TEMESVÁRI GABRIELLA

A GYÓGYÍTÓ KONYHA II.

KICSEKTEK, ANYÁK, NŐK KINCSEI

„Minden időben jobb, ha az orvosságokat a konyhából, mint ha a patikából kapjuk.”
Frantz de Rontzier.

TEMESVÁRI GABRIELLA

A GYÓGYÍTÓ KONYHA II.

KISKERTEK, ERDŐK, MEZŐK KINCSEI

2000.

Temesvári Gabriella

A gyógyító konyha
II.

Kiskertek, erdõk, mezõk kincsei

ISBN szám: 963-03-8643-7

A borítót tervezte: Temesvári Gabriella

Kiadó:....
.....

TARTALOM

TARTALOM 3
PROLÓGUS 9
ALAPANYAGOK 11
Gomba 11
A laskagomba 12
A csiperkegomba 12
Az óriás pöfeteg 12
A gyapjas tintagomba 12
A shii-take 12
Gabonafélék, tésztaalapanyagok 13
Rizs 13
Búza 13
Köles 13
Hajdina, pohánka 13
Árpa 14
Kukorica 14
Rozs 14
Burgonyakeményítõ 14
Segédanyagok 14
Friss pékélesztõ 14
Sörélesztõ 14
Szódabikarbóna 14
Sütõpor 14
Szalalkáli 14
Pektin 14
Agar 14
Zselatin 14
Cukrok, édesítõszerek 14
Tojás 15
Fürjtojás 16
Szójatermékek 16
Szójatej 16
Tofu 16
Miszo 17
Szójamártás, soju, vagy tamari 17
Az amaránt 17
Egyéb anyagok 17
Kávé 17
Kakaó, csokoládé 18
Bor 18
Ecet 19
Papaya 20
Kurkuma 20
KINCSEK A GYÜMÖLCSÖSKERTBEN 21
Almafa 21
Körtefa 21
Cseresznyefa 21
Meggyfa 22
Mandulafa 22
Birs 22
Diófa 22
Mogyoró 22
Sárgabarack 22
Eperfa 22
Szeder 22
Ribiszke 23
Fekete ribiszke 23
Málna 23
Szõlõ 23
KINCSEK A ZÖLDSÉGESKERTBEN 24
Rebarbara 24
Bab 24
Lóbab 24
Borsó 24
Csicseriborsó 25
Bimbóskel 25
Padlizsán 25
Zeller 25
Fejes saláta 25
Pasztinák 25
KINCSEK A VIRÁGOSKERTBEN 26
Rózsa 26
Orgona 26
Kerti izsóp 26
Fehér üröm 26
Tárkony 27
Százszorszép 27
Bíbor kasvirág (kúpvirág) 27
Lestyán 27
Kövirózsa 27
Muskátli 27
Borágó 28
Kerti körömvirág 28
Levendula 28
Szegfû 28
Kaliforniai kakukkmák 28
Máriatövis 28
Sarkantyúka 28
Mentafélék 29
Aranyvesszõ 29
Articsóka .....
KINCSEK A GAZOK KÖZÖTT 30
Pásztortáska 30
Vérehulló fecskefû 30
Tarackbúza 30
Útifû 30
Pitypang 31
Vörös lóhere 31
Zamatos turbolya 31
Csalán 31

Tyúkhúr 31
KINCSEK A SZÁNTÓFÖLDÖN 32
Napraforgó 32
Lucerna 32
Zab 32
Házi len 32
ERDŐK-MEZŐK KINCSEI 33
Kökény 33
Bokrétafa (vadgesztenye) 33
Szelídgesztenye 33
Fenyő 33
Fehérakác 33
Fekete bodza 34
Hárs 34
Galagonya 34
Homoktövis 34
Réti legyezőfű 34
Gilisztaűző varádics 34
Búzavirág 35
Pipacs 35
Komló 35
Erdei szamóca 35
Ibolya 35
Vadárvácska 35
Orbáncfű 35
Tavaszi kankalin 35
Csabaire 36
Cickafark 36
Som 36
ÉTELRECEPTEK 37
LEVESEK 38
Köleskásaleves, tejes 38
Köleskásaleves, olajos 38
Kölesleves (zen) 38
Zsázsaleves 38
Hagymaleves 38
Sajtos hagymaleves 38
Zellerleves túrógombóccal 38
Zellerleves almával 38
Zellergombóc leves 38
Kapros uborkaleves túróval 39
Hamis húsleves 39
Mángoldleves 39
Sajtgombóc leves 39
Birsalmaleves 39
Rebarbara leves 39
Rebarbara leves, édes 39
Somleves 39
Csipkebogyó leves 39
Zabpehelyleves póréval 39
Pásztortáska leves 39
Árpagyöngyös pasztinákleves 40
Turbolyás sárgarépaleves 40
Hideg banánleves tokaji borral 40
Karácsonyi borleves 40
Dióleves 40
Csicsókakrémleves 40
Tökkrémleves 40
Padlizsánleves 40
FŐZELÉKEK 41
Mángoldnyél olaszosan 41
Mángoldfőzelék 41
Sütőtökfőzelék 41
Babcsírafőzelék 41
Paradicsomos tökfőzelék 41
Zellerfőzelék 41
Tejes káposztafőzelék 41
Padlizsánfőzelék 41
EGYTÁLÉTELEK 42
Pisztáciás krumpligaluska 42
Gyermekláncfű csőbensülve 42
Sütőtök felfújt 42
Gombával töltött padlizsán 42
Laskafelfújt 42
Camembert-es zsemlék 42
Puliszka sajttal 42
Kelkáposzta gombás rizzsel 43
Krumpligombóc karamellmártással 43
Krumpligombóc mézesdióval 43
Olasz gnocchi 43
Padlizsánnal töltött palacsinta 43
Zellerkrémes palacsinta 43
Karácsonyi búza (kutyu) 43
Kölesgombóc csalánlevéllel 43
Spenótgaluska 43
Bimbóskel morzsásan 44
Krumplival és hagymával rakott alma 44
KÖRETEK 45
Párolt almás csicsókaköret 45
Sült csicsóka köret 45
Padlizsán párolva 45
Padlizsán lisztbe mártva 45
Pasztinákos galuska 45
Vajas morzsás krumpli 45
Rizsgombóc 45
Főtt zöldbab sajttal 45
Bimbóskel párolva 45
FELTÉTEK 46
Mángoldos krumplifánk 46
Zellergolyók 46
Csiperke juhsajttal 46
Zabpehelykrokett 46
Tejfölös párolt hagyma 46
Tökpuffancs 46
Sajtgolyók 46
Sajtos zöldpaprika 46
Padlizsánpuffancs 47
Rántott csicsóka 47
Currys gomba 47
MÁRTÁSOK 48
Fürjtojásmajonéz 48
Zellerszár párolva 48
Zellerpüré 48
Komlómártás 48
Tejszínes banánmártás 48
Curry mártás 48
REGGELI, UZSONNA 49
Fokhagymás kenyér 49
Laskagomba omlett 49

Nyenyenyunya 49
Fondue 49
Krumplilángos.....49
Pattogatott kukorica (pukkant málé)...49
Sült kukorica.....49
Müzlik 49
Túrós zabpehely-müzli 49
Almás zabpehely-müzli..... 49
Lenmagos korpamüzli 49
Müzli kicsírázott búzából 50
Dinnyés búzacsíra müzli..... 50
Tönkölybúza müzli..... 50
Köles-müzli..... 50
Kukoricapelyhes müzli..... 50
Zabkása.....50
Tejberizs sárgabarackkal 50
Tejbe-barnadara szilvával 50
Hajdinakása mogyoróval 50
TÉSZTÁK, SÜTEMÉNYEK 51
Zsömlécskék 51
Krumplis cipó.....51
Sajtos-mákos zsömle 51
Búzacsírás kenyér.....51
Graham-kenyér 51
Istenlepény 51
Porosz kenyér.....52
Hagymás kenyér.....52
Négyliszt kenyér 52
Kukoricamálé.....52
Diós sütõtöktorta 52
Sárgarépás sütemény 52
Mézes ostya 52
Karácsonyi mézes 52
Kapros túrós lepény.....52
Rebarbara felfújt.....53
Bodzavirág bundában.....53
Akácvirág bundában.....53
Sült cseresznye 53
Almafánk 53
Almakenyér.....53
Citromfûvel készült sajttorta 53
Zsályás zablepény.....53
Édes rizs muskátlival.....53
Sült komlócsíra.....54
Mandulás banántekercs 54
Diós laska.....54
Fûszeres cipó 54
Karácsonyi püspökkenyér 54
„Váratlan vendég” lángos 54
Pasztinákos lángos.....54
Csicsókás lángos 54
Zalai pörcös lepény 55
Hanklis, erdélyi szilváslepény.....55
Hagymatorta.....55
Zöld palacsinta 55
Piros palacsinta 55
Gesztenyés palacsinta 55
Karácsonyi mákos guba 55
Bejgli sütõtökkel 55
Mákpiskóta..... 56
Kukoricalinzer 56
Kukoricapiskóta 56
ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK.....57
Lángoló banán 57
Banán bundában..... 57
Fügelabdák 57
Birsalmapüré..... 57
Szederkehely 57
Gesztenyetekercs 57
Gesztenyegolyók..... 57
Marcipán 57
Sült almakarikák 57
Rebarbara kompót..... 57
Bundázott körte..... 58
Szilvás édesség 58
Darapuding 58
SALÁTÁK.....59
Laskagombasaláta sajttal 59
Tofusaláta almával..... 59
Csicsókasaláta..... 59
Waldorf-saláta 59
Bimbóskelsaláta nyersen..... 59
ITALOK 60
Teák, alkoholmentes italok 60
Skarlát lady 60
Karamellás tej 60
Mandulatej 60
Bodzavirág tea.....60
Bodzabogyó tea 60
Zelleres koktél 60
Bodzavirág üdítõ.....60
Bodzabogyó turmix 60
Eperturmix mentával.....60
Rózsaszörp.....60
Almapuncs.....61
Alkoholtartalmú italok..... 61
Mentalikõr 61
Kökénylikõr 61
Diólikõr.....61
Bodzabogyó likõr 61
Csipkekoktél 61
TARTÓSÍTÁS, TÁROLÁS, BEFÕZÉS.....62
Gyümölcsök — aszalás 63
Diófélék tárolása.....63
Zöldpaprika, hagymafélék tárolása64
Petrezselyemzöld tartósítása.....64
Petrezselyemlevél szárítva..... 64
Petrezselyemlevél sózva..... 64
Petrezselyemlevél tartósítva 64
Zöldségfélék — tejsavas erjesztés64
Savanyított káposzta..... 64
Kovászolt káposzta 64
Fokhagyma 64
Kapor 65
Zellerzöld 65
Fûszerek tartósítása 65
Gombaszárítás 65
Savanyúság lé 65

BEFŐZÉS 66
Szörpök, ivólevek..... 66
Szamócaszörp nyersen, rostos ..66
Szamócaszörp nyersen, szûrt 66
Meggy ivólé cukor nélkül 66
Ribizliszörp nyersen.....66
Akácvirágszörp 66
Őszibaracklé.....66
Paradicsomlé.....66
Almalé, rostos.....67
Bodzabogyó szörp I. 67
Bodzabogyó szörp II. 67
Bodzavirágszörp 67
Bodzabogyólé cukor nélkül.....67
Szederszörp nyersen.....67
Mentaszörp 67
Csipkebogyószörp 67
Kompótok 67
Cseresznye natúr.....67
Meggy natúr.....67
Meggybefőtt borral.....67
Meggy nyersen 67
Konyakos meggy 68
Cseresznye, meggy cukor nélkül68
Alma nyersen, cukor nélkül 68
Szilva nyersen, fahéjjal 68
Szilva nyersen, rummal 68
Birsalma mustban.....68
Áfonya cukorban.....68
Zölddió befőtt.....68
Ananászkompót tökből 68
Dzsemek, lekvárok 68
Szamócadzsem 68
Sárgabarackdzsem cukorral.....68
Sárgabarackdzsem citromfûvel ..69
Sárgabaracklekvár nyersen.....69
Szilvalekvár cukor nélkül 69
Eperfadzsem 69
Somlekvár nyersen.....69
Somdzsem.....69
Rebarbaradzsem fûszeresen 69
Bodzabogyódzsem 69
Bodzabogyólekvár 69
Csipkebogyólekvár 69
Csipkebogyólekvár Éva módra...69
Sütőtök lekvár.....70
Kökénykocsonya.....70
Bodzalekvár almával 70
Bodzalekvár csipkebogyóval 70
Bodzalekvár birsalmával.....70
Töklekvár.....70
Körtelekvár, mustos.....70
Körtelekvár ánizzsal.....70
Naspolyalekvár 70
Birsalmasajt.....70
Narancshéj, cukrozott.....70
Zöldségek, savanyúságok 71
Lecsó 71
Ketchup 71
Cukkinisaláta..... 71
Cékla, reszelve 71
Uborkasaláta..... 71
EGÉSZSÉG ÁBÉCÉ.....72
Alvászavar..... 72
Aranyér..... 72
Asztma 72
Árpa 72
Belső vérzés..... 73
Bőr leégés..... 73
Candidiázis..... 73
Csalánkiütés 73
Derékfájás, lumbágó..... 73
Epegörcs..... 73
Epemûködés segítése 73
Erősítő..... 73
Fáradtság..... 73
Fáradt láb..... 73
Felfázás 73
Felfúvódás 73
Fogfájás 73
Fogkő..... 73
Fülfájás 74
Gégegyulladás 74
Gyomorégés 74
Gyomorfekély..... 74
Gyomorsavhiány 74
Gyomorsavtúltengés 74
Hashajtó..... 74
Hasmenés..... 74
Hólyaghurut..... 74
Hörghurut 74
Izomláz..... 75
Lázcsillapítás..... 75
Lisztérzékenység 75
Májpanaszok..... 75
Migrén 75
Nyugtató..... 75
Prosztatapanaszok 75
Reuma 75
Rovarcsípés..... 75
Seb..... 75
Székrekedés 75
Szívpanaszok..... 76
Szülés 76
Mellgyulladás 76
Terhességi hányás..... 76
Tyúkszem..... 76
Vesekő 76
Vérnyomás, magas 76
Vérnyomás, alacsony..... 76
Vértisztító 76
Viszketés..... 76
Visszér 77
Vizelethajtó..... 77
GYÓGYRECEPTEK 78
Hagyma gyógylé..... 78
Hagymabor 78
Szójatej 78

Almasavó ... 78
Lenmagpakolás ... 78
Krumplipakolás ... 78
Túrópakolás ... 78
Fejessaláta főzet ... 79
Citrombor ... 79
Ürömbor ... 79
Rozmaringos zsályabor ... 79
Idegbor ... 79
Prosztatabor ... 79
Reumabor ... 79
Mogyoróbor ... 79
Mandulatej ... 79
Mandulabor ... 79
Karmelita szesz ... 79
Ánizslikőr ... 79
Csipkebogyólikőr ... 79
Szirupok ... 80
Őszibarackszirup ... 80
Ibolyaszirup ... 80
Kakukkfűszörp ... 80
Faeperlekvár ... 80
Szénavirág borogatás ... 80
Szénapolyvafürdő ... 80
Zabszalmafürdő ... 80
Ecetes-vizes göngyölés ... 80
Fenyőfürdő ... 80
Körömvirág olaj ... 80
Ibolyaolaj ... 81
Sópaszta ... 81

KÚRÁK ... 82
Krumpli kúra ... 82
Sárgarépa kúra ... 82
Rizs kúra ... 82
Friss gyümölcs kúra ... 82
Nyerslé kúra ... 83
Tejkúra ... 83
Savókúra ... 83

A KOZMOSZ HATÁSA EGÉSZSÉGÜNKRE, KONYHÁNKRA ... 84
A CSILLAGJEGYEK ÉS AZ ÉTKEZÉSÜNK ... 84
Kos szülöttek. ... 84
Bika szülöttek ... 84
Ikrek szülöttek ... 84
Rák szülöttek ... 84
Oroszlán szülöttek ... 85
Szűz szülöttek ... 85
Mérleg szülöttek ... 85
Skorpió szülöttek ... 85
Nyilas szülöttek ... 85
Bak szülöttek ... 85
Vízöntő szülöttek ... 85
Halak szülöttek ... 85

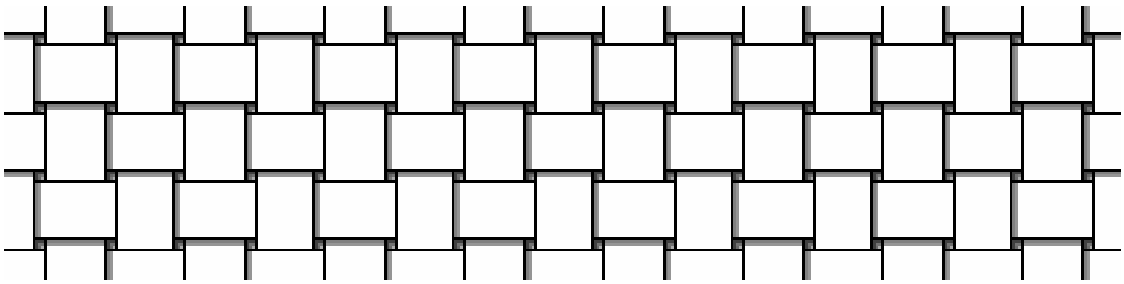
A HOLD ... 86
Holdnaptár ... 88

EZ-MEG-AZ ... 89
Aminosavak ... 89
Triptofán ... 89
Fenilalanin ... 89
Lizin ... 89
Arginin ... 89
Acidophilus ... 89
Yukka ... 89
A koleszterin ... 90
Retek ... 90
Rostok ... 90
Cellulóz, hemicellulóz ... 91
Nyák, pektin ... 91
Lignin ... 91
A rostok, a zsírok és a rák ... 91
Zsírok, olajok ... 91
Bioelemek ... 92
A spenót — szekretin ... 92
Béta-répa ... 93
Ólom és fokhagyma ... 93
A piramis-effektus ... 93

ŐSI MAGYAR KONYHA ... 95
Lestyános zöldséges kölesegytál ... 96
Tönkölybúza-hajdina zöldséges egytál 96
Árpa-köles-barnarizs zöldséges egytál 96
Hajdina-köles zöldséges egytál ... 96

FELHASZNÁLT IRODALOM ... 97

INDEX ... 98
Étrend minta ... 105
Melléklet ... 107



„...nektek adok minden növényt az egész földön, amely magot terem,
és minden fát, amely magot rejtő gyümölcsöt érlel, hogy táplálékotok legyen. „

PROLÓGUS

Szeretettel köszöntöm Kedves Olvasómat abból az alkalomból, hogy újra találkozunk e könyv lapjain. Az, hogy újra találkozunk azt jelenti, hogy Ön már elindult az Úton. Ez a második kötet szerves folytatása az elsőnek, sok esetben visszautal rá. A továbbvezető útról mesél Önnek.

Legutóbbi találkozásunk óta sok minden történt. István fiam halála után vidékre költöztem. Itt, remetei magányomban, a tiszta levegőn, az erdő szélén, a természetközeli életben sok új impulzus ért. Kertes házban lakom, ahol módom nyílt a kertészkedést, biogazdálkodást kipróbálni. Ekkor gondoltam arra, hogy a könyvem témáját kiterjesztem a kiskertekre, erdők, mezők növényeire. Mivel Magyarországon a lakosok 80 %-a vidéken lakik, és a városlakók közül is sokaknak van kiskertjük, tehát hozzáférhetnek azokhoz a terményekhez, amik a városok piacain nem jelennek meg.
Példaként említem, hogy a napraforgónak csak a magja jelenik meg a piacon, a szirmai, levele, bugája nem. Az eperfa gyümölcse pedig — bár egészen köznapi, mindenhol megtalálható — soha nem hozzáférhető a városlakók számára. De említhetném a zöldfűszereket is. Az élelmiszerüzletek polcain kizárólag szárítmányaik fordulnak elő, megfosztva ezzel csodálatos ízélményektől, és gyógyhatásoktól az emberiséget.
Sokan vannak olyan helyzetben, hogy gazdálkodhatnak. Nekik is található a könyv lapjain néhány ötlet, — példaként az amaránt, köles, hajdina, — amely kisgazdaságokban termelhető, és piaca fellendülőben van, mihelyt jobban megismerik az emberek áldásos hatásait. Vagy említhetem a shii-take gombát, melyet igen jó áron hozunk be külföldről, holott hazánkban is megtermelhető ez az egyedülálló gyógyélelmiszer. Aki ezzel tudna foglalkozni, és érdekli, hozzám is fordulhat.

A reformtáplálkozás felé vezető úton továbblépést jelent, hogy néhány növényről írok, amelyek már elterjedtek a köztudatban, például a szója, de egyes termékeiknek a neve, és hogy mit takar a név, milyen ízekre számíthat a vásárló, az még ismeretlen. Itt példaként a szójabab termékeket említeném, a tofut, miszót, tamarit.
Továbbá néhány jól ismert, de gyógyhatásait nem eléggé kihasznált termékről írok, például a gombákról, kurkumáról.
A könyvben továbblapozva először a gyümölcsöskert kincseiből válogathatunk, majd szétnézünk a zöldségeskertben, a virágoskertben, sőt kincsre vadászunk a gazok között is. Ezután egy kis kirándulást javaslok, és erdőn, mezőn jártunkban utunkba akadó fák, füvek, gyümölcsök hasznosításához adok tippeket.

Ebben a kötetben is van néhány ételrecept. Igyekeztem most a ritkábban előforduló, ismeretlenebb, illetve ebben a könyvben bemutatott alapanyagokból készíthető ételeket „feltálalni" Önöknek. Mintának belevettem néhány cukorbetegek által is fogyasztható — mesterséges édesítővel készített — étket, ezek alapján a többit is át lehet alakítani a speciális diétának megfelelően. Néhány kifejezett ínyencséget is találhatnak benne, remélem az ünnepi asztalok sem maradnak üresen.

Külön fejezet foglalkozik a téli időszakra történő spájzolás lehetőségeivel, a tartósítással, befőzéssel. Különösképpen a „gyógyszereink" tartósítására, hiszen általában a télre jellemzőek a légúti betegségek, a torokgyulladások, stb., de ellenszereik a nyári kertekben találhatóak. Ezekből már nyáron készíthetünk kivonatokat.

Az „Egészség ÁBÉCÉ" fejezetben találhat néhány ötletet konkrét egészségi problémájára. Ha nem talált, ne adja fel, keresse az „Index"-ben, a könyv lapjain elrejtve biztosan ráakad. Ha ott sem találta meg, írjon, ha tudok, segítek.

Érdekességet is tartogat ez a kötet. A születési csillagjegyek és a Hold hatásai betegséghajlamainkra, egészségünkre, okosan kivédhetõek a megfelelõ ennivalók fogyasztásával. Segít a fogyókúrában, egészségünk megtartásában, sõt életünk más területén is — háztartás, gyümölcs-szedés, befõzés ideje, stb. — Segítségképpen néhány hónap napjait mellékelem a Holdnaptárból. Ez alapján megfigyeléseket végezhet, hogy az Ön szervezete hogyan reagál a Hold hatásaira. Ha Önnek beválik, a késõbbiekben erre is oda tud figyelni, és segítheti, könnyítheti mindennapjait.

Megtartottuk a spirálfûzést, a receptek jobb kezelhetõsége miatt. Az indexben viszont változtatást vezettem be, nem csak az oldalszám, hanem a hivatkozott termék is feltüntetésre került.

Az elsõ kötet kiadása után jelentkezõ észrevételeket — ahol tudtam — figyelembe vettem. Érkeztek olyan igények is, hogy legyen konkrét étrendi összeállítás a kötetben. Nos, ez tudatosan hiányzik. Hiszen minden ember más, egyéni a diétája. Egyéni a neki illõ étkezési irányzat. Példaként van olyan irányzat, amelyik csak déli 12 órától engedi meg a táplálkozást. Ezt kevés ember tartja helyesnek, cukorbetegek számára betarthatatlan. Tehát akkor mi lenne az általam ajánlott reggelivel?
Eszerint annyi variációt kellene készíteni, ahány irányzat, és ahány betegség van. Ez túlhaladná egy könyv méreteit. És akkor még a Holdállást nem vettük figyelembe. (Lásd „A Hold”)
Igyekeztem, hogy a különbözõ táplálkozási irányzatok között — melyek az elsõ kötetben szerepeltek — ne foglaljak állást, hiszen mindenkinek egyéni az életritmusa is. Ezért mindenkinek magának kell kiválasztania, hogy melyikkel ért egyet, melyikben hisz, melyiket tudja követni. Ha ezt valaki kiválasztotta, utána jöhetne a már meglévõ bajok alapján az alapanyagok kiválasztása. Nos, a bajok ritkán járnak egyedül, és a betegségfajták kombinációi végtelenek. Hiszen érrendszeri problémája lehet valakinek alacsony-, más valakinek magas vérnyomással társulva, sõt esetleg mellette még cukorbetegség is fennállhat. Mindegyik esetben más és más a diéta.
Ezért célszerû, hogy minden esetben mindenképpen egyéni elbírálás alapján, egyéni diétát kell összeállíttatni szakemberrel, ahol a fent említetteket figyelembe lehet venni. Minta hátul található.
A legcélszerûbb — és én ezt ajánlom is a könyv lapjain — azokat kiválasztani a táplálkozási irányzatok egyes elemei közül, amelyek mindegyikben azonosak. Ezt összefoglalva le is írtam az 1. kötetben.
Hogy azért mégis valami fogódzót kaphassanak, a most induló sorozat, az „EGÉSZSÉGÉRE!”-füzetek betegségcsoportok szerint, az ajánlott természetgyógyászati segítség lehetõségeit igyekszik csokorba szedni. Tehát ezek a füzetek már nem csak az étkezést, hanem az adott betegség esetén lehetséges, illetve ajánlott széles körû természetgyógyászati programot igyekszik összegyûjteni. Masszázsok, gyógyfüvek, fürdõk, lelkigyakorlatok, illóolajok, jógagyakorlatok, meditációk, és egyéb életviteli változtatási lehetõségeket. Ezekbõl lehet kiválasztani azokat, melyek az életvitelükbe beilleszthetõek, megvalósíthatóak. Természetesen a legjobb, ha természetgyógyászukkal beszélik meg a terápiás tervet.
A tervek szerint az elsõ kötetek témái: „Reuma, meszesedés, csontritkulás”, „Depresszió”, „Rákbeteg a családban”, „Asztma, szénanátha”, „Túlsúly”. Ön is hozzájárulhat szavazataival, hogy mely témák kerüljenek elõtérbe, melyik füzet lásson elõbb napvilágot. Várom ez ügyben hívásaikat, levelüket, véleményüket.
Elõkészületben: „A gyógyító méhecske” és „Illóolajokkal az egészségért” egy kötetben.

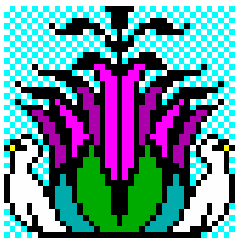
☎ 28/40-73-20

✉ 2111 Szada, Margita u. 5.

Sikeres „kincskeresést” kívánok.

A szerzõ

Kelt Szadán a Szent Korona évében.



ALAPANYAGOK

„ A gyümölcs élénkít, frissít, a gabona táplál, a zöldség tisztít.”

Az elsõ kötet részletesen tartalmazza az alapanyagokat. Ebben a könyvben kiemelek egy-két fontosabb alapanyagot, — mint például a gomba, — amellyel az elsõ rész nem foglalkozott. Megjelenik egy-két újdonság is, — mint a szójatermékek, — amirõl általában már mindenki hallott többet-kevesebbet, de az elõnyeik, és egyes termékek leírása segítenek azoknak, akik kevésbé ismerik — például a tofut — miként tudják az étrendjükbe beilleszteni. Végül található itt néhány olyan termék — például a kurkuma fûszer — amely ugyan nem hazai eredetû, de gyógyászati szempontból elég fontos, és kevéssé ismert.

GOMBA

Dr. Margarethe Stock élelmezésbiológus szerint a gombafehérje az általános táplálkozási folyamaton belül kiegészítõ szerepet tölthet be. Ha a gombákat fõzelékfélékkel, vagy salátákkal vegyesen fogyasztjuk, az úgynevezett keverékhatás (komplettálás) áll elõ: a gomba és a többi táplálék fehérjéi kiegészítik egymást. Így a szakszerûen megtervezett táplálék felvételével elérhetõ, hogy a vegyes eredetû fehérjét jobban hasznosítsa a szervezet, mint a két fehérjét külön-külön.
A gombafehérjék - különösen a csiperke - fehérjéjének kiváló a biológiai értéke, nagyon jól emészthetõ. A gombák - a különbözõ zöldségfélékhez hasonlóan - a purinszegény élelmiszerek közé tartoznak. Emiatt is igen hasznosak egyes anyagcserezavarok kezelésekor javasolt diétás ételekbe, például **köszvény**ben szenvedõ betegek számára.

*A **purinok** az emberi szervezet számára nagyon fontos molekulák, ugyanis a sejtmag elengedhetetlen alkotóelemei, nukleinsav-származékok, de külön nem kell bevinnünk táplálékkal a szervezetünkbe. A sejtek anyagcsere-folyamatai során, a purinok lebontásakor húgysav jön lét-re, amit a vese választ ki. A húgysavat tehát részben saját sejtjeink anyagcsere-folyamata termeli. Másrészt viszont a táplálék sejtmagjainak lebomlása során is keletkezik húgysav. Ebbõl következik, hogy a táplálékkal felvett purinok maguk is növelik a szervezet húgysavtartalmát. E töményebb húgysavoldatból só csapódhat ki, kristályos alakban. A köszvényesek fájdalmas izületi gyulladásait ezek a kristályok okozzák.*

Jellemzõ, hogy a gombákban nincs keményítõ, ezzel szemben annál több mannitot tartalmaznak. A mannit egy cukorféleség, amely különösen az Ótestamentumban említett mannában fordul elõ. Fõleg a **cukorbaj**osok számára alkalmas cukorpótló. A mannit a cukornál sokkal lassabban szívódik fel, a vérben nem emelkedik a cukorszint. Egy cukorbajos tehát nyugodtan elfogyaszthat akár 20 dg friss csiperkét anélkül, hogy azt be kellene számítania a napi diétájába.
A gombák nyers rostja igen sok hemicellulózt tartalmaz. A hemicellulóz pedig hamar a jóllakottság érzését is kelti. Ez olyan elõnyös tényezõ, amelyet a **túlsúly**osak étrendjének tervezésekor figyelembe lehet venni. A hemicellulóz egyúttal gyarapítja a széklet tömegét és ezáltal gyorsítja a táplálék áthaladását a bélcsatornán. Ezzel csökkenti az emésztõszervi **rák**ok kialakulásának veszélyét.
A rókagomba például jelentõs A-provitamint tartalmaz, a laskagomba igen jó B_1-vitaminforrás, minden gomba nagy mennyiségû B_2-vitamint, jelentõs niacint, folsavat tartalmaz. A pantoténsav tekintetében a gombák a legtöbb zöldségfélét, de még a húsokat is felülmúlják! A gombákban még egy igen fontos vitamin található meg nagy mennyiségben, az ergoszterin, a D-vitamin elõvitaminja. A D-vitamint a szervezet — napfény segítségével — szintetizálni tudja az elõvitaminból.
Nátriumszegény kosztolásra fõleg a zöldségfélék és a gyümölcsök alkalmasak, de még jobban használhatók erre a célra a gombák, mert nátriumtartalmuk nem éri el a zöldségfélék nátriumtartalmának felét, vagy harmadát sem. A gombák a káliumban gazdag élelmiszerek közé tartoznak. Mivel kis nátrium- és nagy káliumtartalmuk van, különösen ott alkalmazhatók diétás célokra, ahol **magas vérnyomás**ban szenvedõ páciensek számára állítanak össze megfelelõ étrendet. Végezetül a gombák különösen hasznos **vas**szállítók.
Még a legkiválóbb összetételû ételt sem kedvelik, ha nem ízletes. A friss gombáknak az ízük, zamatuk utánozhatatlan. Több, mint száz olyan anyagot mutattak ki, melyek a különleges aromát okozzák. Ezek

olyan speciális fûszeres ízt produkálnak, amely a diétás kosztban az utólagos sózást feleslegessé teszi és minden egyéb fûszerezés is elhagyható. A shii-take aromája például annyira egyedülálló, hogy más ételekbõl is kiérezhetõ és maga akár fûszerként is szerepelhet. A gombák zamatanyagai étvágygerjesztõk. Fokozzák az emésztõnedvek kiválasztódását és serkentik a bél-mûködést. Ezáltal az étel könnyebben emésztõdik és jobban hasznosul.

Mivel a testsúlycsökkentõ, cukorbaj- vagy köszvényellenes, esetleg vérnyomást szabályozó vagy más hasonló diéta esetén a gyógyító gombát folyamatosan kell fogyasztani, csak olyan fajok jöhetnek számításba, amelyek egész évben rendelkezésre állnak. Ilyen a fehér-, és barna csiperke, a laskagomba, bioboltokban a shii-take.
A friss gombát mindig hûtõszekrényben, illetve 2-4 C^o-os helyen kell tárolni. Általában nem kell hámozni, csak lemosni a földmaradványt, és kivágni az esetleges sérült, férges részeket. Mindig zárt edényben készítsük.

Csak termesztett, vagy megbízható forrásból származó, ellenõrzött gombát fogyasszon!

A LASKAGOMBA
Japán kutatóknak sikerült a laskagomba vizes kivonatával különbözõ **daganat**ok növekedési sebességét csökkenteni. Igazolták a laskagomba **koleszterin**csökkentõ hatását is. A hagyományos kínai gyógyászatban a laskagombát a **vénák** erõsítésére és az inak lazítására használták. A modern kínai gyógyászat a szárított és porrá õrölt gombatermõtestet nagyon hatásosnak tartja a **lumbágó**ra, a végtagok és inak merevségének kezelésére. Fogyasztható a szárított gombaporból naponta 3-9 gramm ételbe, teába keverve. Friss gombából a napi adag 3-9 dg tetszés szerint ételnek elkészítve.

A CSIPERKEGOMBA
Csak a friss csiperke teljes értékû táplálék. A konzervált gomba anyagainak jelentõs része elvész. Jól alkalmazható fogyókúrás diétáknál, de kívánatos lenne, ha köszvényben, cukorbetegségben és magas vérnyomásban szenvedõk is naponta fogyasztanák. Kevés purin-, nátrium- és glükóztartalma párosul a sok káliummal, vitaminnal, ballasztanyagokkal. A vérnyomás csökkentõ anyaga a tirozináz. Mivel fokozza az **anyatej** termelõdést, szoptatós anyák számára napi fogyasztása ajánlott. Kísérletekben a csiperke-termõtestek meleg vizes kivonatával a kínai kutatók a szarkóma-180 kezelésekor 90 %-os növekedésgátlást értek el. Hasonló hatást tapasztaltak a Gramm-pozitív és Gramm-negatív baktériumokkal kapcsolatban is. A friss gomba egész évben kapható, ezért szárítással nem is foglalkoznak. Javasolt gyógyadagja a fenti betegségeknél heti 3 alkalommal 10-15 dg friss gomba.

AZ ÓRIÁS PÖFETEG
A gomba már évszázadok óta szerepel a népi gyógyászatban. Spóraporát nehezen gyógyuló **seb**ek kezelésére, valamint nehezebb mûtétek, amputációk utáni vérzéscsillapításra használták. A homeopátia még ma is alkalmazza. A gomba spóráiból készített D6-D3 tinktúrát sokoldalúan használják vérszegénység ellen, a vénákban bekövetkezõ szûkület és vértódulás ellen, **sömör**szerû bõrbetegségek kezelésére, emésztõszervek krónikus gyulladása esetén. Kínában a pöfetegspórával eredményesen gógyítanak daganatokat, gennyes fekélyeket, keléseket is, mézzel keverve torokgyulladásra adják. Belsõ használatra a gombából készített teát javasolják, amelyet a szárított termõtestbõl készítenek. A tea hatásosan gyógyítja a **mandulagyulladás**t, a bronchitiszt és más bronchiális panaszokat. A friss gomba rántva a legfinomabb.

A GYAPJAS TINTAGOMBA
Kiváló étkezési gomba. A távolkeleti népi gyógyászat a tintagombát az emésztés serkentésére és az aranyér gyógyítására javasolja. Kísérletekben a rosszindulatú kötõszövet- és támasztószövet-**daganat**ok, a szarkóma-180 fejlõdésének 100 százalékos gátlását észlelték, és az Erlich-féle karcinóma 90 %-os gátlását tapasztalták. Igen érdekes a gomba vércukorszint csökkentõ hatása. Erre a célra naponta 10-20 dg friss gombát javasolnak kíméletesen megszárítva és porítva. Ez szárítva 1-2 dg-nak felel meg. Fogyasztható pl. joghurtba, vagy levesbe keverve.

A SHII-TAKE
A shii-take Kelet-Ázsiában honos, fán élõ gomba. Kínában és Japánban mintegy 2000 éve ismert kitûnõ csemege. Gyógyhatása miatt is nagyra becsülik. A shii-take azok közé a kiváló étkezési gombák közé tartozik, amelyeknek egészen különös a zamatuk. Fokhagymára emlékeztetõ szaga a lentionin nevû anyagtól származik. Fontos fehérje- és káliumforrás, tönkjében cink is van. Ez azért jelentõs, mert a cink fontos szerepet játszik az **immunrendszer** aktivizálásában. Proteinjében valamennyi aminosav megtalálható! Különösen leucinban és lizinben gazdag. 40% esszenciális aminosavat tartalmaz! Jelentékeny B_1- és B_2-vitamin bõsége, valamint ergoszterin tartalma, amely a D-vitamin elõvitaminja. Különösen ajánlott vegetárius táplálkozás esetén. Több betegség gyógyítására

használták, mint a **meghûlés**, kanyaró, **tüdõgyulladás**, gyomorfájás, **fejfájás**, általános gyengeség, vízkórság, feketehimlõ. A Ming dinasztia idején a híres orvos Wu Shui életelixírnek nevezte el. Japánban egyéb betegségeket is kezelnek vele, **gyomorfekély**t, köszvényt, székrekedést, rövidlátást, allergiákat, aranyeret, neuralgiát, és szexuális zavarokat. Azt is javasolták, hogy a magas vérnyomás gyógyítására a beteg fogyasszon több héten át rendszeresen shii-takét. A gomba micéliumát is használják. A kivonatot még **autoimmun betegségek** gyógyítására is adják, valamint bõrbetegségek gyógyítására fürdõvízadalékként ajánlják. Lentinan nevû hatóanyaga az immunrendszer serkentésén keresztül gátolja a tumorsejtek osztódását. A korszerû tudományos kísérletek bizonyították, hogy a shii-take hatásosan védi a szervezetet az **influenza-A** vírus ellen. A védettség oka, hogy a szervezetben interferon képzõdik, amely gátolja a vírusok szaporodását. Jó hatást értek el krónikus májgyulladásnál, és a magas vércukorszintet okozó diabetes-2-ben szenvedõ betegeknél. Migrénnél naponta 5 g-t szedtek be a preparátumból, és 5-7 nap alatt tünetmentesek lettek. Az izületi gyulladásos és reumás betegeknek hasonló dózis hatására 6-8 nap után jelentõsen csökkentek a fájdalmaik. Hat hétig tartó kezelésre még a kisebb mértékû deformációk is visszafej-lõdtek. Egyes betegek teljesen meg is gyógyultak. A Távol-Keleten ma a shii-takét mindenütt ott vetik be gyógyszer gyanánt, ahol a betegség kiváltását és erõsödését az immunrendszer gyen-gülésével magyarázzák. Ilyen a rák, az **AIDS**, az allergiák, az influenza és a meghûléses betegségek. Fokozza a szexuális vágyat. Napi adagként attól függõen, hogy a cél megelõzés vagy már gyógyítás, 6-16 gram szárított gombát javasolnak, ami 6-16 dg friss gombával egyenértékû.

GABONAFÉLÉK, TÉSZTAALAPANYAGOK

RIZS

Trópusi, mocsári növény. Bugájában a szemeket ránõtt, kemény pelyva fogja körül. Ezt le kell hántolni, ez a barnarizs, de az alatta lévõ, vékony barnásszürke hártya fontos vitaminokat és tápanya-gokat tartalmaz. A fehér szín elnyerése céljából ezt le szokták csiszolni. Ez a fehérrizs. A rizs kásanövény. A hosszúszemû rizs fõzés közben nem tapad össze. Fõzéskor saját tömegének másfélszerese vizet vesz fel. A rövid és közepes szemû rizs fõzéskor összetapad. Fõzéskor saját tömege négyszeresének megfelelõ vizet vesz fel. Inkább pudingok, kások, édességek készítéséhez használható. A rizsfélék lisztje glutént nem tartalmaz, ezért lisztérzékenyek fogyaszthatják.

BÚZA

A teljes búzaszem az emberi élet fenntartásához szükséges anyagokat éppen abban az arányban tartalmazza, amilyen arányban arra az embernek szüksége van. A búzacsíra sok különleges fehérjét, olajat, és olajban oldott vitaminokat, a héj pedig nagy cellulóztartalmán kívül sok nyomelemet és ásványi sókat tartalmaz. A szárított búzacsírával szemben részesítsük elõnyben a csíráztatott búzaszemeket! Fantasztikus gyógyhatású! A búzaliszt tészták, sütemények leggyakrabban használt alapanyaga. Sikértartalma miatt kedvelt. **Sikér**: egy rendkívül rugalmas fehérje, ennek köszönheti a kenyér laza szerkezetét. Ha az egész szemet megõrlik, tápanyagokban és fehérjékben gazdag teljes lisztet kapunk. A kenyérliszthez élesztõt, a barna liszthez élesztõt vagy szódabikarbónát és aludttejet használjunk. A finomliszt a süteményekben a sütõpor vagy a felvert tojáshab gázkibocsátásától kel meg.

☺ Bioüzletben.

- Kérek fél kiló hajdinát. - Azt nem tartunk.
- Akkor adjon fél kiló kölest. - Az elfogyott.
- Akkor adjon egy kiló Graham lisztet. - Sajnos, az sincs.

Kiszól a raktárból a főnök. - Ki az, aki ennyire válogat?

KÖLES

Finom alkatú bugájában apró, színes pelyvájú szemek teremnek. Szilikáttartalma magas. Termését hántolni kell. Kenyérbe csak főtt kásaként használható. Fehérjetartalma megegyezik a búzáéval, de nincs benne sikér, ezért sütésre kevésbé alkalmas. A köleslisztbõl lepényeket, palacsintát készítenek. Bővebben az 1. könyvben olvashatunk róla. Készül belõle kölespehely is, amikor a magokat mechanikailag szétnyomják.

HAJDINA, POHÁNKA

Ehetõ lisztes magjai miatt termelik. Nagy a rutintartalma. Roboráló hatású. A kozmonauták étrendjében is szerepel. Pörkölt magját megõrlik, palacsintát, ropogós vékony kekszeket készítenek belõle. A hajdinadarát levesekbe teszik. A teljes magból kását készítenek.

ÁRPA
Az árpa talán a legősibb gabonaféle. A pelyvalevelek ránőnek a szemre, arról csak hántolással lehet eltávolítani. Az így kapott termék az árpagyöngy. Annál értékesebb, minél kevesebbet csiszolt le a belső héjrészekből a hántolás. Általában főzve, töltelékekbe, köretnek adjuk.

KUKORICA
Amerikából származik, ahol kenyérgabonaként fogyasztották. Magyarországon elsősorban takarmánynak számít. A szemekből jó minőségű lisztet és darát lehet őrölni. Kenyérbe csak ízesítőül való. Sikérmentes liszt. Glutént nem tartalmaz, ezért a lisztérzékenyek ehetik, a kukoricadarát is.

ROZS
A rozs hidegebb éghajlat alatt, gyengébb talajon terem. Belőle készül a barna kenyér, általában búzaliszttel keverik. A rozs fehérjékben gazdag, de ez a fehérje vízben oldódik. Cellulóztartalma nagyobb, mint a búzáé. A rozsszem sok nyálkaanyagot tartalmaz, a rozslisztből készült tészta nehéz.

BURGONYAKEMÉNYÍTŐ
Főtt, szárított burgonya őrleménye. Gyakran használják finom dúsítóanyagként. Pl. pudingporokhoz. Nem élő táplálék, ne nagyon használjuk.

SEGÉDANYAGOK

FRISS PÉKÉLESZTŐ
Az élesztő élő élesztőgomba sejtek tömege, amelyek cukorból alkoholt és széndioxidot termelnek. A legfontosabb sütemény- és kenyérkelesztő segédanyag. A keletkező széndioxid-buborékocskák teszik levegőssé a tésztát. Ne együk az élő pékélesztőt! Elvonják a B-vitaminokat a belekből. A sörélesztőben az élő sejteket hővel elölték, így ezt az elvonást megakadályozták.

SÖRÉLESZTŐ
Nem kelesztőanyag, hanem sörök, borok erjesztésére használják. Néha tápélesztőnek is hívják. Kitűnő fehérjeforrás, és a természetes B-komplex vitaminok legfőbb gyűjteménye. A szerves **vas** gazdag forrása, az ásványi anyagok, a nyomelemek és aminosavak valóságos aranybányája. Sok foszfort tartalmaz, ezért fogyasztásakor az étrendet kalciummal kell kiegészíteni. Az élesztőt gyógyászati célra folyadékban, gyümölcslében, vagy vízben elkeverve az étkezések közötti időkben lehet bevenni. Fogyókúra esetén is ajánlott. Poralakban vagy tablettázva bioboltokban kapható.

SZÓDABIKARBÓNA
Nátrium-hidrogén-karbonát. A tésztakészítés segédanyaga. Önmagában nem, csak valamilyen savval együtt pl. aludttej, joghurt, képes a tésztát megkeleszteni.

SÜTŐPOR
Alapanyaga a szódabikarbóna. Ha a sütőporhoz vizet adunk, széndioxid szabadul fel, és a tészta a belekevert sütőportól levegőssé válik. A túladagolás tönkreteheti a sütemény szerkezetét és ízét.

SZALALKÁLI
Ammóniumbikarbonát. Sütőporhoz hasonlóan működő tészatakészítési segédanyag.

PEKTIN
Gyümölcsökben természetesen előforduló szénhidrát. Kivonva dzsemek, kocsonyák szilárdítására használják. Ld. még Rostok.

AGAR
Semleges ízű zselatinszerű anyag, tengeri moszatból állítják elő. Kocsonyákhoz, zselatinos desszertekhez használják. Forró vízben jól oldható. Bioboltokban kapható. Ha szükségünk van kocso-nyásító anyagra, inkább ezt használjuk.

ZSELATIN
Marhacsontokból és inakból főzik. Szilárdító anyag.

CUKROK, ÉDESÍTŐSZEREK
A cukorról és a mézről már az 1. könyvben olvashattak.

- Nádból kivont cukor. A kinyert szirupból (melasz) kristályokat lehet leválasztani. A barna cukor készítésénél a szirupot addig főzik, míg a cukorkristályok és a melasz ki nem válik. Azért barna, mert a cukorkristályokat folyékony melasz fedi. Mosás után lesz fehér. Végtermék a fehér cukor és a melasz.

- Gyökerekbõl kivont cukor. Nálunk cukorrépából nyerik. Barna cukrot répából nem készítenek, a melasza pedig kesernyés ízû. Nyerhetõ cukor pl. krumpliból is.
- Fákból kivont cukor. Például: Juharszirup - a fából csapolt szirup édes, szintelen és szagtalan. Fõzés során nyeri el jellemzõ sötét színét és juharizét. Leggyakrabban palacsintákra, waffelra öntve használják. Magyarországon még nem terjedt el, de bioboltokban már kapható.
- Befõzõcukor - Nagyszemcséjû répacukor, elõnye, hogy lekvárkészítésnél megakadályozza a habképzõdést.
- Mesterséges édesítõszerek — elsõsorban cukorbetegek esetében ajánlott használata. A szaharin 300-400-szor édesebb a répacukornál, hibája, hogy fémes mellékíze van és hõre bomlik, tehát sütésre, fõzésre nem használható. Az aszpartam 180-200-szor édesebb a cukornál, tökéletes cukorillúziót kelt, de mérsékelten hõstabil, és nagyon drága. Az aceszulfám-K kb. 200-szor édesebb a cukornál, tökéletes édesítõszer és hõstabil. A ciklamát 30-40-szer édesebb a cukornál, ennél lényegesen olcsóbb, mellékízmentes és hõstabil, sütni- fõzni lehet vele. Manapság már természetes alapú, utóíz nélküli édesítõszerek vannak forgalomban. Polisett, polisweet. Ezekkel a szerekkel kiválthatjuk a receptekben szereplõ cukrokat. Néhány receptet példaként mesterséges édesítõkkel mutattam be.

TOJÁS

.A civilizáció kezdete óta ismerik és fogyasztják. Gyakran tisztelik az élet és a termékenység jelképeként, sok régi filozófus a világ és az elemek szimbólumát látja benne: a tojáshéj a föld, a fehérje a víz, a sárgája a tûz, és a tompa végénél a héj alatt a levegõ is megtalálható. A korai kereszténységben az újjászületés szimbóluma volt. Keményre fõzve, díszítve húsvéti ajándékul adják.
A tojásnak magas a fehérjetartalma, emiatt általában reformkonyhában nem ajánlják. A fehérje a legenergiaigényesebb táplálék, emésztése sok ideig tart, és a melléktermékek addig is mérgezik a szervezetet. Sok koleszterint tartalmaz, igaz, védõfaktort, és lecitint is. Emiatt fogyasztható, csak túlzásba nem szabad vinni (pl. tíz tojásból rántotta!) Lásd részletesebben hátul: Koleszterin) A tojás sárgája fontos természetes emulgeáló szer is, ezért tésztákhoz használják.
Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) álláspontja szerint az igazán egészséges táplálkozás csak akkor valósítható meg, ha az étrendben a tojás szerepel. Fontos szerepe van az úgynevezett komplettálásnál. A különbözõ fehérjék kiegészítik egymást. Az ismert legmagasabb biológiai érték a tojás és a krumpli kombinációjával érhetõ el (kb. fél kiló krumplihoz 1 tojás). De kombinálható rizzsel, búzával, kukoricával, szójával, babbal is. Például a szervezet fehérje ellátása szempontjából értékesebb egy tál spenót krumplival, tükörtojással, mint bármilyen húsétel. De tej és tejtermékek búzával még a tojásét is meghaladó kiváló biológiai értéket adnak. Tehát, aki nem fogyaszt tojást, az is tud helyesen táplálkozni. Erre példa: fél liter tej + 8 dg teljes õrlésû búzából készült kenyér, vagy búzapehely, vagy 10 dg túró + 8 dg teljesõrlésû búzakenyér, 5 dg ementáli sajt + 8 dg teljesõrlésû búzakenyér.

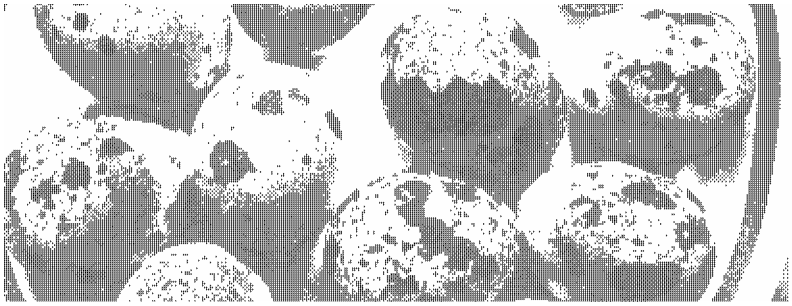
☺ - Gyerekek, mondjatok szavakat, amiben R betű van.
- Tojás.
- De hiszen abban nincs R betű!
- De igen, tanítóméni. A sárgájában és a fehérjében is van.

Ha a tojásfehérjét habverõvel verjük, a benne található fehérjék összetörnek, kiterjedve rugalmas falú kamrácskákat formálnak, amelyekben megreked a levegõ, hõ hatására pedig kitágul (sütésnél). A zsiradék, vagy a sárgájából akár egy csepp is megakadályozza a hab képzõdését. A só is hasonló hatású. Egy csepp sav (ecet, citromlé) hatására a fehérje keményebb, a hab nagyobb térfogatú lesz. A cukor rugalmasabbá teszi a fehérjéket.

☺ Három tojás megy a sivatagban. Megszólal az első:
- Előttem sivatag, mögöttem 2 tojás.
Megszólal a középső: előttem egy tojás, mögöttem egy tojás.
A harmadik: előttem két tojás, mögöttem két tojás.
Mindhárman igazat mondtak. Hogy lehet ez?
Az utolsó tükörtojás volt.

Ha tojásról beszélünk, általában tyúktojást értünk alatta. Ennek a nagyüzemi termelése terjedt el. De természetesen a fentebb leírtak érvényesek a kacsa-, lúd-, stb. tojásokra is.

FÜRJTOJÁS



A fürj rigónagyságú vadon élõ és tenyésztésbe vont madárka. Tojása apró, de élettanilag kiváló hatású. Sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Többek között A és E vitamint. Az A vitamin a "nyálkahártyák" vitaminja, tehát (a szájüreg, orr, szem, gyomor stb.) minden nyálkahártyával borított szervünkre hasznos. Az E vitamin "termékenység" vitamin. Nem csodálkozhatunk tehát rajta, hogy régen "võlegénylevest" készítettek fürjbõl, és fürjtojásból.
Külsõleg csodálatos hatás érhetõ el vele arcpakolásnál, és az igénybevett haj ápolásánál.
Étkezési célra a tyúktojáshoz hasonlóan használható, de ínyencségnek számít, így ünnepi asztalra való. Kiválóan díszíti a szendvicseket az apró keményre fõtt fürjtojás. (2 perc alatt megfõ) Mutatós erõlevesbe, tükörtojásként is. Húsvéti locsolóajándéknak is különlegesség, nem kell díszíteni, hiszen igen változatos rajzolata önmagát díszíti.

☺ - Az én feleségem a leghiúbb nő.
- Na, ne mondd!
- A vendéglőben mindig tükörtojást rendel, hogy abban is nézegethesse magát.

SZÓJATERMÉKEK

A szójabab fehérjetartalma miatt került szóba, mint a vegetárius étkezés „hús-pótléka”. Évezredek óta „a föld adta húsnak” nevezik a távol-keleti emberek. A kelet-ázsiai ember szemében a szójabab és a belõle készült számtalan élelmiszer legalább olyan értékes élelem, mint a mi kultúrkörünkben a sajt, a tojás. Korunk vizsgálatai is ezt támasztják alá. Egyike azoknak a kevés növényi fehérjeforrásoknak, amelyek az emberi szervezet által elõ nem állítható aminosavakat tartalmazzák. Kínában már bizonyíthatóan 13000 évvel ezelõtt termesztették. A természetgyógyászok hatásos természetes gyógyszernek tekintik és fogyasztását alacsony keményítõtartalmánál fogva különösképpen a cukorbetegeknek, a **magas vérnyomás**ban és **érelmeszesedés**ben szenvedõknek és **vérszegény**eknek ajánlják nagy elõszeretettel. Úgy tartják, hogy erõsíti az emésztõrendszert, és lúgosítja a vért.
A szójababot ritkábban használjuk magában, nehezen emészthetõsége miatt, inkább feldolgozott állapotban. Szójapehely, szójakocka, szójaliszt, stb. A pörkölt szójabab finom rágcsálnivaló. Nyersen nem alkalmazhatók, csak hõbehatás után. Fõzve, sütve, pörkölve. A szójapehely, -kocka már hõhatásnak kitett termék. A szójalisztet amúgy is tésztába keverjük. Talán kevésbé ismertek az alábbi termékek: szójatej, tofu, tamari v. szójamártás, miszo, ezért egy rövid bemutatás következik, hogy be tudjuk illeszteni az étrendünkbe.

SZÓJATEJ
Készen is kapható, de házilag is elkészíthetjük. Tejérzékenyeknek, vagy állati tejet egyáltalán nem fogyasztók részére ajánlott. Szójatej receptje a Gyógyreceptek között található.
Tejföl, illetve tej helyett használhatjuk. Nyáron gyümölcsturmixhoz is kiváló. Anyatejre érzékeny csecsemõknek próbáljuk adni. A száraz maradék adalékként használható fasírozottakba, kenyérbe. A szójatej, ha megalszik, nem baj, híg tofu, azaz szójatúró lesz belõle.

TOFU
Szójatejbõl készült túró. A tofunak magas a fehérje- és kalciumtartalma, de gazdag olyan anyagokban is, mint vas, magnézium, foszfor, kálium és nátrium, B-vitaminok, és E-vitamin. Könnyen emészthetõ fehérje, fontos szerepe lehet az állati eredetû fehérje visszaszorításában. Lúgos táplálék, ezért társítható barnarizzsel, szemes terményekkel, teljes õrlésû gabonából sütött kenyérfajtákkal.
Készen kapható, de házilag is készíthetõ. A szójatej receptje szerint elkészített szójatejhez adjunk citromlevet, hagyjuk hûvös helyen állni. Néhány óra múlva a tej kezd összeállni. Amikor összeállt, öntsük befõttesüvegekbe. Hûtõszekrényben 10 napig tárolható. Használat elõtt öntsük pamutkendõbe,

facsarjuk ki belõle a vizet, vagy ha egész darabok kellenek, helyezzük falapok közé a batyut és hagyjuk kicsöpögni a vizet. A híg tofu jó lázcsillapító borogatásra.

MISZO

A fõtt szója- és gabonaszemek 1,5 - 3 évig tartó tejsavas fermentálásakor keletkezõ anyag. A kezdeti masszát Aspergillus orizae bacilussal oltják be. Újabban gyorsított fermentációval is gyártják. A miszo fehérjékben, fermentekben, enzimekben, provitaminokban és ásványi anyagokban igen gazdag pasztaszerû, sötétbarna színû ételízesítõ.

SZÓJAMÁRTÁS, SOJU, VAGY TAMARI

A hagyományos miszogyártás melléktermék e. Sûrû, olajos, sötétbarna, pecsenyelére emlékeztetõ, sós folyadék. Roboráló hatású ételízesítõ. Fehérjékben és ásványi anyagokban egyaránt gazdag. Salátákra, sós ételekbe ízesítõnek használjuk.

AZ AMARÁNT

A nemes amaránt története. Az Amaranthus nemzetség egyes fajait 5-6000 évvel ezelõtt Dél- és Közép-Amerikában háziasították. Az õsi inka és azték kultúrában az Amaránt a kukorica mellett az egyik fõ táplálékforrás volt, akárcsak a gabonafélék a mai Európában. A Kolumbusz elõtti idõkben az ázsiai eredetû gabonafélék (búza, rozs, árpa, zab, rizs) ismeretlenek voltak az amerikai kontinensen. A kukoricához, paprikához hasonlóan az Amaránt is a törökök közvetítésével jutott Európába, valószínûleg a hódoltsági Magyarországon keresztül. Feledésbe merült, bár néha dísznövényként felfelbukkan. Pulykaorr, östör és egyéb neveken ismeretesek. Az Amaranthus nemzetség neve görög eredetû, jelentése „nem hervadó". A neve találó, mert ezek a növények jól bírják a szárazságot, és a hõséget, virágzatuk sokáig díszlik, nehezen hervad.
A magjuk az élelmiszerként használható része. A mag lencse-alakú, igen picike, kb. 1 mm-es. Ebbõl a picike magból akár 3 méteres növény fejlõdhet, többszázezer magot teremve. Ezzel az Amaránt rekorder!
Csak harmadannyi vízre van szüksége, mint a kukoricának, jól hasznosítja az erõs napfényt. Különösen homoktalajokon mutatkozik elõnye.
Kis biogazdaságokban érdemes termelni, vegyszer és mûtrágya nélkül termelhetõ, gépi erõt nem igényel, csak sok kézi munkát.
A mag 13-18 % fehérjét tartalmaz, többet, mint gabonáink. A magban a lizintartalom a legjelentõsebb, aminosav összetétele megközelíti az optimális arányokat. Jelentõs a mag olajtartalma is, fajtól függõen 6-9 % lehet. Linolsavat, olajsavat, palmitinsavat tartalmaz nagyobb mennyiségben. Az olajának 76 %-a telítetlen! Emiatt fõleg a **szív- érrendszer**i betegeknek, **máj**betegeknek orvosság! Ötször annyi **vas**at tartalmaz, mint a búzaliszt. A szokásos õrléssel készült amaránt-lisztben pedig 10x több vas, 7x több kalcium és 4x több cink található, mint a búzalisztben. Érdekessége, hogy a magban C-vitamin is van, ami a magokra nem jellemzõ. Jelentõs E-vitamin tartalma.
Hogyan készíthetjük el?
Kását fõzhetünk a magból. Használható levesbetétként. Csíráztatható. Az enyhén pirított mag igen kellemes ízû, tésztákba keverhetõ. Pattogtatható, mint a kukorica, csak picinysége miatt óvatosan kell vele bánni, hamar megég. A pattogtatott magot is keverhetjük müzlikbe, tésztákba. Íze a sült gesztenyéhez hasonló.
Magja õrölhetõ. Csíra lisztet, teljes õrlésû, vagy hagyományos lisztet lehet készíteni belõle. A liszt mindenre használható, amire a gabonalisztek, kivéve a kelt tészta, annak csak keverékben alkalmas, általában 1:4 arányban keverik búzaliszttel. **Lisztérzékeny**ek is ehetik, mert nem tartalmaz glutént.

EGYÉB ANYAGOK

KÁVÉ

A kávé nevét az etiópiai Caffáról kapta, ezen a vidéken fedezték fel elõször a kávébabot. Õsi idõkben is ismerték a kávé izgató hatását. Nyersen ették a piros kávészemeket a nagy vadászatok elõtt, mikor éberségre, erõnlétre és kitartásra volt szükség. A kávé emelheti a vérnyomást, a koleszte-rinszintet, gyorsíthatja a légzés és a szívverés ritmusát, fokozhatja a gyomorsav-kiválasztást és nyugtalanságot idézhet elõ. Álmatlanságot, ingerlékenységet és idegességet is okozhat. Szerepe van a rák, a szívinfarktus, a szorongásos neurózis kialakulásában. Növeli a születési rendellenességek kialakulásának veszélyét. A kávét kapcsolatba hozták a mell, a húgyhólyag, a petefészek, a hasnyálmirigy, valamint a prosztata rákos megbetegedéseivel.

☹ Hajnalban a kávé, a cigaretta és az égett pirítós felrázza a rákot.
- Ki az?
- Mi vagyunk a rákkeltők.

A koffein fokozza a cukoréhséget, elhasználja a B-vitaminokat, kimossa a szervezetbõl a káliumot és a cinket, serkenti a gyomorban a sósav elválasztását.
A rendszeres kávéfogyasztók hozzászokhatnak, és türelmetlenné válnak, ha a szokott adagjukat nem ihatják meg. Ha valaki hozzászokott, és csökkenteni akarja adagját, fejfájást okozhat, szabályos elvonási tünetek jelentkezhetnek.
Alkalmankénti fogyasztása azonban gyógyító hatású lehet. **Asztmá**s rohamot meg lehet elõzni vele, ugyanis a koffein tisztítja és tágítja a hörgõket. **Migrén**es beteg igyon egy jó erõs kávét egy citrom levével.

- Erõsen pörkölt kávé. Meglehetõsen keserû, mert a kávészem édességét adó olaj eltávozott belõle. Ebéd után fogyaszthatjuk az ebbõl készült erõs kávét.
- Halványra pörkölt kávé. Finom ízû, tejjel fogyaszthatjuk, reggel és este ilyen gyengébb kávét ihatunk.
- Durván õrölt kávé, a presszógépbe való.
- Közepesen õrölt kávé. Ez a szerkezet õrzi meg leginkább a finom ízt és illatot. Presszógépbe, gõzön és fõzésre egyaránt alkalmas.
- Finomra õrölt kávé — forrázásra, szûrõpapíros készítésre való.

☺ - Amikor kávét iszom, mindig nyomást érzek a szememben. Mit tegyek?
- Vegye ki a kanalat a csészéből.

KAKAÓ, CSOKOLÁDÉ

Betakarítás után a kakaószemeket erjesztik, megpörkölik, majd folyadékot készítenek belõle. A folyadék zsírtartalma kiválik, ez a kakaóvaj. A végsõ termék, a csokoládé: zsírmentes kakaópor és kevés kakaóvaj keveréke. A tortabevonó nem tartalmaz cukrot. Az étcsokoládé kevés cukor hozzáadásával készül. A tejcsokoládéban van a legtöbb cukor, és tejet is tartalmaz, amely puhává és könnyen olvadóvá teszi.
Állítólag a csokoládé hatására olyan vegyületek szabadulnak fel az agyban, amelyek a szeretet érzetéért felelõsek. Ezzel magyarázzák, hogy az összetört szívû emberek gyakran a csokoládéban találják meg a vigasztalást. A kakaó koffein- és teobromintartalma miatt élénkítõ és vizelethajtó hatású. Csillapítja az anginás görcsöket. A kakaó és a csokoládé nem tartalmaz koleszterint, ez csak a tejcsokoládéban van, a bele adott tej miatt. Telített zsírokból viszont valóban sokat tartalmaz, ezért kerülendõ a fogyasztása. A magokból préselt kakaóvaj kozmetikumok alapanyaga, mert védi a bõrt és emellett lassan avasodik. Égési sebekre, kicserepesedett ajakra, kopaszodó fejbõrre, szoptatós kismamák gyulladt mellére kenhetõ.

☺ - Miért gyártanak fehér csokoládét is?
- Hogy a néger gyerekek is összemaszatolhassák magukat.

BOR

Borral, vagy általában szeszes itallal a reformtáplálkozás ajánlatai között nemigen találkozunk. Mivel azonban még a gyógyszerkönyv is említi, mint gyógyborok alapanyagát, néhány szóval én is említést teszek róla.
Segítségül hívom ehhez K.Mátyus István: „A jó egészség megtartásának módjáról” címû mûvét. (1762.) „... Az aranyszínû sárga borok olajjal és részegítõ spiritussal igen gazdagok. ... Ezek a gyomrot és az egész testet inkább melegítik, az elmét jobban vidítják, de hamarébb részegítenek s fõfájást is gyakrabban okoznak. Erre nézve a véres és forró természetû embereknek közönséges italra, fõként víz nélkül, nemigen alkalmatosak. A phlegmaticus, hideg és gyenge gyomrú személyeknek pedig orvosság gyanánt lehetnek. De jegyezd meg, hogy az ilyen borok is minél vastagabbak, annál inkább megterhelik a testet, inkább elbolondítják az elmét, és fõfájást is terhesebbet o-koznak. Ellenben minél vékonyabb és tisztább színûek, annál hamarébb eljárják a testet, és szaporábban elzavarják az elmét, de kevesebbé terhelik meg azt és részegítõ erejük is annál hamarébb eloszlik, s következésképpen az egészségre nézve is annál elébbvalók.
A veres színû borok többnyire fojtós ízûek, és így a gyomrot és az egész testet szorító erejükkel jobban erõsítik. De a testen késõbbre verekedhetvén által, azt inkább megterhelik, a vért is erõsebben

bõvítik. Innen a sok vérû, sokat ülõ, arénás és a szorulásra egyébként is hajlandó személyeknek könnyen megárthatnak. Azoknál pedig, kiknek hasuk rendinél inkább mégyen és gyakran okádoznak, sokat használhatnak. ..."

☺ Vak embert a vendégségben megkínálnak egy pohár borral.
- Milyet tölthetek, vöröset, vagy fehéret?
- Mindegy, úgysem látom.

„... Ízükre nézve az édes kedvû, de mégis a szájat és gyomrot egy kevéssé csípõ borok legjobbak. Mert az igen édes bor, ha azért édes, hogy jól meg nem forrott, puffadtságot, szelet, hasmenést, gyomorfájást, hastekerést, fõszédülést, álmosságot okoz. Ha pedig az olajnak vastagsága és sokasága és a tartarusnak vagy savanyú sónak kevés volta miatt édes, mint az olasz, canariai, spanyol és sok francia borok, a szájnak, tüdõknek, gyomornak és beleknek ugyan igen kedvesek s nagyon hasznosak, mert a köhögést és rekedezést lecsendesítik. ...
A gyenge savanyú borok a szomjúságot oltják, a vért vékonyítják és tisztítják, erõsen hajtván a vizeletet. A megdugult ereket kibontják, a testet erõsítik, s következésképpen az egészséggel szépen megegyeznek. De amelyek erõsen savanyúk, puffadtságot, gyomorrágást, szorulást, szelet, rekedezést, köhögést, mellfájást, spasmusokat, nyilallásokat, köszvényt, calculust sat. szülnek. ...
De valamint egyéb nagy hasznú eszközök, úgy az Istennek ezen megbecsülhetetlen ajándéka, a bor is, valamennyit használhat rendes éléssel, szintén annyit árthat a visszaéléssel. .."

☺ - Miért csukod be a szemed, amikor iszol?
- Mert megfogadtam, hogy többet nem nézek a pohár fenekére.

„... a gyakor részegeskedés mind a testet, mind az elmét a maguk rendes munkájuknak folytatására éppen elégtelenné teszi. Mindenféle megorvosolhatatlan nyavalyákkal eltölti, és magát az életet is nemsokára bizonyosan elrontja."

A régi gyógyszerkönyvek gyógyborok „Vina medicata" készítésére a malaga-bort, a legalább 15 % alkoholtartalmú borokat ajánlják, mert a legállandóbbak, és a kioldandó anyagokkal a legjobban viselkednek. A gyógyító borokat jól záró üvegekben, hûvös és lehetõleg sötét helyen, lefektetve tartsuk. A gyógyreceptek között néhány évszázados recept leírását találják, amit házilag is el tudnak készíteni. Csak megbízható forrású bort használjanak fel.
Megszívlelendõ tanácsok: „Soha ne igyál bort szomjúság csillapítására!
Õsrégi szokás a fogyasztás elõtt a borhoz egy kevés tiszta vizet önteni, vagy megmártani benne egy darabka kenyeret. Titokzatos folyamat játszódik le, értékes gyógyhatások szabadulnak föl." írja Szent Hildegárd, és ajánl néhány betegségre gyógybort. Lásd: Idegbor, Szívbor, Prosztatabor, Reumabor ...
A magas alkoholtartalmú italokat - pálinkaféléket - a régi iratok is tiltják, csupán gyógynövénykivonatként, és cseppekben adagolva ajánlható.

☺ - Pálinkát ihatok, doktor úr?
- Már a múlt héten is mondtam, hogy egy kortyot sem.
- Csak gondoltam, azóta fejlődött valamit az orvostudomány.

ECET
Fogyasztásra legjobb az almaecet. Ez tartalmazza a gyümölcs minden értékes alkotórészét, a fontos ásványi anyagokat, nyomelemeket: káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat. Sõt, az almaecet tartalmaz még A-, C-, és E-vitamint. Külsõleg alkalmazható más ecet is. Ha naponta fogyasztunk almaecetitalt, növeli az ellenálló képességet és jó lesz a közérzetünk.

- **Almaecetital**: Egy pohár vízbe 3-4 kk almaecetet és 2 kk mézet keverjünk el, felkelés után igyuk meg.
- **Fejgörcs** esetén inhalálhatunk almaecettel. Forrósítsunk fel két csésze almaecetet két csésze vízzel. Inhaláljunk, orron át belélegezve, 5 percig.
- **Bélgyulladás** kezelésére egy pohár vízbe 1-2 kk almaecetet naponta háromszor evés elõtt. Csíraölõ hatású.
- **Puffadás** esetén evés elõtt egy pohár vízben elkeverve 2 kk ecetet, és 1-2 kk mézet. Megakadályozza a belekben a gázképzõdést.
- **Álmatlanság** ellen: lefekvés elõtt egy pohár forró vízbe 2 kk ecetet és 2 kk mézet.
- **Idegesség** ellen: fél liter langyos vízbe 3-4 kk ecetet, beleáztatunk egy pár pamutzoknit, kinyomkodva felhúzzuk a lábunkra. Fölé szárazat vegyünk!

- **Megfázás** ellen: Köhögés esetén 1 csésze mézbe 3 kk ecetet, a nap folyamán elszopogatni. Váladékoldó és gyulladásgátló hatású.
- **Torokfájás**nál almaecetes vízzel gargalizáljunk.
- **Náthá**nál 1:1 arányú almaecetes meleg vizet orron át szívjunk fel.
- Fájós, dagadt láb: néhány csöpp ecetet kell eldörzsölni a lábon.
- A fürdõvízbe öntve 1 csésze gyümölcsecet tisztítja a **bõr**t, csökkenti a gyulladást, fényes és jó tapintású lesz a haj.

PAPAYA

Trópusi gyümölcs, mely **pepszin**hez hasonló anyagot - papaint - tartalmaz, emiatt emésztésser-kentõ. Jó **gyomorfekély** ellen, jó hatású azoknak a betegeknek, akik izületi bántalmaik miatt nagy mennyiségû aszpirint, vagy **szteroid**okat szedtek. A papayagyümölcs akkor érett, ha már megpuhult. Íze a sárgadinnyéére emlékeztet. Nagyobb üzletekben kapható, elõételként is fogyasztható.

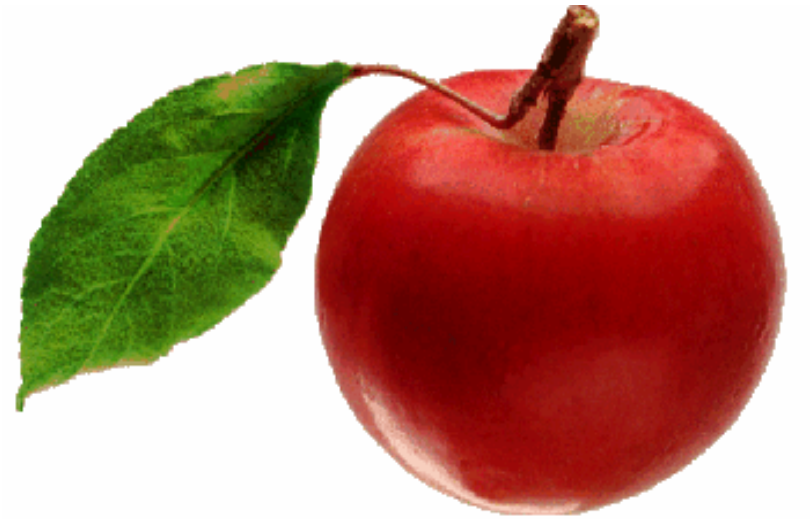
KURKUMA

Bár nem hazai fûszer, de annyira hasznos, hogy célszerû bevinni a konyhánkba.
Indiai eredetû fûszer- és gyógynövény, a curry fûszerkeverék alapanyaga. India hagyományos ajurvédikus orvoslásában elõkelõ helyet foglalt el. Alkalmazták a **máj**- és a **hólyag** betegségeire. (Alkohol- vagy vegyszermérgezés miatti májbetegségnél is) Gyulladásgátló hatású, **izületi gyulladás**ra ajánlatos. Csökkenti a **koleszterin** szintet, gátolja a **szív**infarktus és egyes szívrohamokat elõidézõ belsõ vérrögök képzõdését. Stimulálja a zsírok lebontását végzõ szerv, az **epe** mûködését, ezért jó emésztésserkentõ. Gátolja a limfómás **tumor**sejtek növekedését. Gátolja az ételek megromlását. Külsõleg vágott és karcolt **seb**ekre jó, lemosás után hintsük be kurkumaporral. A felsorolt panaszokra egy csésze meleg tejben 1 teáskanál kurkumaport keverjünk el. Naponta legfeljebb 3 csészével fogyasszunk.

😐 - Mi a különbség a daganat, és az anyós között?
- A daganat lehet jóindulatú is. *(Bocsánat)*

KINCSEK A GYÜMÖLCSÖSKERTBEN

Akinek kertje van, a lehetõségei megsokszorozódnak. Hiszen, aki a piacon vásárol, az példaként a dióból csak a dióbélhez tud hozzájutni, pedig hasznos a dió levele, kopácsa, sõt kérge is, és akkor a zöld diót még nem is említettem. Ennek jegyében íme egy csokorravaló a kertek kincseibõl.



ALMAFA

Kínai orvosok századokon keresztül a fa kérgét **cukorbaj** gyógyítására használták. A nyers almát **székrekedés** ellen, a sült, vagy párolt almát hõemelkedésre, az almabort **láz**as betegnek ajánlották. Az almafa levelei is tartalmaznak egy **antibiotikum**ot (floretin). Ha megvágjuk magunkat a gyümölcsösben, tépjünk néhány almalevelet, és nyomjuk rá a sebre addig, míg lemossuk és bekötjük. Az este héjastól lereszelt és elfogyasztottt alma a bélben a nap folyamán felhalmozódott minden méreganyagot megköt.
Az almasavó étvágyat gerjeszt, a lepedékes nyelvet tisztítja, a hurutos köhögést enyhíti. Napi adagja 1-2 evõkanálnyi. Almasavó receptje a gyógyrecepteknél található.
Almalé kúra alkalmával füstölt, erõsen fûszerezett, pácolt ételeket, alkoholt ne fogyasszunk.

KÖRTEFA

Dr. Leonhard Schlegel nevéhez fûzõdik a körtediéta, amely elsõsorban az idõsebb, különösen a klímax idõszakában lévõ emberek magas vérnyomásának kezelésére ajánlott.
Körtediéta: A hét két napján együnk meg másfél - két kiló friss, érett körtét. Ezen kívül mást ne fogyasszunk.
A népi gyógyászatban a körtét a sebek gyógyulásának elõsegítése és lázcsillapító hatása miatt értékelik nagyra.

CSERESZNYEFA

Zelenyák János lekéri plébános így ajánlja: „ A cseresznyefának fekete gyümölcse **vértisztító**, hastisztító, **vesekö**vet rontó hatással bír. Az aszalt cseresznye hasszorulást idéz elõ. **Hasmenés** ellen ajánlatos. A fekete cseresznye levét mellbetegeknek ajánlhatjuk. (TBC?) A cseresznyefából kiforrott enyv, vagy macskaméz borban fõzve **hurut**ot gyógyít. Egyáltalában **vesekõ** és **epekõ** ellen sikerrel használható.”
Karl von Noorden nevéhez fûzõdik a cseresznyediéta, amely szerint egy napra elosztva egy kilogramm cseresznyét kell elfogyasztani. E diéta segítségével kis idõ elteltével még a legmakacsabb székrekedés is megszûnik. A gyümölcsöt jól mossuk meg, hogy az esetlegesen kellemetlen puffadást okozó

élesztõgombákat eltávolítsuk. A cseresznye jó eredménnyel alkalmazható köszvény ellen és az általános erõnlét növelésére is.

MEGGYFA

A meggy gyümölcse jó gyomortisztító. Levele tartósítónak használható, kocsánya vízhajtó.
Fakérgéből kiszivárgó mézga ecetben feloldva a gyermekek nedvedzõ kiütésére használatos. Hasonló hatású, mint a fent említett cseresznye.

MANDULAFA

Magjának olaja a levegõn nem száradó elainból álló mandulaolaj. A kipréselt olaj után megmaradt mandulát megõrlik, ebbõl jó arctisztító hatású mandulakorpát nyerünk. **Hólyaghurut**nál jó hatású a mandulatej. (Ld. Mandulatej) Betegség esetén 2-3 szem keserû mandulát is tegyünk bele, mert fokozza a hatást. Makacs **bõr**kiütésnél hosszabb idõn át naponta 1-2 szem keserûmandulát rágjunk el. (Ld. Mandulabor.) A mandulafának az enyve borban vagy borecetben olvasztva bõrhámlást, rühöt, és sömört megtisztít. (Z.J.) (Ld. Mandulatej)

BIRS

Termésének fõzete vagy szirupja **torokgyulladás**, hasmenés gyógyítására alkalmas. Zelenyák János szerint „ a birsalma csak akkor szorít, mikor az ember éhgyomorra eszi; evés után ha valaki sülve eszi, hasát indítja; szorulás ellen ajánlatos.”

DIÓFA

A még éretlen, lágy héjú termés fogyasztása csökkenti a vér **koleszterin**szintjét. (Ld. Zölddió)
A leveleket akkor szedhetjük meg, amikor a termések kb. fele nagyságukat elérték. A levelek teája **bélhurut**, **magas vérnyomás** és bélférgesség ellen jó. A levelek forrázatát külsõleg **bõr**kiütések, kelések, szemgyulladás és **hályog**képzõdés ellen borogatóként, **aranyér**bántalmakban ülõfürdõként, **torokgyulladás** ellen gargalizálóként használják. A szétmorzsolt levél bõrkiütések gyógyítására és rovarûzõnek alkalmas. A dióbelet összetörve, hagymával, mézzel elkeverve borogatószer ütéstõl, rúgástól, veréstõl eredõ duzzanatokra. A diótermés külsõ húsos burkát, a diókopáncsot diószüretkor össze kell gyûjteni, napon megszárítani. Csak az egészséges héjak a megfelelõek. Fõzetük belsõleg izzadás, gyomor- és bélhurut, valamint étvágytalanság ellen jó. Ld. Diólikõr Ekcámás bõrt naponta 2-3-szor a friss zöld diókopánccsal ajánlják bedörzsölni. (Makay B.)
A dió megtört termésének belsõ **rekeszei** is gyógyhatásúak. A megszárított rekeszekbõl 1 liter vízben 5-7 csipetet fõzünk fel, naponta 3-szor 2 dl-t fogyasztunk magas vérnyomás, érszûkület ellen.
Sõt, a **dióhéj** is hasznosítható. Öt-hat dióhéjat apróra törjünk össze (kis zsákba téve) 1 liter vízben 6-7 percig fõzzük. Megfázás esetén víz helyett ezt igyuk.

MOGYORÓ

A cserje kifejlett, ép leveleit szedjük. Megszárítva teája **izzasztó**, **vizelethajtó**, bélhurutut megszüntetõ hatású. Külsõleg toroköblítõnek, **aranyer**es bántalmak ellen ülõfürdõnek, bõrkiütések ellen borogatóul háziszer. A mogyoróból **nátha** elleni ital készíthetõ. Ld. Mogyoróbor.

SÁRGABARACK

A kínaiak már 5000 évvel ezelõtt ismerték a sárgabarackot, és rendszeresen fogyasztották is, mivel úgy gondolták, hogy hosszú életet biztosít. A francia népi gyógyászat még ma is **öregedés** elleni szerként ajánlja. Hatásai közül kiemelendõ az emésztõrendszer szabályozása, és a bõrgyulladásra, valamint az általános levertségre gyakorolt hatása.

EPERFA

Levelének **vizelethajtó**, **köptetõ**, vérnyomáscsökkentõ hatása van. Kivonatuk csökkenti a **vércukor**szintet és egyes vizsgálatok szerint gátolja a **tumor**képzõdést. Ecetben fõzött leveleit égési sebekre rakják. A gyümölcs nedve enyhíti a **torokgyulladás**t, a **köhögés**t.
Leveleit szárítsuk meg, a gyümölcsbõl szirupot fõzzünk.

SZEDER

Az ókori görögök **köszvény** gyógyítására használták a földiszedret. A kínaiak az éretlen gyümölcsöt veseproblémák, vizeletcsöpögés és **impotencia** kezelésére ajánlották. A rómaiak a levelét rágcsálták fogínyvérzés esetén, és forró fõzetet ittak hasmenésre. Az arab orvosok gyümölcsét nemivágy-

serkentõnek tekintették. A középkorban leveleit az égett, vagy horzsolt **bõr** megnyugtatására alkalmazták. A bogyók A-provitamint, C-vitamint, ásványi anyagokat, nyomelemeket, illóolajokat és nyálkás anyagokat tartalmaznak. A bogyók **vizelethajtó** és erõsítõ hatásúak.
A levelek csersavban és illóolajokban gazdagok. Hatékony nyálkahártya gyulladás és bélgyulladások, **vakbélgyulladás** esetén, hasmenés ellen, izzasztóul, vizelethajtóul fogyasztják, **cukorbaj** elleni keverékbe tehetõ. Kellemes élvezeti teának is. Leveleit **influenza**, légzõszervi hurutok. **láz** és bõrkiütés ellen ajánlják. Sebek, **aranyér** esetén borogatásként, lemosóként alkalmazhatjuk.
Bogyóiból szörpöt, dzsemet készítsünk, leveleit szárítsuk meg.

RIBISZKE

A piros és a fehér ribiszke gyümölcssavtartalma a bogyós gyümölcsök közül a legnagyobb. E tulajdonságuknál fogva hashajtó hatásúak. Ugyanakkor a ribiszke pektinjei révén megköti a bélben lévõ méreganyagokat, és ily módon hatástalanítja azokat. A gyümölcsöknek olyan magas a pektintartalma, hogy a lekvárja zselésedik adalék nélkül is. Az apró magvak duzzadóképességük miatt hatásukban a lenmaghoz hasonlítanak.

FEKETE RIBISZKE

A levelek összehúzó, frissítõ, vérnyomáscsökkentõ, **vizelethajtó** teáját hasmenés, **meghûlés**, rekedtség, **izület**i bántalmak ellen is isszák. A bogyók forrázata torokgyulladás, **magas vérnyomás** kezelésére jó, emellett erõsíti a **hajszáler**ek falát. A friss bogyókból szörpöt készítenek, sok C-, B-vitamint, gyümölcssavakat, pektint tartalmaz. Megszárítva vesebaj elleni teát készíthetünk belõle. A gyümölcshúst γ-linolénsav-tartalma miatt arcpakolásba is teszik. Festékanyaga antibakteriális hatású.

MÁLNA

A gyümölcs jó **vérszegénység** ellen, Kínában vese- és hólyagbántalmak ellen adják. A levelek az év bármely szakában gyûjthetõk, a gyümölcs nyáron érik. A szárított levelek teája enyhíti a **menstruáció**s fájdalmakat, nyugtatja a méhet, csökkenti a vetélés kockázatát, jó a **terhességi hányinger** ellen. **Cukorbaj**, **vese**- és **hólyag**bántalmak elleni, valamint **izzasztó** teakeverékek alkotórésze. Jó ízû élvezeti tea. Hasmenés és terhességi hányiger enyhítésére 1-2 teáskanál szárított málnaszemet áztassunk 10-15 percig egy csésze forró vízben. Tinktúrát is készíthetünk. Ugyanez lehet a hatása a nyersen eltett málnaszörpnek is. Levelei és gyökerei tannint tartalmaznak, mely bizonyos **rák**os betegségeket gyógyít, összehúzó hatású, így hasmenés ellen is jó.

SZÕLÕ

A gyümölcs lábadozó betegeknek ajánlott energiadús táplálék. A magokból finom étolajat préselnek, amit bedörzsölõszerekben is használnak. Gyümölcsét nyersen fogyasztják, vagy szõlõlevet, bort állítanak elõ belõle. A mértékletesen fogyasztott bor élénkítõ, emésztésjavító hatású. A permetezetlen szõlõlevél enyhe **hashajtó** hatású. Könnyû **szülés**t igér, ha a szõlõ leveleit borban megfõzve az asszony ebbõl iszogat.
A hajtás nedve felfrissíti a **szem**et. Tavasszal, a szõlõnedv megindulásakor, a venyigék metszésekor gyûjtötték az úgynevezett „semmivizet”, amit szemgyulladásokra, könnyezésre, véraláfutásos szemre használtak.

KINCSEK A ZÖLDSÉGESKERTBEN

REBARBARA

Tibeti származású évelõ növény. A rebarbara salaktalanít, tisztítja a vért, ezért tavaszi kúrákhoz nagyon ajánlható. Általános erõsítõ hatása van, fokozza az **epe**termelést, amellett **vérképzõ** hatású. Levélnyelét zöldségként és gyümölcsként használják. Tél közepétõl nyár közepéig frissen, szószok, piték, befõtt készítésére alkalmas. Levele mérgezõ, csak levélnyelét fogyasszuk!

BAB

A borokbab zöld és sárga hüvelyei enyhe vízhajtó és nedvtisztító hatású anyagot tartalmaznak, valamint glukokinin-tartalma miatt erõsíti a cukorhormon, az inzulin hatását is. Ahhoz, hogy a gluko-kininek ki tudják fejteni hatásukat, az inzulinnak jelen kell lennie a szervezetben. Ez lehet a szervezetben jelenlévõ, a Langernhans-sejtek által felépített, vagy külsõ forrásból injekcióval a testbe juttatott inzulin is. Az inzulin hiányát a glukokinin nem tudja pótolni.
A fehér színû bab - miután a száraz babot kicsépelték belõle - egészséges üres hüvelyeit rakjuk el. Teája **vércukor**csökkentõ, vérnyomáscsökkentõ, **szív**mûködést serkentõ, **vese**- és hólyagbántalmak esetén alkalmazott **vizelethajtó** hatású. A fehér babot megdarálva gyulladásokra, **kelés**ek érlelésére borogatóul használhatjuk.

☺ Mikor főzhetünk mákos babot?
Ha véletlenül kettőt lapozunk a szakácskönyvben.

LÓBAB

Az egyik legrégebbi hüvelyesünk. Zölden vagy szárazon fogyasztható. Ha szárazon fogyasztjuk, el kell távolítani vastag, igen nehezen emészthetõ héját. Célszerû inkább pürét, krémlevest készíteni belõle. Elõnye, hogy fagyálló, ezért nagyon korán van róla termésünk, míg a többi babféle csak május végén vethetõ, a lóbab már február végén.

BORSÓ

Ez a közkedvelt hüvelyes növény növényi fogamzásgátló szer, amely a „fogamzásgátló tabletta” hatásához hasonló anyagot tartalmaz. Tibetben és India egyes területein állítólag csak azért tudott 200 éven keresztül állandó maradni a népesség száma, mert a nõk ezeken a vidékeken rendkívül sok borsót esznek, és ebbõl adódóan nem olyan termékenyek, mint a más vidékeken élõ nõk. A népi gyógyászat a borsó fogyasztását — a zabhoz hasonlóan — komoly betegségek után általános erõsítõ szerként ajánlja.

CSICSERIBORSÓ

A csicseriborsó eredetét titokzatos homály fedi. A régészek megegyeznek abban, hogy a fáraók ideje alatt Egyiptomban megtermett a vad csicseriborsó, azonban úgy vélik, hogy Nyugat-Ázsiából származik. Innen terjedt el Palesztínában, Mezopotámiában, majd eljutott Indiába is. Kereskedõk és felfedezõk közvetítésével került Afrikába, Dél-Amerikába és Ausztráliába. A Földközi-tengert övezõ országok számos jellegzetes eledele, pl. a kuszkusz csicseriborsóval készül. Kiskertben jól termeszthetõ, ellenálló fajta, biogazdaságba ajánlott, kis hozama miatt nem túl gazdaságos. Nagy fehérje- és keményítõtartalma miatt értékes hüvelyesnek számít. Közismert laktató tulajdonsága miatt gyakorta fogyasztott élelem. Fogyasztás elõtt hõkezelést - párolást, sütést, fõzést - igényel.

BIMBÓSKEL

Táplálkozási szempontból rendkívül értékes zöldségnövény. A-, B_1-, B_2-vitamint tartalmaz, C-vitamin tartalma nyersen megközelíti a paprikáét. Jelentõségét fokozza, hogy a téli zöldségszegény idõszak vitaminforrása. Ha megcsípi a dér, ízletesebb. A hó alól is szedhetõ.
Nyersen készíthetünk salátákat, fõzve leveseket, egytálételeket, fõzelékeket, köreteket. Káposztához hasonlóan használjuk fel. Zöld leveles fûszerek, babérlevél, borsok, kömény, lestyánmag, szerecsendió illenek hozzá.

☺ - Mondj egy téli zöldséget!
- Síparadicsom.

PADLIZSÁN

A padlizsán, vagy tojásgyümölcs a csucsorfélék családjába tartozó, nyersen nem fogyasztható déleurópai növény. A növény szolanintartalma magas. Rokonaihoz, a burgonyához és a paradicsomhoz hasonlóan zöld részei mérgezõek. A gyümölcs húsa koleszterincsökkentõ hatással rendelkezõ anyagokat tartalmaz. A padlizsán sötétlila, fényes héja számos szerves savat tartalmaz, ezért hashajtó hatású. Ha a padlizsánt héjában, zsiradék nélkül pároljuk meg, serkenti az epe és a máj mûködését.
Laktató étel, kalóriaértéke nem nagy, étvágygerjesztõ savakat nem tartalmaz, ezért zsiradékmentesen készítve **fogyókúrá**soknak ideális táplálék. A padlizsán héját sütés-fõzés elõtt nem kell eltávolítani, a kocsányát azonban mindig egyujjnyi gyümölccsel együtt vágjuk le. Sütéskor elõre, fõzéskor puhulás után sózzuk. Bármilyen fûszert adhatunk hozzá, az elkészítési módtól függõen.

ZELLER

A népi gyógyászat a zellernek minden fajtáját szívesen és gyakran használja. Fõ alkalmazási területei: általános erõsítés, reumatikus megbetegedések, köszvény, de segíti a nyálkahártya betegségek, a légcsõhurut, a húgyhólyaggyulladás és a bélgyulladások gyógyulását is. A zellert hosszú idõ óta potencianövelõ szerként is használják.

FEJES SALÁTA

Minden salátaféle lactucarium hatóanyagot tartalmaz. A növények nyugtató és fájdalomcsillapító hatásúak, valamint jól alkalmazhatók álmatlanság ellen. A népi gyógyászat a fejes saláta fõzetét pattanásos bõr lemosására és tisztítására is ajánlja.

PASZTINÁK

Petrezselyemhez hasonló gyökérzöldségünk. Kitûnõ **fogyókúrá**s étel és **cukor**betegeknek is igen elõnyös. Többféle levest, önálló ételt, körítést, kelt tésztát, salátát készíthetünk belõle. Bármilyen fûszer illik hozzá. Vigyázzunk, nehogy túlfõzzük, mert rostjai szétesnek és kesernyés lesz.

☺ Két barátnő.
- Miért vagy olyan letört?
- Megcsal a férjem, én meg idegességemben csak fogyok, csak fogyok.
- Miért nem válsz el?
- Nem lehet, még hat kiló feleslegem van.

KINCSEK A VIRÁGOSKERTBEN

Virágoskertünkben adjunk helyet a gyógynövényeknek is. Mindig kéznél van a „házipatika”, díszítenek is, és ráadásul az évelőkkel különösebb gondunk sincs. Minden kertben — persze a méretektõl függõen — ajánlatos levendula, citromfû, zsálya, mentafélék, izsóp, körömvirág, és néhány gyógyító fûszernövény részére — tárkony, hagymafélék, sarkantyúka ....— helyet biztosítani.

RÓZSA

Virágszirmai salátába, pitékbe valók, szörpöt, ecetet, édességeket ízesíthetünk velük. A levelek teája enyhe **hashajtó**nak és **seb**ek borogatására jó. Virágszirmaiból készült rózsavíz felfrissíti a fáradt **bõr**t és szemet. A vadrózsa terméséből lekvárt, szörpöt, teát és bort készítenek. A rózsaolaj készen kapható, desztillációval kivonható a virágokból, az ágaiból is. Az olaj **antidepresszáns**, görcsoldó, nyugtató, afrodiziákum, köptetõ, baktérium- és vírusölõ, fertõtlenítõ, veseerõsítõ, vérképzést serkentõ.

ORGONA

A virágokat egykor **láz**csillapítóként alkalmazták. A források csak a fehérvirágú orgonát említik gyógyhatásúnak.

KERTI IZSÓP

Minden kertben ott a helye, kedves lila virágú évelõ fûszer- és gyógynövény. Már az ókori görögök is használták asztma és hurut kúrálására. A Bibliából ismert növény ...”tisztíts meg engem izsóppal, és tiszta leszek” (Zsolt 51). mutatós növény. Krumpli, zeller fûszere.
Levele **köhögés**csillapító, nyugtató; teája meghûlésre, hörghurutra jó. Fertõtlenítõ, **vírus**ölõ. **Herpesz**t, kiterjedt zúzódásokat, hegeket kezelnek vele. A levelekkel készült borogatás segíti a vágott és zúzott **seb**ek gyógyulását. Az izsóp levelein penicillintermelõ panészgombák tenyésznek, ennek tudhatók be gyógyhatásai.

FEHÉR ÜRÖM

Kertünkben is legyen helye, réteken gyomként is megtalálhatjuk. A levelek és a virágos hajtás teája serkenti az emésztést, a **máj**mûködést, a **keringés**t, emellett gyulladáscsökkentõ, **vértisztító**, **láz-**

csillapító hatású. Kertekben távol tartja a rovarkártevõket. Alkohollal wermuth-szerû gyógyital készíthetõ belõle. Lásd: Ürömbor.

TÁRKONY

Kertünk évelõ fûszernövénye. A tárkony fájdalomcsillapító vegyületet tartalmaz. A **fogfájás** évezredes gyógyszere volt, rágjunk frissen szedett tárkonylevelet. Kisebb vágott **seb**ekre a leveleit rámorzsolhatjuk. A tárkonyolaj rutint tartalmaz, amely a **hajszáler**ek falait erõsíti. Ezért jó **szív**infarktus és egyes szívrohamokat elsõdlegesen kiváltó érszûkítõ lerakódások megelõzésében.

Szívinfarktus megelõzésében hatékony forrázat: 1-2 teáskanálnyi nyers vagy fagyasztott tárkonyt forrázzunk le egy csésze vízzel, álljon 10-15 percig. Naponta legfeljebb 3 csészével fogyasszunk. A tárkony szárítmánya nem tartalmaz jelentõs hatóanyagot, ezért javasoljuk a fagyasztott tartósítást. Zöldbab, borsó, krumpli fûszere.

SZÁZSZORSZÉP

Kertekben, parkokban virító apró, kedves virág. Szárának tavaszi nedve a pattanásos **bõr**re jó. Virágának fõzete fürdõvízbe adva felüdíti a petyhüdt bõrt. Külsõleg **ekcémá**t, szájpenészt kezelnek vele. A virágokból készült enyhén élénkítõ teáját **nyálkaoldó**, **vizelethajtó**, **izzasztó**, **vértisztító** és vérnyomáscsökkentõ hatásáért isszák, apatikus gyerekekkel itatják. Virágait szárítsuk meg, vagy szirupot készítsünk belõle.

☺ - Melyik növényből készítik a Cavintont?
- Nefelejcsből.

BÍBOR KASVIRÁG (KÚPVIRÁG)

Kertünk évelõ dísznövénye, de fontos gyógynövény is. Gyöktörzse az egyik leghatékonyabb növényi eredetû **immunerõsítõ** szer. Káros mellékhatások nélkül fokozza a szervezet ellenállóképességét, baktérium- és **vírusölõ**, sõt **gombaölõ** hatású. Fokozza a T-sejtek képzõdését, a falósejtek mikrobapusztító képességét. Fertõzéses és allergiás eredetû megbetegedések, kötõszöveti gyulladások gyógyítására alkalmas. Fontos szerepe van az **AIDS**-kutatásban, a fehérvérûség, és néhány **tumor**féle kezelésében. Megóvja a sugárterápiával kezelt betegek fehérvérsejtjeit, így csökkenti a fertõzésveszélyt. Vágások, égések, **pikkelysömör**, ekcéma, ajaksömör, nemi szervi **herpesz** kezelésére is alkalmazható. A kasvirág vegyülete, a hialuronsav védi az **izület**eket, gyulladáscsökkentõ hatású. Alkoholos kivonata (Echinacea cseppek) gyógyszertárban, bioboltban is kapható.

LESTYÁN

Magja likõrökbe, szíverõsítõkbe való, de rakhatjuk kenyérbe és édestésztába is. Salátába, rizsbe és krumplipürébe szintén ajánlható. Magjának, levelének forrázata finom illatosító, teaként **reuma** ellen ihatjuk. Friss lestyánmag alkoholban áztatva, cukorral édesítve (likõrnek elkészítve) **gyomor**rontás enyhítésére jó.

KÖVIRÓZSA

Főleg sziklakertekben, de homokos, meleg helyeken is nõ. A leveleket salátákhoz adják, vagy **bõr**tápláló fürdõt készítenek belõlük. Teájuk **torokgyulladás**, szájpenész, légcsõhurut ellen hatásos. A friss levelek hûsítõ nyálkája kisebb **égés**ekre, csípésekre jó, fülgyulladásnál nedvébõl cseppent-hetünk a fülbe. A **tyúkszem** körüli bõr puhítására kössük lábunkra levelét, áztassuk lábunkat néhány óráig forró vízben, majd próbáljuk eltávolítani a tyúkszemet. A IX. században Nagy Károly király utasítására a tetõkre kövirózsát kellett ültetni, mert úgy tartották, hogy véd a villámlástól és a boszorkányságtól.

MUSKÁTLI

Szinte minden otthonban megtalálható. A levelekkel lekvárt, szörpöt, italt ízesítenek. Frissítõ, **gombaölõ**, élénkítõ, antiszeptikus hatásúak. Arckrémekben egyensúlyban tartják a **bõr** faggyútermelését, **ekcémá**t kezelnek vele. Homeopátia is használja.

BORÁGÓ

Virágával salátákat, süteményeket díszítenek. Hûsítõ, ásványi sókban gazdag leveleivel italokat, mártásokat, sómentes ételeket ízesítenek. A levél és a virág adrenalinhoz hasonló hatású főzetét **stressz**, **depresszió**, kortizon és más **szteroid**okkal való kezelés után adják. **Láz**, száraz **köhögés** ellen jó, fokozza a tejelválasztást. Levelét csak mérsékletesen fogyasszuk. A magok préselt olaja **menstruáció**s panaszok, ekcéma, **magas vérnyomás**, **izületi gyulladás** ellen jó.

KERTI KÖRÖMVIRÁG

Virágszirmait bõven mérve szép sáfrányszínt és enyhén csípõs ízt adhatunk a rizsnek, krémsajtnak, yoghurtnak, vajnak, tejes ételeknek, édes süteményeknek. Levelét salátákhoz adjuk. **Fertõtlenítõ**, **gombaölõ** hatóanyagai mellett hormonszerû összetevõket és A-vitamin elõanyagot tartalmaz. Belsõleg **gyomorfájás**, duzzadt nyirokcsomók, alkoholfogyasztás nyomán fellépõ **máj**károsodás esetén ajánlják. A kutatások szerint virágszirmai gátolják a szõrnövekedést, ezért arckrémekbe keverik, homeopátiás szerek is készülnek belõle. Mûtét utáni **seb**kezelésre, kenõcsével kezelve a sebet gyorsan begyógyítja, a viszketõ érzést szünteti. Kenõcse készen is kapható, de — egy marék sötétna-rancs színû virágot zsírban felforrósítva, majd áztatva, leszûrve — házilag is készíthetõ. Áztatással nyert olaja **bõr**betegségekre jó.

LEVENDULA

Ez az évelõ gyógynövény kertünk dísze. A levendula virága **görcs**csillapító, erjedést megakadályozó, felfúvódást szüntetõ, vízzel készült forrázata **ideg**es szívdobogást, vérnyomást csökkent, **migrén**t szüntet, szédülést, ájulást, ideggyöngeséget, melankóliát gyógyít, ezenkívül **vizelethajtó** is. Külsõ sérülés folytán elõállott duzzanatot és **véraláfutás**t, **égés**i sebet a főzetéből készült borogatással kezelhetünk. Olaját alkoholban oldva (1:10) szédülés, fejfájás eseteiben bedörzsölõszernek használjuk. **Reumá**nál, idegességnél a fürdõvízbe csöppentenek belõle. Célszerû egy evõkanálnyi mézben 3-5 csepp olajat feloldani, és ezt önteni a fürdõvízbe. Kellemes illatú természetes molyûzõ a ruhásszekrényben, gyapjúholmik között.

SZEGFÛ

Virágszirmait salátába, gyümölcstortába, szendvicsekre rakjuk. Cukor, dzsem, ecet ízesítésére is használhatjuk. Virága borral felforralva frissít.
Szegfûszirup: 2,5 dl vízzel 2-3 dg friss szirmot forrázzunk le, áztassuk 12 óra hosszat. Szûrjük le, adjunk hozzá 20 dg cukrot, keverjük meg, töltsük üvegekbe. Frissítõ hatású.

KALIFORNIAI KAKUKKMÁK

Dísznövényként kertekbe ültetik, üde sárga szirmaival kedvelt virág.
Leveleit az indiánok megfõzték. A föld feletti részeiből nyugtatót készítettek, **fogfájás** ellen használták. Hatóanyagai segítik a vér oxigénfelvételét, és a serkentik az A-vitamin felszívódását. Gyermekeknek **túlmozgékony**ság, **álmatlanság**, makacs **köhögés** ellen adják, felnõtteknek altatót készítenek belõle. Álmatlanság, **szorongás**, **ideg**feszültség leküzdésében segít.

MÁRIATÖVIS

A növény minden része ehető, emésztést serkentõ. Levelét és termését egykor tejszaporítóként, **köhögés**, **depresszió**, emésztési zavarok, **lép**- **epe**hólyag- és **máj**bántalmak ellen adták. Magjai egy szilibin nevû anyagot tartalmaznak. A belõle készült olaj, és gyógyszerek (Legalon) eredményesen védik a májat különbözõ mérgek, így az alkohol, a **kábítószer**ek, a kadmium, még a galócák károsító hatásától is. Krónikus májgyulladást, májkárosodást, májrákot is gyógyítanak vele. Kísérletek szerint **gyilkosgalóca** mérgezéskor azonnal nagy adag máriatövist és penicillint kell adagolni, de inkább ne legyen szükségük kipróbálni.

SARKANTYÚKA

Friss leveleivel és vitaminokban gazdag virágával ételeket ízesítenek, salátástálat díszítenek. Kivonatát erõsítõszernek, afrodiziákumnak tartják, hajápolásra használják. A mag olyan **antibiotikum**ot tartalmaz, amely a bélflóra károsítása nélkül pusztítja el a légzõszervet megtámadó baktériumokat. Főzetével **köhögés**t, **meghûlés**t, húgyúti fertõzéseket gyógyítanak.

MENTAFÉLÉK

Nem hiányozhat a kiskertbõl. Mind a fodormenta, mind a borsmenta alkalmas gyógyászati célra. Jók a levelek, és a virágok is. A világ legrégebbrõl fennmaradt orvosi leírása, az Ebers-féle papírusztekercsek is említik a növényt. Egyiptomból került Palesztínába, ahol adóként is elfogadták. (Lukács evangéliuma) Innen Görögországba került, ahol mitológiai történetet is olvashatunk róla: Pluto, az alvilág istene szerelembe esett a gyönyörû nimfával, Minthével. Pluto isten-felesége, Perszephoné féltékenységében azonban Minthét növénnyé változtatta. Pluto már nem tudta visszaváltoztatni szerelmét, de a növényt finom illattal ajándékozta meg, és a nimfáról nevezte el. A görögök és rómaiak a tejbe mentát tettek, hogy megakadályozzák **megsavanyodás**át, étkezések után pedig emésztést elõsegítõül szolgált. **Görcs**oldó, nyugtatja az emésztõrendszer simaizmait. Segíthet megelõzni a **gyomorfekély**t, serkenti az **epe**kiválasztást. A mentával végzett inhalálás segít az orr- és a **homlokürege**i és mellkasi problémákon. Számtalan baktériumot, valamint az ajak- és a nemi szervi **herpesz**t okozó vírust is elpusztítja. Ajánlják **terhességi hányinger** ellen is. **Seb**ekre, **égés**ekre, horzsolásokra, herpeszre eldörzsölt levelet, vagy illóolaj kivonatát tegyük. Frissen és szárított leveleibõl is készíthetünk teát. Ülõfürdõhöz egy vászonzacskót töltsünk meg mentával, csurgassuk rá a forró fürdõvizet. Amikor az elsõ virágok megjelennek, vágjuk le a talaj fölött 5-10 cm-re, és szárítsuk árnyékos szellõs helyen. Szirupot fõzhetünk belõle.

ARANYVESSZÕ

Dísznövényként kertekben nõ, sokszor méteresre, de réteken is helyenként tömegesen nyílik. Gyûjthetjük a növény szárának felsõ 40 cm-ét, a virágzás kezdetekor. Teáját **magas vérnyomás**, **epe**-, **vese**-, **hólyag**-, **máj**bántalmak, nehéz **menstruáció**, reumás és **izületi** fájdalmak ellen, továbbá izzasztóul, **vizelethajtó**ul, külsõleg pedig toroköblögetõül használják. Adjuk fehérje- és vérvizelésnél, **prosztata**túltengésnél, **cukorbaj**nál.

ARTICSÓKA

Kertekben termesztett évelõ növény. Virágzatának húsos fészekpikkelyeit salátának vagy fõzeléknek elkészítve fogyasztják.
Már az ókori Egyiptomban is termesztették több fajtáját, és finomfõzelékként is nagy népszerûség-nek örvendett. Európában elõször Spanyolországban jelent meg a 15. században az arabok által behozott articsóka, majd késõbb innen terjedt el az egész kontinensen, de termesztése elsõsorban a földközitengeri országokra jellemzõ. A 16. században potencianövelõ szernek számított. A 18. században felismerték a sárgaságra gyakorolt hatását, a 19. századtól kezdve pedig epebántalmakra adták. A szervezet egészére hatással van, serkenti a vértestképzõdést, finoman stimulálja a szimpatikus idegrendszert, fokozza a vérkeringést, erõsíti az érrendszert. Gyógyászati szempontból hathetes kúrát érdemes tartani. Egyik hatóanyaga, a cinarin a máj regenerálódását segíti elõ. Míg a betanin (a céklában, takarmányrépában, mángoldban jelenlévõ gyógyanyag) segít kioldani a májban található káros anyagokat, a ciarin elõsegíti a hasznos anyagok beépülését a májba. Csökkenti a megemelkedett vérzsírszintet.
A növény leveleibõl készült teát, vagy zöldséglevet **epe**-, **máj**bajok, **magas vérnyomás**, **érelmeszesedés, cukorb**etegség, vese- és hólyagbántalmak ellen használják. **Antibiotikum**ként is ismert.

KINCSEK A GAZOK KÖZÖTT

Az ősidőkben egy tudós remetét felkeresett egy ifjú, hogy fogadná tanítványának. Szerette volna a gyógynövények ismeretét elsajátítani. Az öreg egy darabig vonakodott,. majd azt mondta:
- Rendben van, tanítványom és utódom lehetsz, egy feltétellel.
- Mi legyen az?
- Ha hozol nekem három növényt, amelynek nincs gyógyító hatása, tanítványommá fogadlak.
Ó, hát mi sem könnyebb ennél, gondolta az ifjú, és elbúcsúzott.
Telt-múlt az idő, de az ifjú nem jelentkezett. Egyszer, úgy néhány év múlva találkoztak.
- Nos, ifjú! Meggondoltad magad?
- Áh, dehogy. Csak sajnos azóta már többezer növényt megvizsgáltam, de még nem találtam közülük hármat, amelynek ne lett volna gyógyhatása.
- Nos, hát nem lehetsz a tanítványom, mert már magad is mester lettél.

Ez a kis anekdota azt példázza, hogy szinte bármelyik utunkba kerülõ növényre tekinthetünk úgy, mint nekünk rendelt orvosságra, vagy egészséges táplálékra.

Vannak a kertünkben, vagy a réteken, mezõkön olyan gazok, amelyek eddig sok bosszúságot okoztak. Talán ezután egynek-egynek megkegyelmezünk, és nemcsak megtûrjük, de örülünk is a jelenlétének.

PÁSZTORTÁSKA

Leveleivel salátát fûszereznek. Fiatal levelei borsóízûek, leveseket, spenótszerû mártásokat készíthetünk belõle. A leveleket és a virágok felsõ részét virágzáskor gyûjtsük. Föld feletti részei **fertõtlenítõ**, **vizelethajtõ**, érszûkítõ, **keringés**javító hatásúak. Kötõszöveti és **visszérgyulladás**t, hasmenést, csillapíthatatlan **vérzés**t kezelnek velük. Összezúzott levelét orrvérzésnél egyszerûen az orrnyílásba tamponáljuk. Vérzõ sebre nyomva levele elállítja a vérzést. **Fekély**ekre, bélgyulladásra, túlságosan erõs **menstruáció**nál alkalmazható sikerrel. Áztassunk 10 percig 1 kanál szárított pásztortáskát forralt vízben. Naponta 2 csészével fogyaszthatunk. Tinktúra formájában naponta legfeljebb két alkalommal 30 cseppet vegyünk be. Tinktúrával átitatott kendõt tehetünk sebre, vagy aranyérre.

VÉREHULLÓ FECSKEFÛ

Frissen mérgezõ. A föld feletti részt megszárítva **vizelethajtó**, serkenti a **máj**mûködést, **epe**hólyaggyulladás, reumás duzzanatok ellen jó. Soha ne fogyasszuk teáját magában, csak keverékben! Friss tejnedve a népi gyógyászatban külsõleg **szemölcs**, **tyúkszem**, **övsömör** kezelésére ajánlott. Titka, hogy állandóan nedvesen kell tartani a kezelt felületet.

TARACKBÚZA

Ennek a kiírthatatlan gaznak a föld alatti rizómája a hatásos. **Vizelethajtó**, **cukorb**etegség elleni és **vértisztító** hatású teakeverékek alkotórésze.

ÚTIFÛ

Mint a neve is mutatja úton-útfélen megtalálható. Titka, hogy sziliciumban gazdagok a rostjai, ezért a taposást, járkálást nem sínylik meg. Sõt, az arra járó emberek, állatok terjesztik a magját, természetesen az utak mentén elhullajtva.
Nyálkában gazdag leveleivel borogatva gyorsítja a **seb**gyógyulást. Teája húgyúti fertõzések, hasmenés, méregtelenítésre jó, **köptetõ**, **köhögés**csillapító. Külsõleg **égés**i sebekre, aranyeres csomó és kötõhártya gyulladás esetén jó. **Méhcsípés**t egyszerûen bedörzsöljük szétzúzott levelével. Így tehetünk, akkor is, ha a csalánosba tévedtünk. Ha a cipõ feltörte a lábunkat, egy utunkba akadó levelet tegyünk a cipõnkbe. A magjában lévõ nyálka vízben 25-szörösére duzzad, emiatt hashajtók és fogyasztószerek készülnek belõle.

PITYPANG

Ásványi sókban, A- és C-vitaminban gazdag leveleit salátaként eszik. Virágaiból bort készítenek, rügyeit savanyítják. A levelek erősen **vízhajtó**k, de alkalmazásuk nem jár káliumvesztéssel. Teájukkal húgyúti panaszokat, ödémát kezelnek. **Vértisztító** hatásuk miatt **ekcéma** esetén is hatásosak. A hajtás fehér tejnedvével szemölcsöt, **tyúkszem**et írtanak. Az apróra vágott friss növényt dunsztkötésben **mellrák** gyógyítására alkalmazták. A pitypang gátolja a **Candida albicans** kifejlődését.

☺ - Anyu, főzni tanulunk az iskolában.
- És meg is ehetitek, amit főztök?
- Muszáj.

VÖRÖS LÓHERE

Kertekben, szántóföldön található, néha takarmánynak termesztik is. Teája **izületi gyulladás**okra jó, megelőzhető vele a **szív**infarktus, **mellrák** ellen is adják. A teljes növény kivonatát más **tumor**ok esetén ajánlják, (Négyféle tumorellenes hatóanyaggal rendelkezik.) Mivel **ösztrogén**hez hasonló anyagot is tartalmaz, segíthet a menopauzális tünetek csökkentésében, sőt egyes **prosztata**ráknál is alkalmazható. Egy csésze forró vízben 1-3 teáskanál szárított virágot főzzünk meg. Naponta legfeljebb 3 csészével fogyasszunk.

ZAMATOS TURBOLYA

Kertekben, erdős részeken kora tavasszal elsőként kihajtó gyomnövény. Tavaszi tisztítókúrák egyik fontos alkotórésze lehet. Levelét nagy mennyiségben saláták, levesek, mártások, zöldségfélék, tojásételek ízesebbé tételéhez ajánljuk. A C-vitaminban, karotinban, vasban és magnéziumban gazdag leveleket frissen, vagy a főzési idő vége előtt tegyük az ételhez. A levelek és a párolt szár kiemeli a zöld saláták, az ecetek és a gyenge aromájú ételek ízét. Méregtelenítő, **vértisztító**, emésztést ser-kentő, keringésjavító teájuk hurutos állapotok, **máj**panaszok, **izületi** bántalmak ellen jó. Összezúzott leveleiből tisztító, tápláló arcpakolás készül.

CSALÁN

Az egyik legtöbbet használt gyógynövény. Friss, fiatal hajtásait a konyhában felhasználhatjuk zöldségként, salátába, vagy lékészítésre is. A csalán legfontosabb tulajdonságai: a testnedvek és a vér tisztítása, vízhajtás, sejtmûködés általános fokozása. A babhüvelyhez hasonlóan glukokinint tartalmaz. A népi orvoslásban elsősorban reuma, köszvény, bőr- és hajbetegségek esetén alkalmazzák. Gátolja a tejkiválasztást, ezért szoptató anyukáknak nem ajánlott. Kesztyûvel szedjük. Általában salátának is leforrázva adjuk.

TYÚKHÚR

Főleg nitrogéndús kertekben tömegesen tenyészik. Leveles hajtásából salátát, főzeléket ké-szithetünk, bár magas szaponintartalma miatt egyesek nem ajánlják. Salátamennyiséget viszont fogyaszthatunk belőle. Föld feletti részei **nyugtató**, összehúzó hatásúak. Külsőleg **bőr**gyulladást, bőrviszketegséget, **pikkelysömör**t kezelnek vele, de enyhíti a reumás panaszokat, gyorsítja a sebgyógyulást is. Vértisztító, élénkítő főzetüket legyengült betegeknek, illetve székrekedés, hólyaggyulladás ellen adják. A fehérvirágú fajtát szedjük.

KINCSEK A SZÁNTÓFÖLDÖN

NAPRAFORGÓ

Élénksárga színû karimavirágai gyógyhatásúak. Árnyékban szárítsuk. Forrázat alakjában **magas vérnyomás** ellen és **ideg**csillapítóul isszák. **Láz**csillapító hatása is ismeretes.

LUCERNA

A lucerna levelei gyógyító erõvel rendelkeznek. A növény zsenge, fiatal leveleit zöldségként lehet fogyasztani, étvágygerjesztõ, emésztõrendszer erõsítõ, jó **fekély**ek kezelésére. India ajurvédikus orvosai is fekélyek kezelésére, izületi gyulladásos fájdalmakra, és vízvisszatartásra adták. Az arabok „minden ételek atyjának"hívták, alfalfának. A lucerna levelei segítenek a **koleszterin**szint csökkentésében és meggátolják a vérlemezkék lerakódását az artériák falán. A lucerna csírájának is hasonló, de kevésbé látványos hatása van. Egy tanulmány szerint segít semlegesíteni a bélben felhalmozódott **rák**keltõ anyagokat, megköti, és elõsegíti gyors kiürülését a szervezetbõl. Virágzáskor gyûjtsük, a földtõl 10 cm-re vágjuk le, akasszuk fel száradni. Forrázat készítése: tegyünk 1-2 teáskanálnyi szárított levelet egy csészényi forró vízbe, hagyjuk ázni 10-20 percig. Íze a kamilláéhoz hasonló, naponta legfeljebb 3 csészényit fogyasszunk.

ZAB

Elvadulva is található. E-vitaminban, fehérjében, ásványi sókban gazdag szemtermése értékes tápanyagokat ad a szervezetnek. Korpája csökkenti a vér **koleszterin**szintjét. A kifejlett teljes növény fõzetével **depresszió**t, a változó korral együtt járó **ösztrogén**hiányt, makacs megfázást, **övsömör** okozta gyengeséget, **szklerózis multiplex**et kezelnek. Az ajurvéda szerinti orvoslásban alkoholizmus kezelésére használták, de a nyugati vizsgáltok ezt nem igazolták.

HÁZI LEN

Ásványi sókban gazdag magjából hidegen étkezési olajat préselnek, mely megköti a nehézfémsókat, csökkenti a **trombózis**veszélyt. Fõleg krónikus **bélrenyheség**nél segít. Fõzet formájában száj- és garatüregi gyulladások esetén is hatásos, langyosan fogyasztva pedig tartós köhögési roham, rekedtség és gyomornyálkahártya-gyulladás kezelésére jó. A forró lenmaggal töltött vászonzacskó jól bevált **fogfájás**, **isiász**, **reuma**, arcidegzsába, hasfájás, epegörcs, hólyag- és vesepanaszok esetén. Örleményükkel külsõleg keléseket kezelnek. Székrekedésnél egy evõkanálnyi egészben hagyott magot fogyasszunk, kásába, müzlibe téve, 2-3 dl folyadékkal.

ERDÕK-MEZÕK KINCSEI

„Nem szánt-vet az égi madár,
Mégis eltartja a határ ... „

Természetesen az erdõk-mezõk fái, bokrai, virágai közül itt csak néhányról esik szó. Olyanokat válogattam, amelyek közismertek, és sok helyen könnyedén hozzáférhetõek.

KÖKÉNY

Virágainak teája enyhe **hashajtó**, **vértisztító**, **vizelethajtó** és **magas vérnyomás**t csökkentõ hatású. Ha a kökényvirágot 3-4 napig borban áztatjuk, és éhgyomorra 1 kupicával iszunk belõle, jó szer hascsikarás, gyomorfájás ellen. A kökény bogyójának fõzetét bélhurut ellen ihatjuk. A kökénylekvár hasmenés ellen jó. A bogyóból sokat fogyasztva székfogó hatású.

BOKRÉTAFA (VADGESZTENYE)

Magjának hatóanyagai erõsítik az érfalakat, lassítják a véralvadást, ezáltal csökkentik a **trombózis** kialakulásának veszélyét. Összehúzó hatásuknál fogva hatékonyak az **aranyer**es csomók kezelésében is. A mag kivonatával készült fürdõolaj segít megõrizni a **bõr** rugalmasságát. A szaponintartalom eltávolítása után már nem mérgezõ magvak pépje **fogyókúrá**zók fehérjében gazdag tápláléka lehet, de lisztnek, kávénak is jó. A kéreg **láz**csillapító hatású. Belsõleg csak hivatalos készítményeit fogyasszuk!

SZELÍDGESZTENYE

Ízletes, tápláló magjait fõzve, sütve, õrölve vagy pépesítve fogyasztják. Lisztje vászonfehérítésre vagy keményítõ elõállítására is használható. Nyersen megreszelve **hasmenés** elleni háziszer. Leve-leinek csersavakban gazdag, összehúzó hatású teáját **köhögés**, **hörghurut**, **asztma** ellen isszák. A levelek és a makkhéj kivonata samponokhoz keverve aranyló fényt ad a hajnak.

FENYÕ

A fiatal ághajtásokból teát készíthetünk idült **hörghurut** ellen. Másfél deka összevágott ágvéget 2 dl vízben megfõzünk. Alkoholos kivonata inhalálásra alkalmas, és bedörzsölõnek **reuma** ellen. Fõzete fürdõvízbe téve **ideg**nyugtató. A fenyõfa kérge és levele porrázúzva és sebekre hintve kitûnõ sebhegesztõ szer. Fenyõolaj készen kapható, jó bedörzsölõ hátfájásra.

FEHÉRAKÁC

Az akácvirág teája **köhögés**csillapító, enyhe **hashajtó**, enyhe **görcs**oldó, a túlzott **gyomorsav**képzést megakadályozó hatású. Az akácvirágot üde nyílásban, a fürtökrõl lefosztva kell gyüjteni. Csakis a fáról szedett és gondosan megszárított, fehér színû virágok a megfelelõek. Szörpök, lekvárok ízesítésére is használhatók. Frissen palacsintába süthetjük. Lásd a recepteket.

FEKETE BODZA

A muskotályos illatú virágokat édességekbe, pikáns mártásokba keverik. Ezenkívül üdítõitalokat, szörpöket készíthetünk belõle. A virágokból készült tea **meghûlés**, szénanátha, **torokgyulladás**, **izületi** bántalmak, **székrekedés** kezelésére alkalmas, **izzasztó**, **vizelethajtó**, köhögéscsillapító, **vértisztító** hatású. A C-vitaminban gazdag bogyók **szív**erõsítõk, lekvárok, zselék ízesítésére, színezésére jók. A friss bogyóból készült lekvárt, kipréselt nedvet, vagy a száraz termésbõl készült teát enyhe hashajtóként, izzasztóként és vizelethajtóként használják. A bogyókból bor is készíthetõ. A levél zúzódások és **rándulás**ok kezelésében hatásos. A leveléből készült teát reumás bántalmak ellen, izzasztónak és lázcsillapítónak, valamint koszorúér betegségben szenvedõk légszomjának csillapítására ajánlhatjuk. A kínai orvoslásban a levéllel töréseket, izomgörcsöket kezelnek.
Vigyázat, az éretlen bogyók mérgezõek! A befõzésnél ügyeljünk rá, hogy a zöld, vagy félérett bogyók ne kerüljenek bele a fõzetbe. A bodza alkalmazása depresszív hangulat esetén is jó eredményeket mutat. A bodza nagymértékben lerövidíti a betegségek utáni lábadozási idõt, és kimerültség esetén is hatásos. A bodzalekvár és -lé terápiás adagja 1-2 evõkanállal, étkezés közben. A friss érett bogyó székrekedés ellen, a szárított bogyó ellentétes hatású, hasmenés ellen ajánlott.

HÁRS

Virágából készült tea serkenti az emésztést, oldja az **ideg**es feszültséget, csökkenti a vérnyomást, elûzi az **álmatlanság**ot, gátolja az **érelmeszesedés**t. **Izzasztó** hatású, ezért kitûnõen alkalmazható **megfázás**, **influenza**, fejfájás kezelésére.

GALAGONYA

Általában vadon élõ cserje. A levél, a virág és a termés hatóanyagai élénkítik a **szív**mûködést és a **keringés**t. Teájuk szívelégtelenség, **koszorúér** bántalmak, szívidegesség, artériás görcsök, ritmuszavarok, vizenyõk kezelésére alkalmas. Tágítja a szívkoszorús ereket, csökkenti a vérnyomást, növelheti a szív pumpáló hatását. A bogyót Kínában újabban gyomor- és petefészek **tumor**ok kezelésében alkalmazzák. Hátránya, hogy csak tartós kezelés után hat. Minimum 6 hétig igyuk a fenti bajokban teáját, napi 2 csészével, rendszeresen.

HOMOKTÖVIS

Díszcserje, kertekben, parkokban is megtalálható. A bogyók sok C-vitamint, A- és P-vitamint tartalmaznak, összehúzó hatásúak. Nagyra értékelhetõ magjának olaja, amely 12 % zsírosolajat, 40 % olajsavat, 20% izolinolsavat, 15 % linolénsavat, 10 % palmitin és sztearinsavat tartalmaz. Emiatt **érrendszer**i betegségeknél, rosszindulatú **daganat**oknál, méhnyak eróziónál, nyombélgyulladásnál, **gyomorfekély**nél, légcsõhurutnál, **bõr**panaszoknál segít. Ehetõ nyersen, vagy fõzve, szörpként, mártásként, savanyúságként, lekvárként. A nyers kipréselt lé és méz 4:1 arányú keveréke hûtõben sokáig megõrzi értékét. Lekvár és szörp készítésénél vigyázzunk, fém eszközöket ne használjunk. Napi 1 evõkanálnyi (mûanyag!) gyümölcslé erõsíti és védi a szervezetet, sõt az **öregedés**t is gátolja. Jó a számítógéppel dolgozóknak, a röntgen- és egyéb **sugárzás**nak kitett embereknek. Tilos hasnyálmirigy és epehólyag gyulladásnál szedni. A kúra alatt tilos a dohányzás, az alkoholfogyasztás, jelentõsen csökkentendõ a kávé, a cukor, fehérjék, zsírok fogyasztása. Néhány hét után kifejezetten javul a közérzet, megnõ az életkedv, tökéletesedik az **immunrendszer** mûködése. Az éretlen gyümölccsel vérhast, hasmenést, nehezen csillapítható vérzést kezelnek. A leveléből készült tea **magas vérnyomás** ellen jó. Olaja bioboltokban kapható.

RÉTI LEGYEZŐFŰ

Egykor a druidák szent növénye volt. I. Erzsébet angol királynõ is nagyra tartotta. A szalicilsav-tartalmú virágrügyekbõl régen **aszpirin**t állítottak elõ. A virágok teáját **gyomorfekély**, **fejfájás**, hidegrázás, hasmenés, **gyomorégés** ellen ajánlják. A virágokkal mézsört, fûszeres bort, lekvárt, befõttet ízesítenek, enyhe mandulaízt ad azoknak. A szárított virágokat fehérnemû illatosítására szekrénybe tehetjük, és összehúzó hatású arcvíz készíthetõ belõle.

GILISZTAÛZŐ VARÁDICS

Réteken találkozhatunk vele. Ültessük kertünkbe, dekoratív sárga virága van. Kesernyés, csípõs aromájú leveleivel tejsodóval leöntött pudingot ízesítettek. Zöld levele levesbe fõzve a **köhögést** gyógyítja, süteménybe vagy kekszbe sütve **nátha** ellen segít. Szent Hildegárd receptje a **prosztata**bor, gilisztaûzõ varádicsból készül. Receptje a gyógyreceptek között található. A hûtõszekrény elterjedése elõtt leveleibe csomagolták a húst, hogy elriasszák a legyeket. A háziállatok fekhelyére téve elûzi a

bolhákat, a küszöb mellé helyezve távol tartja az egereket és a hangyákat. A növény föld feletti részeit arcgőzölésre, zúzódások, reumás izületek, gyulladt **visszer**ek borogatására használják. Virágát belsőleg nem használjuk.

BÚZAVIRÁG

Szántóföldeken él, nemesített példányait kertekben találhatjuk. A virágok enyhén antibiotikus és frissítő hatásúak. Főzetük jótékonyan hat a **bőr**re, a hajra és a fáradt **szem**re. Borogatásukkal **kötőhártyagyulladás**t, **kelés**eket kezelnek. Teájuk serkenti az emésztést, enyhíti a reumás fájdalmakat, görcsoldó és erősítő teakeverékekhez adják.

PIPACS

Szirmai **hurutoldó** hatásúak. Főzetével **szem**gyulladást kezelnek. Szirmait egyenként felfûzve száríthatjuk.

KOMLÓ

Zsenge szárát zöldségként eszik, forrázott leveleit levesbe teszik. Érett termésfüzéreivel (tobozka) ízesítik, tisztítják, konzerválják a sört. A növény teája enyhe nyugtató, izomlazító, baktériumölő anyagai segítenek a fertőzések megelőzésében. Külsőleg **seb**ekre elmorzsolunk egy virágot, és rákötjük. Kínaiak tuberkulózis baktériumok ellen is hatásosnak tartották. **Ösztrogén**tartalma miatt serkenti a **tejelválasztás**t, csökkenti a férfiak nemi vágyát.

ERDEI SZAMÓCA

A **vas**ban és káliumban gazdag, zamatos gyümölcsből lekvár készülhet. Értékes táplálék vérszegénységben, cukorbetegségben, **köszvény**ben szenvedőknek, de **vese**- és **máj**betegek is fogyaszthatják. Itala **láz**csillapító hatású. A friss gyümölcs eltávolítja a fogköveket, hûsíti a leégett bőrt, halványítja a szeplőket. A levelek teája összehúzó, nyugtató hatású, jótékonyan hat a zsíros bőrre is. Gyökere hasmenésre, húgyúti panaszokra jó.

IBOLYA

Virágaival édességeket, likőrt, leveleivel együtt pedig salátákat ízesítenek. A virágok főzete a **szem**ek lemosására, a leveleké kitágult **visszer**ek borogatására jó. A virágok **nyugtató**, antiszeptikus, enyhén hashajtó szirupja, vagy forrázata jó a **köhögés**re és a hörghurutra, fejfájásra, **magas vérnyomás** ellen, a levelekkel köhögést, fejfájást, **álmatlanság**ot kezelnek, nyálkaoldó, **izzasztó**, **vértisztító** hatású.

VADÁRVÁCSKA

Valaha a szerelmi bájitalok kedvelt alkotóeleme volt, a régi görögök pedig harag és a fejfájás enyhítésére használták. A kellemes gondolatok jelképének tekintették. Légúti orvosságként is régóta ismert. Teája **vértisztító**, **keringés**javító, **immun**erősítő, reumát, **érelmeszesedést**, krónikus bőrbetegségeket is gyógyít. Tavaszi salátástálba frissen tegyük.

ORBÁNCFÛ

Levelével salátát, likőrt ízesítenek. Virágos hajtásának **vírusölő**, összehúzó, **vérzés**csillapító, **nyugtató** hatása van. Kivonatával külsőleg nehezen gyógyuló **seb**eket, aranyeres csomót, **visszér**gyulladást, belsőleg hasmenést, ideges fáradtságot, **depresszió**t kezelnek. Jónak mutatkozik az **AIDS** kezelésében is. Depresszió ellenes hatása csak 2-3 hónap rendszeres fogyasztása után fejlődik ki. Az orbáncfûvel párhuzamosan kábítószereket, fogyókúrás tablettákat, asztmás belélegzőszereket ne szedjünk. Ne igyunk szeszes italt, kávét, ne fogyasszunk szalámit, joghurtot, csokoládét, babot, vagy savanyított ételeket. Ez azért fontos, mert egyes hatóanyagai tartósan szedve ezekkel az élelmiszerekkel veszélyesen magas vérnyomást válthatnak ki.

TAVASZI KANKALIN

A virággal bort, lekvárt, savanyúságot ízesítenek, vagy kandírozva díszítésre használják. A szirmok **nyugtató**, allergiát és gyulladást csökkentő, **görcs**oldó hatásúak. Teájuk mérsékli a vérnyomást, enyhíti a fejfájást és a **náthá**t, nyugodt alvást biztosít. Lemosószerben védik a bőrt a káros **sugárzás**októl, jó napégette és pattanásos bőrre. Gyökere aszpirinszerű hatóanyagot tartalmaz.

CSABAIRE

A sok C-vitamint tartalmazó, enyhén uborkaízû friss levelek javítják az emésztést, ezért saláták, sajtok, levesek, salátaöntetek, frissítõk ízesítésére használják. Teájuk élénkítõ, enyhén vizelethajtó, véd a **fogszuvasodás**tól. A növény latin neve a növény sebgyógyító és belsõ vérzést csillapító hatására utal.

CICKAFARK

Levele apróra vágva enyhén csípõs, kesernyés ízû, salátákba, mártáshoz ajánljuk. Teája **gyulladásgátló**, emésztési zavarokra jó, **görcs**oldó, **epe**- és **máj**mûködést elõsegítõ, **menstruáció**s zavarokat megszüntetõ, vérnyomáscsökkentõ. **Visszér**tágulás, gyomor- és bélhurut, valamint **prosztata**bántalmak ellen is ajánlják. Fõzete külsõleg fogíny, szem- és általában gyulladásokra öblögetõ, és borogatószer.

SOM

Erdõk, cserjések szélén terem, vérpiros, hosszúkás, ovális, húsos termése van, igen sok vitamint és pektint tartalmaz, ebbõl levest, dzsemmet, szörpöt, teát fõzhetünk. Egy liter megszárított som 2 liter vízben fõzve, aztán napos vagy meleg helyen 24 órán át zárt edényben erjesztve, majd ebbõl naponként 1-2 decit fogyasztva jó vérhas ellen. A somfa levelei óborban megfõzve **májfolt**okat tüntetnek el, ha ezzel a fõzettel a májfoltos testrészt többször átmossák.

☺ - Doktor úr! Szabad véreshurkát ennem?
- Nem, mert az nagyon nehéz étel.
- Nem baj, majd két kézzel fogom.

ÉTELRECEPTEK

„A jó konyha egyenlõ egy jó gyógyszertárral.”
William Bullein

LEVESEK

KÖLESKÁSALEVES, TEJES

A köleskását tejben puhára főzzük, ízlés szerint sózzuk. Kevés vizet is önthetünk hozzá. **Köszvény**nél, **reumá**nál gyógyszer.

KÖLESKÁSALEVES, OLAJOS

A kását vízben só, bors, babérlevél hozzáadásával puhára, sûrûre főzzük. Forró pap-rikás olajat öntünk bele, amelybe néhány gerezd apróra vágott fokhagymát is beletettünk. Ízletes, laktató. Köszvénynél, reumánál gyógyszer.

KÖLESLEVES (ZEN)

2 közepes vöröshagyma, 1/4 fej káposzta, 2 sárgarépa, 6-8 csésze víz, 1 csésze köles, 1 ek olaj, só, babérlevél, kakukkfű

Az apróra vágott zöldségeket pirítsuk meg az olajon. A kölest külön serpenyõben szárazon (olaj nélkül) pirítsuk meg. Forraljunk vizet, öntsük bele a zöldségeket és a kölest. Főzzük lefedve, kis lángon kb. félórát.

☺ - Mennyire lefogyott a felesége, szomszéd!
- Igen, egy régi kínai diétának köszönheti. Már három hete nem eszik mást, csak tyúklevest.
- Metélttel?
- Nem, pálcikával.

ZSÁZSALEVES

1 marék zsázsalevél, 1 l tej, 1/2 dl tejföl v. tejszín, 1 tojássárgája, 3 dg vaj, pirított zsemlekocka, só, bors.

Vajon pároljuk meg az összevágott zsázsaleveleket, lassú tûzön. Adjuk hozzá a tejet, sót, borsot, forrásig főzzük. A tejfölben elkevert tojássárgáját már a tûzrõl levéve keverjük hozzá. Azonnal tálaljuk pirított zsemlekockákkal.

HAGYMALEVES

6 nagyobb hagyma, 5 dg vaj, vagy olaj, 1 ek liszt, 25 dg reszelt sajt (Pannónia), 2 l víz, pirított zsemleszeletek

Szeleteljük fel a hagymát. Vajon (olajon) pároljuk aranyszínûre, adjuk hozzá a lisztet és hagyjuk kissé sülni. Öntsük rá a vizet, sózzuk, borsozzuk, kb. 25 percig főzzük. A leveses tányér aljára helyezzük a pirított zsemleszeleteket, és a reszelt sajtot, erre merjük a forró levest. (Ínyencek 2 ek borban elkevert tojássárgáját adjanak hozzá az utolsó percben. Hm..!)

SAJTOS HAGYMALEVES

Négy közepes nagyságú vöröshagymát apró kockákra vágunk, majd két evõkanál olajban fedõ alatt megpárolunk. Meghintjük kevés liszttel, felengedjük másfél liter vízzel, sóval borssal ízesítjük. Fedõ alatt forraljuk lassú tûzön, csak gyöngyözve. Zöldjével együtt beleteszünk egy csomó apróra vágott újhagymát. (Télen póré is jó) Amikor megfõtt, összeturmixoljuk. Elkeverjük 2 dl tejföllel. Tálaláskor megszórjuk apróra vágott snidlinggel, és reszelt sajttal. (Lehet füstöltsajt)

ZELLERLEVES TÚRÓGOMBÓCCAL

25 dg zeller, 18 dg liszt, 15 dg túró, 10 dg vaj, só, 2 dl tejföl, 2 tojás, tetszés szerinti fűszerek

A zellert szeletekre vágva fûszerekkel puhára főzzük. Összeturmixoljuk. A túróból, lisztbõl, tojással apró gombócokat formázunk és a levesbe főzzük. Tálalás elõtt a levesbe tejföllel elkevert tojássárgáját teszünk.

ZELLERLEVES ALMÁVAL

40 dg zellergumó, 1 dl tejföl (tejszín), kiskanálnyi méz, 2 nagy alma, 2 szál zellerzöld, 2 tojássárgája, 1 citrom leve, só, 1 leveskocka

A zellert megreszeljük, enyhén besózzuk. A leveskockát 4 dl vízben feloldjuk és leforrázzuk vele a zellert. 15 percig állni hagyjuk, majd a meghámozott, feldarabolt almákkal és a tojássárgákkal összeturmixoljuk. Ezután elkeverjük benne a tejfölt, a citromlével, mézzel ízesítjük. Finomra vágott zellerzölddel tálaljuk.

ZELLERGOMBÓC LEVES

1 zellergumó, só, bors, 1 tojás, 1 ek búzadara, tejföl, pirospaprika, olaj

A meghámozott zellergumót feldaraboljuk, sós vízben megfőzzük. Kivesszük, jól összetörjük. A zellerpépet megsózzuk, borsozzuk, a tojással és búzadarával összekeverjük, pihentetjük. Közben kevés olajat melegítünk, beledobjuk a pirospaprikát, felöntjük a zeller főzõvizével, és annyi vízzel, amennyi levest akarunk. Ha

felfõtt, a zelleres masszából dió nagyságú gömböket formálunk és a levesbe fõzzük. A végén tejföllel behabarjuk.

KAPROS UBORKALEVES TÚRÓVAL

35 dg uborka, 15 dg tehéntúró, olaj, liszt, só, tejföl, kaporlevél

Az olajat megmelegítjük, a lisztet világosra pirítjuk, a finomra vágott kapor felét beletesszük, felengedjük vízzel, felforraljuk. Az uborkát felszeleteljük és a levesbe fõzzük. Összeturmixoljuk, sózzuk, újra forraljuk, A túrót a tejföllel simára keverjük, és tányérokba adagoljuk. Rámerjük a forró levest, meghintjük a maradék friss kaporlevéllel. Adhatunk pirított zsemlekockákat is hozzá.

HAMIS HÚSLEVES

cukkini-, vagy tökbél, leveszöldség, vöröshagyma, szemesbors, só

A tökbelet magostól hideg vízben, mint a húslevest feltesszük fõzni, az egészben hagyott vöröshagymát, szemesborsot, zellerzöldet, megtisztított leveszöldséget bele-tesszük, és lassan puhára fõzzük. Ha kész, a zöldséget kiszedjük, a levest leszûrjük. A levesbe fõzhetünk grízgaluskát, vagy leves-tésztát.
A zöldségeket visszatéve tálaljuk.

MÁNGOLDLEVES

Mángoldnyél, olaj, tejföl, tojássárgája, kiskanálnyi méz, só.

A meghámozott mángoldnyeleket 2 centis darabokra vágjuk. Kevés olajat megmelegítünk, beletesszük a mángoldot és felen-gedjük vízzel. Sót, kiskanál mézet teszünk bele, puhára fõzzük. Tejfölt elkeverünk tojássárgájával, és a forró levesbe öntjük, keverés mellett. Apró galuskákat fõzünk bele.

SAJTGOMBÓC LEVES

vegyeszöldség, reszelt sajt, kefír, búzadara, liszt, majoranna, petrezselyemzöld, tojás, só

Egy evõkanálnyi kefírrel habosra verünk egy tojást. beleteszünk 2 ek búzadarát és reszelt sajtot, összekeverjük, sózzuk, állni hagyjuk. Közben a zöldségeket feltesszük fõni a fûszerekkel. Egy kevés vizet, kefírt és egy evõkanál lisztet simára keverünk, és a forró levesbe öntjük, összeforraljuk. A sajtos masszából kis gombócokat fõzünk a levesbe. Végül az apróra vágott petrezselyemzöldet tesszük bele.

BIRSALMALEVES

50 dg birsalma, 1 dl tejföl, 2 tojás, fél citrom, só, méz

A birsalmát meghámozzuk, apró kockára vágjuk és a mézes vízben megpároljuk. Annyi vizet öntünk hozzá, amennyi levest akarunk. A fél citrom levét belefacsarjuk a levesbe, a héját is belereszeljük. Gyengén megsózzuk, ízlés szerint édesítjük. A tejföllel jól kikevert tojássárgákat a tálalás elõtt a levesbe öntjük.

REBARBARA LEVES

50 dg rebarbara nyél, 1 l zöldségleves, 2 dl tejföl, 2 tojássárgája, só, édesítõszer

A rebarbaranyelet meghámozzuk, apró darabokra vágjuk. Zöldséglevesben megfõzzük. Ezután belekeverjük a tejfölt a tojássárgájával és az édesítõszert. Ízlés szerint sózzuk.

REBARBARA LEVES, ÉDES

50 dg rebarbara nyél, fahéj, szegfûszeg, tej, só, édesítõszer

Vízben megfõzzük a fûszereket, fahéj, szekfûszeg, vanília izlés szerint. Ha összefõtt, beletesszük a meghámozott feldarabolt rebarbarát. Tejben elkevert kevés liszttel behabarjuk, sózzuk, édesítjük.

SOMLEVES

60 dg som, 1 liter víz, 3 dg liszt, 6 dg cukor

A megmosott somot leöntjük forró vízzel, megfõzzük, leszûrjük, szitán áttörjük.
Visszatesszük a masszát a fõzõvízbe, hozzáadjuk a kevés lével felhígított lisztet, cukrot, összekeverjük és felforraljuk.

CSIPKEBOGYÓ LEVES

Úgy készül, mint a somleves. Ha szárított bogyóval dolgozunk, elõtte 10-12 órát áztassuk forralt vízben.

ZABPEHELYLEVES PÓRÉVAL

3 dg vaj, 3 ek zabpehely, 1 vékony szál póréhagyma, vagy 3-4 újhagyma, petrezselyemzöld, 1 ek zöldséglevespor, 2 dl tejföl, 8 dg reszelt sajt, metélőhagyma

A vajat fölolvasztjuk, majd a zabpelyhet kevergetve megpirítjuk benne. A póréhagymát fölszeleteljük, és a finomra vágott petrezselyemzöld felével a zabpehelybe keverjük. Fel-engedjük vízzel, beletesszük a zöldségport, lassú tûzön 10 percig fõzzük. Tejföllel behabarjuk, és rászórjuk a petrezselyemzöldet. Reszelt sajttal és finomra vágott metélõhagymával meghintve tálaljuk.

PÁSZTORTÁSKA LEVES

4 csésze összevágott pásztortáskalevél, 1 kk olaj, 1 ek apróra vágott vöröshagyma, 1 kk szójamártás, víz

A hagymát enyhén pirítsuk meg az olajon, öntsük fel vízzel és tegyük bele a leveleket. 2-3 percig főzzük, szójamártással ízesítsük.

ÁRPAGYÖNGYÖS PASZTINÁKLEVES

Egy kisebb fej vöröshagymát apróra vágunk, olajon megfonnyasztjuk, majd hozzáadunk egy finomra reszelt paszternákot. Megpároljuk, majd megszórjuk pirospaprikával. Ekkor hozzámorzsolunk 1 dg élesztőt, röviden együtt pirítjuk, utána egy liter forró vízzel felöntjük. Maréknyi árpagyöngyöt belefőzünk a levesbe. Sózzuk, borsozzuk. Tálalás előtt megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel.

☺ - Biztos, hogy a sárgarépától javulni fog a látásom?
- Persze. Látott már szemüveges nyulat?

TURBOLYÁS SÁRGARÉPALEVES

5 dg vaj, 27 dg felaprított sárgarépa, 5 dg liszt, 1 leveskocka, só, bors, fél csésze felaprított turbolyalevél

Olvasszuk fel a vajat, finoman pároljuk meg rajta a sárgarépát. Szórjuk meg liszttel, kissé pirítsuk rá, öntsük fel vízzel, tegyük bele a leveskockát, fűszerezzük. Forraljuk fel, lassú tűzön puhára főzzük. A végén dobjuk bele a felvágott turbolyát. Tálalhatjuk hidegen is, tejföllel, vagy yoghurttal, összeturmixolva krémlevesként is.

HIDEG BANÁNLEVES TOKAJI BORRAL

80 dg banán, 8 dg cukor, 5 dg liszt, 2 dl tejföl, 2 dl tejszín, 2 dl tokaji édes szamorodni, 1 db tojássárgája, 5 dg citrom, 5 g egész fahéj, csipet só

Két darab banánt kisebb kockákra vágunk, meglocsoljuk citromlével, ráöntjük a szamorodnit, hűtőbe tesszük. A többi banánt 1 liternyi vízben a kristálycukorral, a szűrt citromlével, a reszelt citromhéjjal, fahéjjal felfőzzük, 5-10 percig forraljuk, majd tejfölös habarással besűrítjük, kiforraljuk. A fahéjat kiemelve, a levest áttörjük, felforraljuk, a tojássárgájával elkevert tejszínnel dúsítjuk, végül jól lehűtjük. Tálaláskor beletesszük a tokaji borban érlelt banánkockákat.

KARÁCSONYI BORLEVES

1 l bor, fahéj, szegfűszeg,8 tojássárgája, cukor, citrom

Egy liter jófajta fehérbort felforralunk, hozzáadjuk egy citrom levét, darabos fahéjat, 2-3 szegfűszeget és egy citrom apróra vagdalt héját. 8 tojássárgáját habosra keverünk 8 púpozott evőkanálnyi cukorral majd a felforralt bort - vigyázva, hogy a tojást ne kapja össze - lassan belecsorgatjuk. Ezután a tűzre tesszük, erősen kavarva, vagy verve, amíg besűrűsödik. Tálalás előtt átszűrjük, forrón tálaljuk.

DIÓLEVES

30 dg dióbél, só, 10 dg cukor, 2 dg méz, 1 dl tejszín v. tejföl, 1 ek liszt, 1 l víz

A vizet megsózzuk, belekeverjük a mézet és a darált dióbelet, lassan felmelegítjük, majd kevergetve 10-15 percig főzzük. A tejszínt kikeverjük a liszttel és a cukorral, hozzáöntjük a leveshez, kevergetés közben 1-2 percig forraljuk.

CSICSÓKAKRÉMLEVES

A csicsókát apróra vágva 1 kanál olaj és kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk, majd vízzel felöntve ételízesítőt (zöldségpor) adunk hozzá, 10 percig főzzük. Ha nem főtt szét eléggé, összeturmixolhatjuk. Tejföllel elhabart tojássárgáját adunk hozzá a tálalás előtt. Pirított zsemlekockával tálaljuk.

TÖKKRÉMLEVES

1 kg tök, 3 szem krumpli, 2 fej vöröshagyma, só, bors, 6 evőkanál tejföl, 2 tojássárgája, petrezselyemzöld

A feldarabolt tököt, a krumplit és az apróra vágott hagymát 1 liter sós vízben főzzük 30 percig. Turmixoljuk össze, sózzuk, borsozzuk. A tejfölben keverjünk el egy tojássárgáját, habarjuk a leveshez. Szórjuk meg petrezselyemzölddel.

PADLIZSÁNLEVES

padlizsán, vöröshagyma, zellerzöld, tejföl, fűszerek tetszés szerint

Az 1 cm-es kockákra, vagy metéltre vágott, hámozott padlizsánt forró vízbe dobjuk az egész hagymával együtt. A fűszerkeveréket gézbe csomagolva tegyük bele. Puhulás után sózzuk meg. A fűszerkeveréket és a hagymát kidobjuk. A tányérbe szórjunk apróra vágott zellerlevelet, egy kanál tejfölt, erre merjük a forró levest. Készíthetjük krémlevesnek is. Ekkor leturmixoljuk, kevés tejszínben, vagy tejfölben elkevert liszttel behabarjuk, átforraljuk.

FŐZELÉKEK

MÁNGOLDNYÉL OLASZOSAN

1 kg mángoldnyél, 1/2 kg paradicsom, 1 hagyma, 3 ek olívaolaj, petrezselyemzöld, só, bors
A mángoldnyeleket hámozzuk meg, vágjuk darabokra. Blansírozzuk sós vízben kb. 8 percig. Szûrjük le. Hámozzuk, és törjük össze a paradicsomot, keverjük össze az apróra vágott petrezselyemzölddel, és hagymával olívaolajban. Adjuk hozzá a mángoldot, sózzuk, borsozzuk, majd lassú tûzön kb. 10 percig fedõ alatt pároljuk. Jó főzeléknek, mártásnak.

MÁNGOLDFŐZELÉK

1 kg mángold, 5 dl tej, 2 ek liszt, 3 ek olaj, 3 gerezd fokhagyma, só, őrölt bors
A mángoldlevelek szárát a külsõ hártyájától megtisztítjuk. A szárakat és a leveleket forrásban lévõ vízbe dobjuk, puhára főzzük. Leszûrjük, majd kevés tejjel turmixoljuk. A lisztet az olajon világosra pirítjuk, a zúzott fokhagymát hozzáadjuk, a hideg tejjel felengedjük, a turmixolt mángoldot hozzákeverjük. Sózzuk, borsozzuk, átfőzzük. A spenótra hasonlít, de világosabb és szelídebb ízû.

SÜTÕTÖKFŐZELÉK

60 dg sütőtök, 2 dg vaj, 3 dl tej, kevés liszt, só, bors
A sütõtököt megsütjük, a még puha húsát összekeverjük vajjal és a fûszerekkel. Vajon a lisztet világosra sütjük, felöntjük tejjel és hozzáadjuk az összetört sütõtököt. Felforraljuk és tálalhatjuk.

BABCSÍRAFŐZELÉK

3-4 csésze babcsíra, 1 sárgarépa, 2 szem krumpli, 1 fej vöröshagyma, 1 póréhagyma, 1/4 zeller, 3 ek napraforgóolaj, ízlés szerint paprika, fokhagyma, só, 2 dl joghurt vagy tejföl, 1-2 csésze pirított zabpehely
10-15 percig főzzük, vagy pároljuk a babcsírát (csíráztatásról az 1. könyvben) azután félretesszük. A répát, vöröshagymát és a krumplit kockákra vágjuk, a póréhagymát vékony szeletekre. Olajon puhára pároljuk a zöldségeket, majd összekeverjük a már kész babcsírával. Ízlés szerint fûszerezzük, fedõ alatt még pár percig pároljuk. Habarást készítünk szárazon megpirított zabpehelyből és tejfölből.

PARADICSOMOS TÖKFŐZELÉK

1 kg gyalult tök, 15 dg paradicsompüré, vagy paradicsomlé, 2 ek olaj, 2 ek liszt, 2-3 szál zellerzöld, 1 kis fej hagyma, cukor, só
A tököt gyengén besózzuk. Világos rántást készítünk, beletesszük az apróra vágott hagymát. A tököt a sótól kinyomkodjuk és a rántásra tesszük. Hozzáadjuk a paradicsompürét és a zellerzöldjét. Összekeverjük, kevés vízzel felereszt jük. Puhára főzzük.

ZELLERFŐZELÉK

1 kg zeller, 20 dg paradicsompüré, 2 dl tejföl, 2 ek olaj, 2 ek liszt, fél citrom, 2-3 zellerlevél, só
A zellert szeletekre vagy kockákra vágjuk. Olajon kevés vízzel puhára pároljuk. Bele-tesszük a paradicsompürét, sót, majd rántással besûrítjük, ezután felfőzzük. Kevés citromlével ízesítjük, majd tálaláskor tejfölt keverünk hozzá. Tetejét megszórjuk vágott zellerlevéllel.

TEJES KÁPOSZTAFŐZELÉK

1 fej káposzta, fél liter tej, kevés víz, liszt, vaj, cukor, só, bors
A káposztafejet metéltre vágjuk. Forró vizet öntünk rá, négy percig főzzük, azután lecsurgatjuk szitán keresztül. Fél liter tejben pici cukorral és sóval puhára pároljuk a káposztát. A lisztet vajon enyhén megpirítjuk, fehér-borssal megfûszerezzük. A káposztára hintjük a pirított lisztet, és tovább pároljuk készre. Melegen tálaljuk.

PADLIZSÁNFŐZELÉK

1,5 kg padlizsán, 8 dg olaj, 6 dg hagyma, édespaprika, só, 1-2 dl tejföl, 1-2 paradicsom, 1 gerezd fokhagyma, petrezselyemzöld
A padlizsánt meghámozzuk, kisujjnyi darabokra szeleteljük. Beletesszük a hagymás, paprikás olajba, az apróra vágott fokhagymával együtt, és kevés víz hozzáadásával lefedve 20 percig pároljuk. Végül megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel, és belekeverjük a tejfölt. (Esetleg sűrítõanyaggal) Egyszer felforraljuk.

EGYTÁLÉTELEK

PISZTÁCIÁS KRUMPLIGALUSKA

50 dg krumpli, só, 5 dg liszt, 3 dg pisztácia, narancshéj, 2 tojássárgája, 8 dg vaj, 4 dg cukor, 1 kk őrölt fahéj

A krumplit héjában megfõzzük, áttörjük, hûtjük. Hozzákeverjük a lisztet, darált pisztáciát, narancshéjat, a tojást és sima tésztává gyúrjuk. Forró vízbe kiskanállal galuskát szaggatunk belõle, kb. 10 percig fõzzük. Közben egy serpenyõben vajat olvasztunk, hozzáadjuk a fahéjat és a cukrot, hagyjuk felhabosodni. A galuskát leszûrjük, és ebben a fahéjas vajban megforgatjuk.

GYERMEKLÁNCFÛ CSÕBENSÜLVE

1 kg pitypanglevél, 5 dl besamel mártás, szerecsendió, só, bors.

Sós vízben blansírozzuk a gyermekláncfû (pitypang) leveleket kb. 10 percig. Szûrjük le, késsel vágjuk fel, majd adjuk hozzá a szerecsendióval illatosított besamelt. Sózzuk, borsozzuk, vajazott tûzálló tálba helyezzük, forró sütõben 10 percig süssük.

SÜTÕTÖK FELFÚJT

1 kg sütőtök, 5 dg reszelt sajt (Pannónia), 3 dl besamel, 1 dl tejföl (tejszín), 2 tojás, só, bors

A felvágott sütõtököt sós vízben puhára fõzzük. Törjük össze, adjuk hozzá a besamelt, a tojásokat, a tejfölt, a reszelt sajtot, fûszereket, majd sütõben süssük meg.

GOMBÁVAL TÖLTÖTT PADLIZSÁN

30 dg csiperke/laska, 4 padlizsán, 10 dg vaj, 1 ek zsemlemorzsa, 1 csokor petrezselyemzöld, só, bors

A padlizsánt hosszában felvágjuk, belsõ részének a felét kikanalazzuk. A gombát apróra vágjuk, és a padlizsán kiszedett belsõ részével együtt kevés vajban pároljuk, petrezselyemmel, sóval, borssal ízesítjük. Ha már a nedvességét elvesztette, a keveréket a padlizsánokba helyezzük, zsemlemorzsával megszórjuk és tûzálló edénybe helyezve kb. 10 percig átsütjük.

LASKAFELFÚJT

50 dg laskagomba, vöröshagyma, petrezselyemzöld, 1 ek vaj, 1 ek olaj, citromlé, só, bors, köménymag, 4 db tojás, 2,5 dl tejszín v. tej, 2 dg zsemlemorzsa

A gombát, hagymát, petrezselymet finomra aprítjuk. A hagymát olajban rövid ideig pirítjuk. A gombát a citromlével meglocsoljuk és a hagymához keverjük. Idõnként kevergetjük, fedett edényben 10-15 percig fõzzük. A petrezselymet hozzáadjuk, sóval, borssal, köménnyel ízesítjük, majd kissé hülni hagyjuk. A tojássárgákat a tejjel elkeverjük, és egy szûrõn keresztül a gombára öntjük, összekeverjük. A tojásfehérjét kemény habbá verjük és a gombamasszához adjuk. Tûzálló formába tesszük, zsemlemorzsával megszórjuk, vajdarabkákat helyezünk rá, és elõmelegített sütõben erõs lángon kb. 5 perc alatt átsütjük.

CAMEMBERT-ES ZSEMLÉK

1 csomag camembert sajt, 1 csésze tej, 2 zsemle, 2 tojás, petrezselyemzöld, olaj, szerecsendió, só

A zsömléket félbevágjuk. Két tojást egy csésze tejjel felkeverünk, szerecsendióval és sóval ízesítjük. Ebbe beleáztatjuk a négy fél zsemlét. A camembert-t vastag szeletekre vágjuk és a zsemlék alsó felére helyezzük. A zsemlék felsõ részét visszahelyezzük. A zsemléket olajjal kikent tûzálló tálba tesszük, a tojás-tej keverék maradékát ráöntjük és elõmelegített sütõbe tesszük. Aranysárgára sütjük. Hozzákeverhetjük a petrezselyemzöldet is.

PULISZKA SAJTTAL

30 dg kukoricadara, 20 dg camembert sajt, 10 dg vaj, 1 liter víz, fél deci tej, kis fej vöröshagyma, só

A kukoricadarát sós, forró vízbe tesszük, majd állandó kevergetés közben erõs tûzön puhára fõzzük. Amikor a dara felvette vizet, és elválik az edény falától, biztos, hogy megfõtt. Amíg a puliszka kissé kihül, 8 dg vajon üvegesre pároljuk az apróra vágott hagymát. A felkockázott sajtot, majd a tejet is hozzáadjuk a hagymához és lassú tüzön addig kevergetjük, míg a sajt fel nem olvad. Kivajazunk egy tûzálló tálat, az aljára rétegezzük a puliszkát, erre egy réteg sajt-

krémet, és így tovább az egész anyagot, a tetejére puliszka kerüljön. Rámorzsoljuk a maradék vajat, és elõmelegített sütõben közepes tûznél pirosra sütjük.

KELKÁPOSZTA GOMBÁS RIZZSEL

30 dg barnarizs, 20 dg gomba, 12 dg vaj, 4 dl tejföl, 16 kelkáposztalevél (fodroskel) petrezselyemzöld, só

A kelkáposztaleveleket leforrázzuk, a vastag erét kivágjuk. A rizst megpároljuk, bele-tesszük a petrezselyemzöldet és az apróra vágott gombát, ezzel együtt puhára pároljuk. A kelleveleket megtöltjük, sózzuk, tûzálló tálba egymás mellé rakjuk. Tejföllel leöntjük és vajat dobunk rá. Sütõben, fedõ alatt megpároljuk. A végén pirosra sütjük.

KRUMPLIGOMBÓC KARAMELLMÁRTÁSSAL

30 dg krumpli, 30 dg liszt, 10 dg kristálycukor, fél liter tej, vaj, 1 tojássárgája, só

Krumpligombócot készítünk. A kristálycukrot lassú tûzön felolvasztjuk, barnára pirítjuk. ráöntjük a forró tejet, és addig keverjük, míg a cukor el nem olvad. Visszatesszük a tûzre és egészen kevés világos vajas rántással besûrítjük. A kifõzött gombócokat ezzel a karamellmártással tálaljuk.

KRUMPLIGOMBÓC MÉZESDIÓVAL

30 dg krumpli, 30 dg liszt, 1 tojás, só, méz, darált dió

Krumpligombócokat fõzünk ki. Darált dióban megforgatjuk, és mézzel megcsurgatva tálaljuk.

OLASZ GNOCCHI

1 kg krumpli, 20 dg liszt, 20 dg sajt, 1 ek búzadara, 1 ek olaj, 1 tojás, súgó (olaszos mártás, receptje az első kötetben) vagy bolognai mártás, só

A krumplit héjában megfõzzük, áttörve összegyúrjuk a liszttel, tojással, búzadarával, és az olajjal. Kissé megsózzuk, több cipóba osztjuk és ujjnyi vastag rudakat sodrunk belõle. Hasonlóan készítjük, mint a nudlit, de sodorgatás helyett a tésztadarabokat homorúan fektetett villa fogazatához nyomva a hüvelyk-ujjunkkal lepörgetjük, amitõl az szép recéssé válik, kagyló alakú lesz. Sós vízben kifõzzük, a tányéron meglocsoljuk a mártással és meghintjük reszelt sajttal.

PADLIZSÁNNAL TÖLTÖTT PALACSINTA

A töltelékhez: padlizsán, tejföl, vöröshagyma, olaj, citrom, só, mustár, méz

Sós palacsintákat sütünk. A padlizsánt forró sütõben megsütjük, még melegen meghámozzuk, és összetörjük. Cseppenként hozzáadunk olajat, habos krémmé keverjük és finomra vágott vöröshagymával, sóval, citrommal, mustárral, kevés mézzel ízesítjük. A sós palacsintákat ezzel a masszával megtöltjük, forró tejföllel lelocsolva tálaljuk.

ZELLERKRÉMES PALACSINTA

A töltelékhez: 2 dl tejföl, 1 tojássárgája, zellergumó, reszelt sajt, zellerlevél, só, bors

A kockára vágott zellergumót kevés vízben puhára fõzzük, áttörjük. Sóval, törött borssal, reszelt sajttal és annyi fõzõlével keverjük össze, hogy kenhetõ pépet kapjunk. Sós palacsintákat sütünk, a krémmel megtöltjük, majd kivajazott tûzálló tálba tesszük. A tojássárgájával kevert tejföllel leöntjük és elõmelegített sütõben kb. 15 percig sütjük. Finomra vágott zellerlevéllel meghintve tálaljuk.

KARÁCSONYI BÚZA (KUTYU)

búza, méz, darált dió, vagy darált mák

A búzát 1 napig áztatjuk. Friss, hideg vízben feltesszük fõni. Amikor már puha, leszûrjük. Darált diót vagy mákot keverünk bele. Kis tálkákba adagoljuk, mézzel jól megcsurgatjuk. **Böjt**i étel. Ha a búzát két napig áztatjuk, vagy elõtte durvára törjük, és egy éjjel ázik, nyersen is ehetjük. Megpuhul, és megédesedik.

KÖLESGOMBÓC CSALÁNLEVÉLLEL

20 dg köles, 10 dg csalánlevél, 1 fej hagyma, 2 tojás, só, 2 ek kölespehely, 1 ek szójaszósz, paradicsommártás

Fõzzük meg gõzben a csalánlevelet, csepegtessük le, vágjuk apróra. Fõzzük 20 percig a kölest sós vízben. Keverjük össze a hozzávalókat egy salátástálban, formázzunk gombócokat. Fõzzük gõzben, tálaljuk paradicsommártással.

SPENÓTGALUSKA

50 dg spenót, olaj, liszt, 5 zsemle, 2 dl tej, 2 tojás, 2 ek zsemlemorzsa, 5 dg reszelt sajt, törött bors, só

A spenótot nyersen ledaráljuk, kevés olajban megpároljuk, meghintjük liszttel, és jól elkeverjük. A zsemléket tejbe áztatjuk, jól kifacsarjuk, szétmorzsoljuk, vagy húsdarálón átdaráljuk és a spenóthoz keverjük. Ízesíthetjük sóval, törött

borssal, (esetleg fokhagymával), jól elkeverjük és sós vízbe galuskákat szaggatva kifőzzük. Leszûrjük. A zsemlemorzsát olajban megpirítjuk, beleforgatjuk a leszûrt spenótgaluskákat, és reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

BIMBÓSKEL MORZSÁSAN

Bimbóskel, morzsa, olaj, tejföl

A bimbóskelt megpároljuk. A zsemlemorzsát olajon megpirítjuk, beleforgatjuk a párolt bimbóskelt. Tejföllel megcsurgatjuk. Egytálétel, előétel, köret lehet.

KRUMPLIVAL ÉS HAGYMÁVAL RAKOTT ALMA

40 dg alma, 25 dg krumpli, 15 dg vöröshagyma, 2 dg vaj, 2 dl tejszín v. tejföl, só, bors

Az almát meghámozzuk, felkarikázzuk. A krumplit, hagymát is vékony karikákra vágjuk. Kivajazott tûzálló tálba rétegezve lerakjuk. Közben füszerezzük. A vajat felolvasztjuk és a tetejére öntjük. Ezt követõen tejszínt, ill. tej-fölt locsolunk a tetejére, majd elõmelegített forró sütõben szép pirosra sütjük.

KÖRETEK

PÁROLT ALMÁS CSICSÓKAKÖRET

A vékony csíkokra vagdalt csicsókát kevés reszelt almával, hagymával olajon párolva, citrommal gyengén savanyítva, párolt káposztát pótló diétás köretet kapunk, igen hamar elkészíthető.

SÜLT CSICSÓKA KÖRET

A nyers csicsókát megmossuk, vékony szeletekre vágva, sóval meghintjük, és forró olajban kisütjük.

PADLIZSÁN PÁROLVA

padlizsán, olaj, só
A padlizsán héját vékonyan lehámozzuk, karikákra, majd ujjnyi hasábokra vágjuk. Kevés olajon, fedõ alatt alacsony hõfokon puhára pároljuk. A végén megsózzuk. Köretnek, pástétomnak használható.

PADLIZSÁN LISZTBE MÁRTVA

padlizsán, liszt, olaj, só
A padlizsánt lehámozzuk, karikákra vágjuk, besózva állni hagyjuk. Lisztbe, majd vízbe mártjuk és forró olajban mindkét oldalán világos zsemleszínûre sütjük. Meleg elõételként, köretként használható.

PASZTINÁKOS GALUSKA

25 dg pasztinák, 25 dg liszt, 1 tojás, só
A pasztinákot megpároljuk, összetörjük, elkeverjük a liszttel és a tojással. Ha nem elég lágy, vízzel, vagy tejjel hígíthatjuk. Ha édestésztának fogyasztjuk, ne tegyünk bele sót, ha sósan, akkor tehetünk bele, és pároláskor fokhagymát is adhatunk hozzá. Galuskákat fõzünk belõle. Jó körítésnek, levesbe, vagy tésztaként bármivel megszórva, túróval elkeverve, mártással leöntve. Sokféle étel alapanyaga lehet.

VAJAS MORZSÁS KRUMPLI

80 dg krumpli, 10 dg vaj, zsemlemorzsa, apróra vágott kapor, só
A megtisztított krumplit sós vízben megfõzzük. A zsemlemorzsát vajban aranysárgára pirítjuk. A leszûrt krumplit tányérokra tesszük és a vajas morzsával leöntjük. Apróra vágott kaporral díszítjük.

RIZSGOMBÓC

rizs, vaj, 1 tojás, 1 tojássárgája, curry, só, petrezselyemzöld
A rizst megpároljuk, egy egész tojással és egy tojássárgájával, vajjal, finomra vágott zöldpetrezselyemmel, curryvel, sóval ízesítjük, elkeverjük. Lisztes kézzel gombócokat formázunk, és forró vízben kifõzzük.

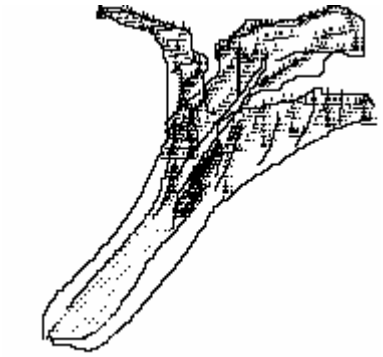
FÕTT ZÖLDBAB SAJTTAL

25 dg zöldbab, 10 dg reszelt sajt, vaj, só
A zöldbabot feldarabolás nélkül csomókba kötjük. Sós vízben kifõzzük, tálra tesszük, olvasztott vajjal leöntjük, megszórjuk reszelt sajttal. Önálló ételnek, köretnek adjuk.

BIMBÓSKEL PÁROLVA

bimbóskel, olaj, fokhagyma, só fűszerek: kömény, tárkony, borsika, bors
Az olajon az egészben hagyott bimbóskelt üvegesre pároljuk, rászórjuk az aprított fokhagymát, a választott fûszereket, sót, felengedjük 1-2 dl vízzel, kb. 10 percig pároljuk. A fedõt levéve elpárologtatjuk a felesleges vizet. Egytálételnek, vagy köretnek használjuk.

FELTÉTEK



Mángold

MÁNGOLDOS KRUMPLIFÁNK

25 dg mángoldlevél, vagy spenót, 1 vöröshagyma, 1 ek olaj, 50 dg krumpli, zsemlemorzsa, reszelt sajt, zöldfűszer (petrezselyem, majoranna), 4 tojássárgája, 5 tojásfehérje, só, bors, késhegynyi sütőpor

A mángoldlevelet apróra vágjuk. A finomra vágott hagymát olajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a mángoldot, lefedve pároljuk, míg a levelek összeesnek. Közben a krumplit héjában megfőzzük, áttörjük. A mángoldot, a krumplit, a zsemlemorzsát, sajtot, zöldfûszereket, tojássárgákat összekeverjük.

A masszához sót, borsot adunk. A tojásfehérjéket a sütőporral kemény habbá verjük és a krumplimasszával elkeverjük. Kerek fánkocskákat formálunk, olajon aranysárgára sütjük. Önmagában is finom, de paradicsommártás is illik hozzá.

ZELLERGOLYÓK

60 dg zellergumó, 30 dg krumpli, 1 ek olaj, 2,5 dl tej, 2 tojás, reszelt sajt (Pannónia, Trappista) liszt, zsemlemorzs, só, bors

Készítsünk a zellerbõl, krumpliból, olajjal, tej-jel sóval, borssal pürét. Adjuk hozzá a felvert tojásokat és a reszelt sajtot. Jól keverjük össze, készítsünk belõle golyócskákat. forgassuk meg zsemlemorzsában, majd olajban süssük ki. Mártással kínáljuk, vagy főzelékhez.

CSIPERKE JUHSAJTTAL

40 dg csiperke, 20 dg juhsajt, 5 dg vaj, só, olaj

A csiperkét elõkészítjük, szárait levágjuk. A kalapokat lemezekkel felfelé fordítva kiolajozott tepsibe rakjuk, enyhén megsózzuk. Minden gombára helyezünk egy kis vajat és juhsajtot, majd sütõben 20 percig sütjük.

ZABPEHELYKROKETT

10 dg zabpehely, 10 dg gomba, 1 tojás, kevés petrezselyem, só, bors, sütéshez olaj

A zabpelyhet éjjelre beáztatjuk. Összekeverjük kevés olajon párolt gombával, petrezselyemmel, sóval, borssal, beleadjuk a tojást. Összedolgozzuk. Ha lágy, lisztet vagy zsemlemorzsát keverünk hozzá, evõkanállal galuskákat szaggatunk belõle. Olajban kisütjük.

TEJFÖLÖS PÁROLT HAGYMA

1 kg vöröshagyma, 5 dg vaj, 4 dl tejföl, 2 tojás, 1 ek liszt, szerecsendió, őrölt bors, só

A vöröshagymát karikára vágjuk. Tûzálló tálba beleterítjük, megsózzuk. A tejfölbe belekeverjük a habosra vert tojást, a lisztet és az olvasztott vajat. Ezután a füszereket is beleszórjuk, majd a tejfölös öntettel lelocsoljuk a vöröshagymát. A tálat lefedjük és sütõben 25-30 percig pároljuk, azután a fedõt levesszük, és a pirosra sütjük. Sós vízben fõtt burgonya, vagy pirított kenyérszeletek illenek hozzá.

TÖKPUFFANCS

2 kg tök v. cukkini, 3 db tojás, 10-15 dg liszt,. 5 dg reszelt sajt, 1 dg élesztő, őrölt bors, só, olaj

A tököt kislyukú reszelõn lereszeljük és sózzuk. A reszelt sajttal, apróra vágott kaporral 3 egész tojást felverünk, belemorzsoljuk az élesztõt és belekeverjük a sóból kinyomkodott tököt. Borssal ízesítjük, lisztet keverünk bele, míg galuskatésztaszerû lesz. Evõkanállal forró olajba szaggatjuk, szép sárgára sütjük. Paradicsom-, kapor- vagy sajtmártás illik hozzá, vagy tejfölös, yoghurtos salátaöntet.

SAJTGOLYÓK

20 dg főtt krumpli, 7 dg reszelt sajt, 5 dg liszt, 4 dg vaj, 1 tojás, só, szerecsendió

A sajtot, tojást, lisztet a krumplival, sóval és szerecsendióval összekeverjük, masszát készítünk. Ebbõl a masszából kis golyókat formálunk, zsemlemorzsában megforgatva olajban kisütjük.

SAJTOS ZÖLDPAPRIKA

1 nagyobb, vagy 2 kisebb húsos zöldpaprikát félbevágunk, magházát kivágjuk. Minden paprikába teszünk 2-3 dg kis kockákra, vagy vé-

kony csíkokra vágott sajtot és meglocsoljuk 1 kk tejföllel. Az így megtöltött zöldpaprikákat a grillsütõ rácsára téve addig sütjük, míg a sajt megolvad és a tejföl kissé megpirul. Vajas, petrezselymes burgonyát adhatunk mellé.

PADLIZSÁNPUFFANCS

1 kg padlizsán, 5 tojás, 3 ek liszt, zsemlemorzsa, só, törött bors, olaj a sütéshez

A kemény húsú padlizsánt nyersen lereszeljük. Elkeverjük a tojássárgákkal, sóval, törött borssal, liszttel, zsemlemorzsával, végül hozzáadjuk a tojásfehérjékbõl vert kemény habot. Bõ, forró olajban - olajos evõkanállal kiszaggatva - nagy galuskákat sütünk a masszából. Paradicsommártással tálaljuk.

RÁNTOTT CSICSÓKA

A nyers csicsókát megmossuk, szeletekre vágjuk. Lisztben, tojásban, zsemlemorzsában megforgatva kisütjük. Halhoz hasonló ízû.

CURRYS GOMBA

50 dg gomba, 4 dg vaj, 2 dl tej, 1 kk liszt, só, curry, fehérbors

A felaprított gombát sóval, curryvel, fehérborssal és liszttel elkeverjük, állni hagyjuk egy kis ideig. Teflonserpenyõben felhevítjük a vajat, és gyors tûzön megpirítjuk a gombát. Hozzáöntjük a tejet, és felforraljuk. Sûrû mártást kapunk. Nagyon finom köleskásával, barnarizzsel.

MÁRTÁSOK

FÜRJTOJÁSMAJONÉZ

4 fürjtojás, 1-2 evőkanálnyi olivaolaj, 1 kk citromlé, 1-2 kk só

Tegyük a tojás sárgáját egy tálba, és verjük fel, cseppenként adjuk hozzá az olajat. állandó verés közben fokozatosan adjuk hozzá a fehérjéket. Majd adjuk hozzá a citromlevet és a sót, verjük, amíg egyenletesen sima nem lesz.

ZELLERSZÁR PÁROLVA

2 zellerszár, 1 kk olívaolaj, vízzel hígított szójamártás

Vágjuk fel a zellerszárakat kb. 2 cm-es darabokra. Hevítsük fel az olajat, tegyük bele a zellert, és nagy lángon, gyors keverés közben pároljuk. Öntsük fel a fele-fele arányban hígított szójamártással, és főzzük kis lángon, amíg meg nem puhul. Jó öntetként, mártásként. Só nem kell bele, a szójaszósz elég sós.

ZELLERPÜRÉ

80 dg zellergumó, 2-3 dg vaj, 2 ek liszt, 1 dl tej, 1 kk ételízesítő, törött bors, só, citromlé

A zellert nagyobb darabokra vágva egészen puhára főzzük. (A levéből levest készíthetünk) Besamelt készítünk, belekeverjük az áttört zellert, egy kanálka ételízesítőt, a borsot, sót, néhány csepp citromlevet. Állandó keveréssel felforraljuk. Kb. burgonyapüré sûrûségûre. Mártásnak, köretnek, szendvicsekhez használhatjuk.

KOMLÓMÁRTÁS

50 dg komlóhajtást megmosunk, ecettel savanyított sós vízben addig főzzük, amíg a haj-tás csúcsa puha nem lesz. Besamelmártással összekeverjük, sóval, borssal, szerecsendióval, csipetnyi cukorral és jó adag összevágott petrezselyemzölddel fûszerezzük.

TEJSZÍNES BANÁNMÁRTÁS

5 db banán, 4 dg vaj, 4 dg liszt, 1,5 dl tejföl, 1 dl tejszín, 3 dg kristálycukor, 1 dl száraz fehérbor, 5 dg citrom, 2-3 db szegfűszeg, egész fahéj, só

A szegfûszegből, a fahéjból, a citrom reszelt héjából kevés sóval és cukorral kevés vízzel főzetet készítünk. A karikákra vágott banánra rászûrjük a fûszeres lét, vízzel felereszt jük, felfőzzük. Liszttel simára kevert tejföllel behabarjuk. Tejszínnel dúsíthatjuk, de el is hagyható. Fehérborral ízesítjük, kissé összefőzzük. Pirított darához, rizshez, kásákhoz adhatjuk.

CURRY MÁRTÁS

2 dl vörösbor, 1 ek curry fűszerkeverék, só, cukor, 1 ek liszt

2 dl vörösborhoz adunk a curry-fûszerkeverékből 1 csapott evőkanálnyit, cukrot, sót és főzés közben állandó keverés mellett hozzáadunk 1 evőkanálnyi lisztet. Addig főzzük, amíg kellő sûrûségû nem lesz. Ez a híres, érdekes ízû mártás riszételekhez kiválóan alkalmas.

REGGELI, UZSONNA

FOKHAGYMÁS KENYÉR

fokhagyma, vöröshagyma, 10 kg vaj, 1 evőkanál konyak, őrölt fekete bors, só, 1 franciakenyér v. szendvicskenyér.

A fokhagymát és vöröshagymát megtisztítjuk, és nagyon finomra vágjuk, a vajjal habosra keverjük, beleadjuk a fûszereket. A kenyeret ferdén 2 cm-es szeletekre bevágjuk, alul egyben maradjon, ne essen szét. A fokhagymás vajat a szeletek közé kenjük. A kenyeret eredeti formájára összetoljuk, alufóliába tekerjük. Forró sütõben kb. 15 percig sütjük. Azonnal tálalhatjuk. Jó vendégváró, elõétel, reggeli, vacsora.

LASKAGOMBA OMLETT

15 dg laskagomba, petrezselyemzöld, 1 ek olaj, só, bors, 1 ek liszt, 1 tojás, 2 ek tej

A gombát csíkokra vágjuk, a petrezselymet finomra aprítjuk. Az olajat felmelegítjük, a petrezselymet megpároljuk. A gombacsíkokkal a lábas fenekét betakarjuk. Sóval és borssal enyhén ízesítjük, befedjük, és 6-10 percig pároljuk. A lisztbõl, tojásból a tejjel sûrû tésztát készítünk, a gombára öntjük és az omlett mindkét oldalát aranysárgára sütjük.

NYENYENYUNYA

1 csésze tej, 4 evőkanál müzlikeverék

A tejet felforraljuk, beletesszük a müzlikeveréket, puhára főzzük. Azonnal fogyasztható. Meghinthetjük darált mákkal, dióval, lekvárral, ízlés szerint. Főleg télre ajánlható, és energiahiányos betegnek.

FONDUE

20 dg kemény sajt, 2 dl tej, 3 tojássárgája, kevés vaj, só, bors

A sajtot apró kockákra vágjuk, leöntjük tejjel és félretesszük pihenni. Egy lábasban felolvasztjuk a vajat, majd hozzáadjuk a sajtról leöntött tejet. Ha felforrósodott, beletesszük a sajtot és álandó keverés mellett felolvasztjuk. Miután felforrósodott, egyenként beledolgozzuk a tojássárgákat, majd gõz felett, vagy duplafalú edényben besûrítjük. Izlés szerint sózzuk, borsozzuk, tálkákba öntjük. Pirított kenyérszeleteket kínálunk mellé.

KRUMPLILÁNGOS

50 dg krumpli, 1 kanál olaj, 1 tojás, liszt, reszelt sajt, só

A krumplit héjában sós vízben megfõzzük. Áttörjük, az olajjal, egy egész tojással, és annyi liszttel, hogy lágy tésztát kapjunk eldolgozzuk. Lepénykéket nyújtunk belõle. Palacsintasütõben kevés olajon kisütjük. Reszelt sajttal tálaljuk.

PATTOGATOTT KUKORICA (PUKKANT MÁLÉ)

Nagy lábasban pár csepp olajat forrósítunk, 1-2 marék pattogatni való kukoricát szórunk bele. Lefedjük, erõs tûz fölött rázogatjuk. Nemsokára halljuk a pukkanásokat, addig melegítjük, amíg a pukkanások ritkulnak. Nagyon finom, gyerekeknek, nassnak, vendégeknek, karácsonyfára felfûzve ehetõ díszt kapunk.

SÜLT KUKORICA

Gyenge csemegekukoricát megtisztítunk leveleitõl, kissé megsózzuk, és minden csövet külön-külön gyengén vajazott alufóliába csomagolunk. Az elõmelegített grillsütõ rácsára téve egyszer-kétszer megforgatva 10-15 percig sütjük.

MÜZLIK

TÚRÓS ZABPEHELY-MÜZLI

10 dg tehéntúró, 3 ek tej, 5 ek zabpehely, 10 dg bogyós gyümölcs, 2 ek méz, 1 ek durvára vágott pisztáciamag, vagy mandula.

A túrót a tejjel keverjük símára, tegyük bele a zabpelyhet. Ha kis ideig állt, a megtört gyümölcsöt és a mézet adjuk bele. Egészben hagyott gyümölccsel, vágott pisztáciával díszíthetjük.

ALMÁS ZABPEHELY-MÜZLI

1 alma, citromlé, 7 ek zabpehely, 1 dl író, fél banán 1 ek méz, 1 ek darált dió v. mogyoró

Durvára reszeljük az almát, megcsurgatjuk citromlével, hogy ne barnuljon. A zabpelyhet elkeverjük az íróval, a banánt összetörjük, az egészet összekeverjük, megcsurgatjuk mézzel, megszórjuk darált dióval.

LENMAGOS KORPAMÜZLI

5 ek búzakorpa, 1 ek lenmag, 1,5 dl aludttej v. yoghurt, 1 alma, 1 ágacska citromfű, 1 ek méz

A búzakorpát és a lenmagot keverjük össze az aludttejjel. Az almát durva reszelõn reszeljük bele héjastól. A citromfûleveleket a mézzel együtt belekeverjük a müzlibe.

MÜZLI KICSÍRÁZOTT BÚZÁBÓL

5 dg kicsírázott étkezési búza, 1 marék gyümölcs (ribizli, eper, málna, v. meggy), 3 ek zabpehely, 1 ek méz, vagy juharszirup, 4 ek kefír

A kicsíráztatott búzamagokat kis tálkába tesszük, a zabpelyhet és a mézet belekeverjük a kefírbe, a gyümölcsdarabokkal együtt a búzamagokhoz adjuk. (Csíráztatás lásd 1. kötetben)

DINNYÉS BÚZACSÍRA MÜZLI

1 kis sárgadinnye, 1 pohár yoghurt, 1 ek méz, 1 ek vékonyra vágott mogyoró, 6 ek búzacsíra (szárított), néhány mentalevél.

A dinnyéből gömbkanállal kis golyócskákat vágunk ki, (vagy 1 cm-es kockákra aprítjuk) A yoghurtot elkeverjük a mézzel és a mogyoróval. A búzacsírát a yoghurttal együtt a dinnyegolyócskákra öntjük, összekeverjük. A mentalevélkékkel a müzli tetejét díszítjük. E-vitaminhiányban szenvedõknek, rákos betegnek különösen ajánlott.

TÖNKÖLYBÚZA MÜZLI

4 dg középfinomra őrölt tönkölybúza, 5 ek tej, 1 banán, 1 ek vágott mandula, menta- vagy citromfű levélke.

A tönkölybúza örleményt 6 ek hideg vízzel elkeverjük, egy éjszakán át jégszekrényben állni hagyjuk. A tejet megmelegítjük és a megduzzadt tönkölybúzával elkeverjük. A banánt felszeleteljük, a mandulával együtt belekeverjük. A zöld levélkékkel díszítjük.

KÖLES-MÜZLI

3 dg kölespehely, 1 pohár yoghurt, 1 körte, citromlé, 1 ek vágott dió, mokkáskanálnyi őrölt fahéj, fél diók.

A kölespelyhet elkeverjük a yoghurttal. A körtét megmossuk, apró kockákra vágjuk és citromlével meglocsoljuk. A körtekockákat, a vágott diót, és a fahéjat belekeverjük a müzlibe. A fél diókkal díszítjük.

KUKORICAPELYHES MÜZLI

7 ek kész kukoricapehely (corn-flakes), 1 banán, 1 ek vágott dió, 2 dl bodzalé

A kukoricapelyhet egy tálkába téve, a karikára vágott banánt hozzáadjuk. A dióval együtt összekeverjük, leöntjük a bodzalével, és azonnal fogyasztjuk, hogy még ropogós maradjon.

ZABKÁSA

12 dg zabpehely, 7 dl víz, 1 csipet só, ízlés szerint méz, fahéj, mazsola, dió...

A zabpelyhet a forrásban lévõ vízbe szórjuk, kevergetve és 10-20 percig fedõ alatt csendesen főzzük. Ha megpuhult sóval ízesítjük, jól átkeverjük. Ízlés szerint mézzel, fahéjjal, mazsolával, dióval még finomabbá tehetjük.

TEJBERIZS SÁRGABARACKKAL

5 dl tej, csipet só, 20 dg barnarizs, 3 ek méz, reszelt citromhéj, 5 dg vágott mandula, 15 dg friss, vagy aszalt sárgabarack, pár szem pisztácia

A tejet a sóval felforraljuk és beleszórjuk a rizst. Hozzáadjuk a mézet és a reszelt citromhéjat, letakarva pici lángon 40 percig pároljuk. A mandulát belekeverjük, és hagyjuk az egészet kihûlni. A barackot daraboljuk, a rizs közé keverjük. Tálaláskor pisztáciával díszíthetjük.

TEJBE-BARNADARA SZILVÁVAL

7 dl tej, 1 csipet só, 10 dg teljesőrlésű búzadara, 3 ek méz, 5 dg durvára vágott dió, 10 dg friss szilva, vagy 5 dg aszaltszilva, 3 ek tejföl

A tejet a sóval felforraljuk, a darát beleszórjuk kb. 5 percig kevergetve főzzük. A mézet és a diót hozzáadjuk. A szilvát apróra vágjuk és a tejföllel együtt elkeverjük a tejbedarában. Különösen jó **székrekedés** ellen. Persze más gyümölccsel is adható.

HAJDINAKÁSA MOGYORÓVAL

5 dg durvára őrölt hajdina, 2-3 dl víz, 1 kiskanál méz, 2 ek finomra darált mogyoró, 1 mandarin, 2 ek aludttej, kevés fahéj

A hajdinaõrleményt a forrásban lévõ vízbe keverjük, majd letakarva, pici lángon 10 percig főzzük. A mézet és a mogyorót elkeverjük benne. Tányérokra adagoljuk. A mandaringerezdekkel körberakjuk a tányért, az aludttejet a közepébe tesszük, és meghintjük egy kis fahéjjal. Természetesen más gyümölccsel is készíthetõ.

TÉSZTÁK, SÜTEMÉNYEK

Legfontosabb tésztaféleségünk a kenyér. A régi magyarok kenyere inkább lepény volt. Lepény a híres olasz pizza, sõt a nem oly régi magyar lángos is. Ezt az utóbbit nemrég még szárazon sütötték a kemence elején, ma már többnyire csak olajban sült formában fogyasztjuk. Az egyiptomi kultúra érdeme a kelesztett kenyér megjelenése. Az egész tésztát irányított erjesztésnek vetették alá, kovászolták, azaz savanyították a kenyértésztát. Az így kialakuló belsõ üregekkel teli kenyérfélét a tûz számára épített, kúp alakú kemencékben sütötték meg udvari vagy templomi pékségeikben. Bár az õsi kenyérféléket ma is fogyasztja az emberiség, mai magyar nyelvünkben, amikor a kenyér szót használjuk, általában ezt a kelesztett, lágy belsejû, de ropogós héjú kenyeret értjük.
Néhány kenyérféleség receptjét alább olvashatják. Próbálják ki. A kenyeret általában gõzös sütõben sütjük. Egy tál vizet tegyünk a tûztérbe.

ZSÖMLÉCSKÉK

2 dg élesztő, 20 dg finomliszt, 20 dg rétesliszt, kiskanál só, 2 kiskanál cukor, 2 ek margarin, 1 tojás, 2 dl langyos tej.
A liszteket összekeverjük, hozzáadjuk a megfuttatott élesztõt, sót, összegyúrjuk. 1 órát kelesztjük. Lisztezett deszkán rudat sodrunk belõle, kb. 16 részre vágjuk. Zsömléket formázunk belõle, melyeket kevés liszttel behintett tepsire teszünk. Tetejét vizzel megkenjük, letakarva 30 percig kelesztjük. Újból bekenjük vízzel, és elõmelegített gõzös sütõben kb. 15 percig sütjük. Amikor kivesszük, vízzel átkenjük, hogy fényes legyen.

KRUMPLIS CIPÓ

1 kg krumpli, 60 dg búzaliszt, 6 dg margarin, 5 dg élesztó, 1 dl tej, 1 kk őrölt köménymag, só, víz
A krumplit megfõzzük, jól áttörjük. A hozzávalókat összekeverjük, megdagasztjuk. 1 órát kelesztjük. Átgyúrjuk, cipókat szakítunk, majd még kb. félórát kelesztjük. Elõzõleg felforrósított, majd takaréklángra állított sütõbe teszük. Fél óra alatt átsül.

SAJTOS-MÁKOS ZSÖMLE

50 dg teljes őrlésű búzaliszt, 1 csipet só, kb 1 dl tej, 4 dg élesztő, 1 kanálka méz, 5 dg vaj, 25 dg sajt (túrós, nem érlelt pl. Anikó), zsiradék, 1 tojássárgája, 3 kk mák
A lisztet és a sót összekeverjük, az élesztõt a tejben a mézzel megfuttatjuk, és a liszthez adjuk, kidolgozzuk a tésztát. A sajtot belekeverjük és a tésztát meleg helyen, letakarva kb. 30 percig kelesztjük. Lisztezett kézzel kb. 12 golyót formálunk a tésztából, kicsit belapítjuk, és keresztalakban bevágjuk a tetejét. Kizsírozott tepsibe tesszük, letakarjuk kendõvel és még 20 percig kelesztjük. A tojássárgáját kevés tejjel jól kikeverjük, és a zsömlék tetejét megkenjük vele. Megszórjuk mákkal, elõmelegített sütõben 200 foknál 20-25 percig sütjük.

BÚZACSÍRÁS KENYÉR

5 dg élesztő, 1 kg teljes kiőrlésű búzaliszt, 4-5 ek. lenmag vagy napraforgómag, 4 csésze búzacsíra, ízlés szerint só, 2-4 kk kömény
Az élesztõt egy kis liszttel és langyos vízzel felfuttatjuk. A tálba elõre bekészített lisztet elkeverjük a lenmaggal, a csírával, a fûszerekkel, majd ráöntjük a felfuttatott élesztõt. Annyi vizet adjunk mindig hozzá, hogy se túl kemény, se túl lágy tésztát kapjunk. Jól dolgozzuk el, minél tovább dagasztjuk, annál finomabb lesz a kenyér. Rakjuk kiolajozott kenyérformába vagy kerek jénai tálba, tegyük letakarva jó meleg helyre. Egy óra múlva vízzel megkenjük, forró gõzös sütõben jól megsütjük. Ha megsült, a tetejét ismét megkenjük vízzel. Szellõs, hûvös helyen tárolva akár 1-2 hétig is eláll. Ha kissé megszárad, felfrissíthetjük, hogy vízzel bespricceljük, és forró sütõben átmelegítjük.

GRAHAM-KENYÉR

Sylvester Graham amerikai orvosról nevezik így a mai napig ezt a rozsból, búzából és kukoricából készült kenyeret. Durvára daráljuk a hozzávalókat, majd a darát minden élesztõanyag nélkül langyos vízzel kemény tésztává gyúrjuk. Cipókat formálunk belõle (egyes receptek szerint egy éjszakai pihentetés után, mások szerint azonnal). Nem túl meleg sütõben megsütjük. A tésztába nem teszünk sót.

ISTENLEPÉNY

Teljes kiõrlésû lisztbõl palacsintatészta sûrûségû pépet készítünk. Pár csepp olajat

teszünk bele. Elõmelegített szeletsütõn (pl: goffri) süssük ki. A vékony tészta kb. 5 perc alatt átsül, ropogóssá válik. Megkenhetjük mézzel, fokhagymás mézzel, szezámolajjal, mákos mézzel, .. ízlés szerint. Padlizsánmártással is adhatjuk.

POROSZ KENYÉR

1 kg búzaliszt, 1 kk só, 4 dg zsiradék, 4 dg élesztő, 10 dg cukor, 50 dg nyers tök, 1 kk ecet
A tököt ecetes vízben megfõzzük és áttörjük. A pürébõl és a többi hozzávalóból készült lágy tésztát addig dagasztjuk, amíg a kezünkrõl le nem válik. Ha megkelt átgyúrjuk és sütõformába tesszük. Még egyszer kelni hagyjuk, majd a tetejét bevagdossuk és tojással megkenjük. 180-200 C fokon 50-60 percig sütjük.

HAGYMÁS KENYÉR

Úgy készül, mint a porosz kenyér, de tök helyett a liszt fele mennyiségét kitevõ nyers, aprórra vágott vöröshagymát teszünk bele. Igen fûszeres íze lesz.

NÉGYLISZT KENYÉR

1 kg teljes, durva őrlésű „négyliszt" - búza, rozs, árpa, zab - 30 dg finom búzaliszt, 2 kk cukor, 1 kk só, 2 kk szódabikarbóna, köménymag, édeskömény vagy ánizs, esetleg búzacsíra vagy lenmag, 2-3 dl aludttej.
A tésztát megdagasztjuk, fél órán át pihentetjük, 150 C fokon 50-60 percig sütjük. (Rudolf Steiner alapján. Élesztõsen még jobb lesz.)

KUKORICAMÁLÉ

A kukoricalisztet 6 dl tejjel elkeverjük. Kevés aludttejet, kefirt adunk hozzá, két-három almát reszelünk bele, kissé sózzuk. Vastagon megzsírozott tepsibe öntjük. A tetejét bõségesen öntözzük meg forró olajjal, és tejföllel. Szép pirosra sütjük. Megszórhatjuk sütés elõtt kimagozott asztalt szilvával, de teper-tõvel sem rossz.

DIÓS SÜTÕTÖKTORTA

A tésztához: 20 dg finomliszt, 10 dg margarin, 1 tojássárgája, csipetnyi só
A töltelékhez: 1,5 kg sült sütőtök, 15 dg cukor, 10 dg dió, 1 dl méz, vaniliás cukor, őrölt fahéj, csipet só
Összegyúrjuk a tésztához valókat, 1 óráig pihentetjük hideg helyen. Kerek lappá nyújtva kibélelünk vele egy tortaformát. A sült tököt összetörjük, a cukorral és fahéjjal sûrû péppé főzzük. A tésztával bélelt formába töltjük, tetejét durvára vágott dióval megszórjuk. Forró sütõben megsütjük. Kínálhatjuk tejszínhabbal is.

SÁRGARÉPÁS SÜTEMÉNY

35 dg liszt, 20 dg sárgarépa, 20 dg vaj, 5 dg porcukor, 5 dg zabpehely, 5 dg darált dió, fél csomag sütőpor, kis darab vanília
Elkeverjük a lisztet a sütõporral és összemorzsoljuk a vajjal. Beledolgozzuk a cukrot, az õrölt vaníliát, a finomra reszelt sárgarépát, a megdarált zabpelyhet, végül az õrölt diót. Hûtõben legalább 1 órát pihentetjük, de jobb este elkészíteni, és egész éjjel pihentetni. Kettéosztjuk. Az egyiket kinyújtva a tepsibe fektetjük, lekvárral megkenjük, ráborítjuk a másik lapot, megszúrkáljuk és megsütjük. Megcsurgathatjuk mézzel, vagy megszórhatjuk porcukorral.

MÉZES OSTYA

15 dg liszt, 8 dg porcukor, 4 dl tej, 1 ek méz, vaniliás cukor, 2 tojássárgája.
A mézet meglangyosítjuk, a tojásokkal és a cukorral habosra kikeverjük. Felváltva adagoljuk a lisztet és a tejet, alaposan kidolgozzuk. Palacsintasütõben, vagy ostyasütõben világosbarnára sütjük. Tölthetjük gyümölcs-krémmel, de mézes fokhagymával is finom.

KARÁCSONYI MÉZES

30 dg liszt, sütőpor, citromhéj, őrölt fahéj, őrölt szegfűszeg, 25 dg méz, 1 tojás
30 dg lisztet összekeverünk 1 csomag sütõporral, belereszelünk 1 citrom héját, fûszerezzük 2 késhegynyi fahéjjal, 4 szem tört szegfûszeggel, beleöntünk 25 dg meleg mézet és 1 tojással simára gyúrjuk. Lisztes gyúródeszkán ujjnyi vastagra nyújtjuk. Különféle szaggatókkal kiszaggatjuk, vajazott tepsibe rakjuk, cukrozott vízzel megkenjük, mandulával díszíthetjük. Lassú tûzön sárgára sütjük.

KAPROS TÚRÓS LEPÉNY

25 dg liszt, 12 dg vaj, 2 tojássárgája, 2 dg élesztő, tej, 1 tojás a kenéshez. Töltelékhez: 50 dg tehéntúró, kaporzöld, 3 tojás, 6 dg vaj, 2 dl tejföl, só, 2 ek zsemlemorzsa
A lisztet elmorzsoljuk a vajjal, hozzáadjuk a tojássárgákat, és annyi tejet, hogy jól nyújtható tésztánk legyen, összegyúrjuk. A masszát két részre osztjuk. Az egyiket kinyújtjuk, kivajazott tepsibe tesszük, meghintjük morzsával, elosztjuk rajta a tölteléket, befedjük a másik kinyújtott tésztalappal, tetejét megkenjük felvert tojással, és rózsaszínûre sütjük. Langyosra hûlve szeleteljük. A töltelékhez a vajat habosra keverjük a tojás-sárgákkal, hozzáadjuk a finomra vágott kaprot, 2 dl tejfölt, gyengén megsózzuk, beleadjuk az áttört túrót, és a tojásfehérjékbõl vert kemény habot.

REBARBARA FELFÚJT

1 kg rebarbaraszár, 50 dg porcukor, 5 tojás, 3 ek édes morzsa, kevés vaj, őrölt fahéj

A megtisztított, feldarabolt rebarbaraszárat megfőzzük, leszûrve átpasszírozzuk, vagy elturmixoljuk, és elkeverjük 45 dg porcukorral. A tojássárgákat elkeverjük 5 dg cukorral, kevés őrölt fahéjjal, és a kihûlt rebarbarapéppel, 3 ek édes morzsával és a tojásfehérjékbõl vert kemény habbal. Vajjal kikent formában közepes tûznél 15-20 percig sütjük.

BODZAVIRÁG BUNDÁBAN

2-3 bodzavirág tányér, sűrű palacsintatészta, kevés fehérbor, olaj a sütéshez.

A tojássárgáját elkeverjük liszttel, a fehér borral, hozzáadunk egy kevés olajat, sót, végül a felvert tojásfehérjét. A megmosott bodzavirágok szárát rövidre vágjuk, hogy a tányéros rész egyben maradjon. A leszárított virágokat száruknál fogva belemártjuk a sûrû tésztába és bõ, forró olajban világossárgára sütjük. Vaníliás cukorral meghinthetjuk, vagy mézzel megcsurgathatjuk. Készíthetjük úgy is, hogy a virágokat lefürtözve azt a tésztába keverjük, abban sütjük meg, mint vastagabb palacsin-tát.

AKÁCVIRÁG BUNDÁBAN

Úgy készül, mint a „Bodzavirág bundában”.

SÜLT CSERESZNYE

3 tojás, 6 szem Polisett tabletta, 6 ek liszt, csipet só, fél dl tej, 2 dl fehérbor, kb. 60 dg cseresznye, olaj a sütéshez

A hozzávalókból sûrû palacsintatésztát keverünk. A cseresznyéket tizes csomókba kötve (vékony cérnával) belemártjuk a boros palacsintatésztába, és olajban kisütjük. A megmaradt tésztából palacsintákat sütünk, azokon tálaljuk a sült cseresznyéket. Cukorbetegek édessége.

ALMAFÁNK

10 dg Graham-liszt, 1 pohár szódavíz, 2 kk cukor, 10 dg sajt, csipet só, 50 dg alma, olaj a sütéshez, őrölt fahéj, porcukor

A sajttal és szódavízzel, liszttel, sóval, cukorral palacsintatésztát keverünk, hozzáadjuk a hámozott, kockára vágott almát. Evőkanállal kis fánkokat szaggatunk a forró olajba, és rózsaszínûre sütjük. Tálra szedve meghintjük fahéj és porcukor keverékével. Melegen jobb.

ALMAKENYÉR

50 dg alma, 35 dg cukor, 30 dg Graham liszt, 1 sütőpor, 5 dg mazsola, 5 dg dió, kevés vaj

A meghámozott almát megreszeljük, összekeverjük a cukorral és mazsolával, majd legalább 4 órát állni hagyjuk, de készíthetjük előző este is. Ezután adjuk hozzá a sütõporral elkevert lisztet és a durvára vágott diót. Jól kikeverjük. Vajazott, lisztezett gerincformában, elõmelegített sütõben, kis lángon 35-40 percig sütjük.

☺ Mi az inkvizítorok kedvenc süteménye?

- A máglyarakás.

CITROMFÛVEL KÉSZÜLT SAJTTORTA

Tésztához: 11 dg liszt, csipet só, 5 dg margarin. Töltelékhez: 5 dg vaj, 2 ek méz, 35 dg krémsajt, 2 egész tojás, 6 ek finomra vágott citromfű

A tésztához morzsoljuk a margarint a lisztbe, sóval gyúrjuk össze, adjunk hozzá annyi vizet, míg sima és tésztasûrûségû nem lesz. Nyújtsuk ki, és béleljünk ki vele egy tortaformát. Süssük 15 percig.

A töltelékhez ezalatt keverjük a vajat, a mézet a krémsajtot simává, krémszerûvé. Öntsük bele a felvert tojásokat, tegyük bele a citromfüvet. Öntsük bele a tölteléket a formába. Addit süssük, amíg a töltelék aranysárga és szilárd nem lesz (kb. 45 perc) Yoghurttal, vagy tejszínhabbal tálaljuk.

ZSÁLYÁS ZABLEPÉNY

2,5 dg zsír, 6 ek víz, 23 dg zabliszt, fél kk szárított zsályalevél, negyed kk szódabikarbóna, csipet só

Melegítsük elõ a sütõt. A zsírt és a vizet egy serpenyõben melegítsük fel, hogy a zsír elolvadjon, majd hûtsük ki. Egy tálban a zablisztet, a zsályát, a szódabikarbónát és a sót keverjük össze. Keverjük bele a kihûlt lét, és addig kavargassuk, míg lágy tésztát kapunk. Ha szükséges, kevés vizet még tehetünk bele. nyújtsuk a tésztát köralakúra, tegyük egy tepsibe. Süssük kb. 40 percig. Mielõtt kifordítanánk, vágjuk 8 szeletre és hagyjuk kihûlni.

ÉDES RIZS MUSKÁTLIVAL

10 dg rizs, 8 dl tej, 8 db rózsaillatú muskátlilevél, 3 dg kókuszreszelék, 5 dg mandula, 5 dg mazsola, 5 dg cukor, vagy méz

A rizst a tejben 4 db muskátlilevéllel főzzük kis lángon kb. fél órát. Levéve a tûzrõl, kiszedjük a leveleket. A sütõt elõmelegítjük. A rizshez adjuk a durvára darabolt mandulát, mazsolát, kókuszreszeléket, mézet, jól össze-keverjük. Tûzálló tálba rakjuk, a tetejére tesszük a 4 friss muskátlilevelet, sütõben sütjük kb. 40 percet.

SÜLT KOMLÓCSÍRA

A zsenge komlóhajtásokat megtisztítjuk, megmossuk, lobogó vízzel leforrázzuk, sós citromos lében 20 percig pácoljuk, lecsepegtetjük, kelt fánktésztába göngyöljük, forró olajban kisütjük.

MANDULÁS BANÁNTEKERCS

20 dg liszt, 10 dg margarin, só, kb. 1 dl víz. A töltelékhez: 8 dg méz, 15 dg mandulabél (vagy dióbél is lehet), 2 db banán, reszelt narancshéj, ill. citromhéj

A lisztet a sóval, a margarinnal eldolgozzuk, annyi vizet adagolunk hozzá, hogy rugalmas, laza tésztát kapjunk. Rövid ideig pihentetjük, majd téglalap alakúra kinyújtjuk. A kinyújtott tésztát megkenjük mézzel, megszórjuk a darált mandula nagyobbik részével, a reszelt narancshéjjal, majd befedjük a vékony karikákra vágott banánnal. Óvatosan felte-kerjük, melegített mézzel megkenjük, a maradék mandulával megszórjuk. Felvágjuk 2-3 cm vastagságú szeletekre, elõmelegített sütõben 180 fokon megsütjük. Megszórhatjuk porcukorral, vagy vaníliamártással tálalhatjuk.

DIÓS LASKA

50 dg liszt, 20 dg margarin, 10 dg darált dióbél, 2 dl tejföl, só, 1 tojássárgája

A lisztet a gyúródeszkán összemorzsoljuk a margarinnal, a darált dióval, a tojássárgájával és a tejföllel. Közepes keménységû tésztát gyúrunk. A tésztából tojásnyi gombócokat formálunk, majd fél centiméter vastagságú kerek lepénykékké sodorjuk, villával megszurkáljuk. Vékonyan kizsírozott tepsibe téve, forró sütõben megsütjük.

FÛSZERES CIPÓ

15 dg teljesőrlésű búzaliszt, 15 dg középfinomra őrölt búzamag, 1 kk tengeri só, 5 dg durvára vágott dió, 1 kk koriandermag, 1,5 dg friss élesztő, kb. másfél dl melegvíz

Kávédarálón is ledarálhatjuk a búzát, az õrleményt leöntjük vízzel és egy éjszaka állni hagyjuk. Másnap a vizet jól lecsöpögtetjük. A lisztet elkeverjük az áztatott búzaõrleménnyel. A diót, sót, koriandert közé keverjük, az élesztõt a meleg vízben feloldjuk és a tésztához dolgozzuk. Kendõvel letakarjuk és meleg helyen egy óráig kelesztjük. Elõmelegített sütõben kb. 26-30 percig sütjük. (Kipróbálhatjuk köménnyel, komlóvirággal is.)

KARÁCSONYI PÜSPÖKKENYÉR

Egy héttel elõbb elkészíthetõ, így a karácsonyi „csúcsforgalmat” csökkentheti.

40 dg teljes őrlésű búzaliszt, 20 dg zabpehelyliszt, 10 dg búzacsíra, mazsola, aszalt gyümölcsök vegyesen kb. 20 dg (alma, szilva, füge..). 10 dg darabolt mandula, 1 narancs és 1 citrom leve, 1 kk. fahéj, kevés őrölt ánizs, csipet őrölt kardamommag, 3 ek méz, 1 cs. élesztő, kevés durumliszt, 4 dl langyos víz, kevés olaj.

Az aszalt gyümölcsöket vágjuk apró darabokra. A szeletelt mandulából 5 dg-t tegyünk félre. A liszteket egy tálban keverjük el, és öntsük bele a kevés vízben megfuttatott élesztõt, a fûszereket, keverjük össze és meleg helyen pihentessük. A mézet, a narancs- és citromlevet és reszelt héjat kb. 2,5 dl vízzel elkeverjük és a meleg kovászhoz adjuk. Rugalmas tésztát gyúrunk belõle. Ha szükséges adunk hozzá vizet. Fakanállal jól verjük fel s ha már nem ragad a tál oldalához, akkor jó. Végül dolgozzuk össze az aszalt gyümölcsökkel. Meleg helyen 1-2 órát kelesztjük. Melegítsük elõ a sütõt. A tortaformát olajozzuk ki, a tészta tetejét szórjuk meg a félretett szeletelt mandulával. Kelesszük még egy negyed órát. Kb. 180 fokon süssük kb. egy-másfél órát. A püspökkenyeret egy hétig pihentetjük.

„VÁRATLAN VENDÉG” LÁNGOS

1 kg liszt, 3 dg élesztő, 1 pohár kefír, 6 dl tej, 1 ek só

A lisztbe belemorzsoljuk az élesztõt, a többi hozzávalóval egy nagy tálban összekeverjük. Folpackkal letakarva a hûtõben 24 órát állni hagyjuk. Ezután dolgozhatunk vele. Egy tojásnyit lecsípünk olajos kézzel, kinyújtogatjuk, forró olajban kisütjük. A megmaradt tésztát visszatakarjuk, a hûtõben 2-3 hétig is eláll, így bármikor elõvehetõ, és elkészíthetõ. A lángosokat reszelt sajttal, tejföllel, de lekvárral is tálalhatjuk.

PASZTINÁKOS LÁNGOS

50 dg párolt pasztinák, 50 dg liszt, 5 dg élesztő, só, cukor

Az élesztõt csipet cukorral, liszttel langyos vízben megfuttatjuk, a megpárolt, lepasszírozott (összeturmixolt) pasztinákkal és a liszttel, sóval nem egészen lágy tésztát dagasztunk. Megkelesztjük, majd lisztezett deszkán kinyújtjuk, darabokra vágjuk. Duplájára kelesztjük és olajban, vagy sütõben lassú tûzön világosra sütjük. Hidegen és melegen is fo-gyasztható. Adhatunk mellé fokhagymát, Megszórhatjuk reszelt sajttal,

CSICSÓKÁS LÁNGOS

A fõtt, összetört csicsókát lángostésztába keverjük, és kisütjük.

ZALAI PÖRCÖS LEPÉNY

Kelt tésztát készítünk. A megkelt tésztát ujjnyi vastagra nyújtjuk, közepes nagyságú fánkszaggatóval kiszaggatjuk. Kizsírozott, lisztezett tepsibe tesszük, a közepükbe nagyon apróra kockázott füstöltszalonnából egy mokkáskanálnyit teszünk. A tészta szélét tojás-sárgájával megkenjük, köménymaggal megszórhatjuk, szép pirosra sütjük.

HANKLIS, ERDÉLYI SZILVÁSLEPÉNY

40 dg liszt, 1,5 dg élesztő, 1 tojássárgája, 1 tojás, 2 dl tejföl, 6 dg vaj, tej, 1 kg szilva, só, kevés méz

40 dg lisztet összedolgozunk másfél deka élesztővel, amit langyos tejben megfuttattunk, 1 tojássárgájával, 6 dg olvasztott vajjal, csipetnyi sóval és annyi langyos tejjel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Letakarva kelesztjük, majd lisztezett deszkán kisujjnyi vastagságúra kinyújtjuk, kivajazott tepsibe tesszük. Sütőben kissé elősütjük, majd sűrűn beborítjuk kimagvalt, kettévágott szilvával. Egy egész tojást felverünk, simára keverünk 2 dl tejföllel, és kevés mézzel. Ráöntjük a szilváslepényre, és most már addig sütjük, amíg a tejfölös tojás sűrűre kocsonyásodik.

HAGYMATORTA

Tésztához: 15 dg teljesőrlésű liszt, 10 dg margarin, fél kk só, 1 tojás Töltelékhez: 50 dg vöröshagyma, 4 tojás, 3 dl tej, 1 pohár tejföl, 15 dg reszelt pannónia sajt, só, bors, metélőhagyma

Keverjük össze a lisztet és a sót egy edényben. Tegyük hozzá az apróra morzsolt margarint. Dolgozzuk össze. Öntsünk hozzá egy felvert tojást, keverjük összegyúrható tésztává. Ha kell, tegyünk hozzá egy kis langyos vizet is. Pihentessük kb. félórát.

Pároljuk 10 percig a vöröshagymát. Nyújtsuk ki a tésztát, tegyük egy tortaformába. Szurkáljuk meg villával. Simítsuk el a hagymát a tésztán. Szórjuk meg reszelt sajttal. Verjük fel a tojásokat a tejföllel és a tejjel, tegyük bele az apróra vágott metélőhagymát, a sót, a borsot. Öntsük a hagymára. Süssük forró sütőben kb. 45 percig.

ZÖLD PALACSINTA

A szokásos módon készített palacsintatésztához adjunk főtt, turmixolt parajt. Kissé vastagabb palacsintákat sütünk. Megtölthetjük például lágyra sütött rántottával, reszelt sajttal megszórva kis időre sütőbe toljuk.

PIROS PALACSINTA

A kész palacsintatésztába keverjünk sűrített paradicsomot, vagy paradicsomlevet. A kisült palacsintákat megtölthetjük puhára főtt és villával összetört karfiollal, reszelt sajttal, sajtkrémmel, zellerpürével, fantáziánk szerint. Reszelt sajttal megszórhatjuk.

☺ - Sajnos Önnek egy nagyon ritka, súlyos fertőző betegsége van. Mostantól csak palacsintát és pizzát fog enni.

- Az meggyógyít?

- Nem, de csak az fér be a zárt ajtó alatt.

GESZTENYÉS PALACSINTA

6 dg teljes liszt, 1 tojás, 1 ek olaj, 2 dl tej, csipet só, 4 dg barnacukor

Töltelék: 20 dg gesztenyepüré, 2 dl tejszín, 2 ek cseresznyepálinka, v. rum, 4 dg cukor

Készítsük el a palacsintatésztát, süssük ki, töltsük meg a tejszínnel és a pálinkával összekevert gesztenyepürével. Rakjuk tűzálló tálba, szórjuk meg porcukorral, és tegyük rövid időre a sütőbe. (Ez el is maradhat)

KARÁCSONYI MÁKOS GUBA

Előre elkészíthető. Kelttésztát készítünk, s abból hosszú, virsli vastagságú rudat sodrunk. A tésztát egy kivajazott tepsibe tekerjük spirálisan, és megsütjük. Az így elkészült gubatésztát kiszárítjuk, majd közepesen hosszú darabokra vagdaljuk. Karácsony estéjén leforrázzuk édes, mézes tejjel. Amint a tészta jól megszívta magát, a tejet leöntjük, a tésztát forró olvasztott vajban megforgatjuk, majd megszórjuk darált mákkal és forró mézet csurgatunk rá. Melegen fogyasztjuk.

BEJGLI SÜTŐTÖKKEL

5 dg élesztő, 2 dl tej, 50 dg liszt, 15 dg zsiradék, 1 tojás, só. Töltelék:1 kg sütőtök,1 db alma, 10 dg cukor, 1 ek rum

Az élesztőt megfuttatjuk a langyos tejben. Közben a lisztet összemorzsoljuk a zsiradékkal, a tojássárgájával, sóval, hozzáadjuk a megkelt élesztőt és alaposan összegyúrjuk. Letakarva 1 órát kelesztjük. Közben a sütőben a szokásos módon megsütjük a tököt, kiskanállal kikaparjuk a sült húsát, beleresze-lünk egy almát, a porcukorral, és a rummal simára kavarjuk. A megkelt tésztát ezzel töltjük, feltekerjük, zsírozott tepsiben még fél órát kelesztjük, megkenjük a tojásfehérje felvert habjával és közepes tűzön megsütjük. Ebből az adagból 2 darab átlagos nagyságú bejgli lesz.

MÁKPISKÓTA

6 tojás sárgáját habosra keverünk kevés meleg vízben feloldott 25 tabletta Polisett-tel, beleteszünk 20 dg darált mákot, végül hozzávegyítjük a tojásfehérjékbõl vert kemény habot. Kivajazott, liszttel beszórt tepsibe öntjük a masszát, és középmeleg sütõben megsütjük. A megsült és kihûlt tésztát félbevágjuk, megkenhetjük gyümölcslekvárral, vaníliakrémmel.

KUKORICALINZER

30 dg kukoricalisztet elmorzsolunk 15 dg vajjal, hozzáadunk 8 tabletta Polisett-et, 2 tojássárgáját, késhegynyi szódabikarbónát, ízesíthetjük 1 citrom reszelt héjával, és annyi tejföllel gyúrjuk össze, hogy jól formálható tésztát kapjunk. Egy-két órát pihentetjük, fél centi vastagra kinyújtjuk, kizsírozott tepsibe teszük, a tetejét megkenjük savanykás lekvárral. Feloldott Polisett-tel édesített, darabosra tört dióval beszórjuk. Elõmelegített sütõben sütjük. Lekvár helyett készíthetjük dióval is.

20 dg darált diót leforrázunk 10 tabletta Polisett-tel édesített vaníliás tejjel, majd ha langyosra hûlt, elvegyítjük 2 tojás felvert habjával. A tésztát félig megsütjük, rákenjük a habos diót, és lassú tûznél tovább sütjük, amíg a teteje pirulni nem kezd. Természetesen aki nem fogyókúrázik, és nem cukros, mézzel, illetve cukorral is készítheti.

KUKORICAPISKÓTA

Négy tojásfehérjébõl kemény habot verünk, és egyenként belekeverünk 4 tojássárgáját, majd 10 tabletta feloldott Polisett-et és késhegynyi szódabikarbónával elkevert 8 evõkanál finom kukoricalisztet. Belereszeljük egy fél citrom héját, és hozzáadunk 3-4 dg olvasztott vajat. A tésztát erõsen kikent, kuko-ricaliszttel beszórt tepsibe öntjük, és jó meleg sütõben megsütjük. A kihûlt tésztát ketté-vágva megkenhetjük diós, mákos krémmel, vagy lekvárral.

ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK

LÁNGOLÓ BANÁN

5 dg vaj, vagy olaj, 4 banán, cukor, rum, vagy pálinka

A banánokat hosszában félbevágjuk, cukrozott vajban megpirítjuk. Leöntjük rummal, meggyújtjva tálaljuk. Készíthetjük úgy is, hogy csak kiolajozott serpenyõben megpirítjuk, meghintjük porcukorral, és utána a rálocsolt rumot gyújtjuk meg. Így karamellizálódik a cukor.

BANÁN BUNDÁBAN

4 banán, méz, sűrű palacsintatészta

A banánokat félbevágjuk. Sûrû palacsintatésztát készítünk, a banánokat belemártjuk, forró olajban kisütjük. Tálaláskor megcsurgatjuk mézzel.

FÜGELABDÁK

25 dg füge, 25 dg kristálycukor, 15 dg dió, 1 tojássárgája, reszelt citromhéj.

A diót és a fügét megdaráljuk. A tojássárgáját, a reszelt citrom héját, a darálékot és a kristálycukrot összegyúrjuk. A cukorból kicsit félreteszünk, majd ebben meghempergetjük a készített labdácskákat. Jó **hashajtó**. Ha kristálycukor helyett mézzel készítjük, akkor jó kókuszreszelékben megforgatni.

BIRSALMAPÜRÉ

birsalma, méz

A birsalmát egészben megsütjük. A húsát kikaparjuk, összekeverjük mézzel. Melegen tálaljuk.

SZEDERKEHELY

50 dg szeder, 25 dg tehéntúró, 2 dl yoghurt, 1 dl tejszín, 4 ek méz, 2 ek rum, 2 tojás, 1 citrom

Szederszemeket - néhány szem kivételével a túróval összetörjük. Hozzáadjuk a yoghurtot, a 2 tojássárgáját, a citrom levét, a mézet és a rumot. Könnyedén belekeverjük a 2 tojás habbá vert fehérjét, és a felvert tejszínt. Üvegtálakban mutatós, tetején a félretett szederrel díszítve.

GESZTENYETEKERCS

50 dg gesztenyemassza, 15 dg darált háztartási keksz, 5 dg vaj, kevés tej, csokoládémáz, lekvár

A gesztenyemasszát elkeverjük a ledarált keksszel, néhány kanál tejjel és a vajjal. Zsírpapíron téglalap alakúra terítjük, majd megkenjük tetszés szerinti lekvárral. A papír segítségével tekerccsé sodorjuk. Csokoládémázzal bekenjük a tetejét és száradni hagyjuk. Hideg-re tesszük. Ha az ízek összeértek, vékony szeletekre vágva tálaljuk.

GESZTENYEGOLYÓK

25 dg gesztenyemassza, 20 dg cukor, kb. fél deci víz, kevés rum

A gesztenyemasszát elkeverjük a rummal és egyforma golyókat formálunk belõle, amiket fogpiszkálóra tûzdelünk. A cukrot a vízzel sûrû sziruppá főzzük, amibe a golyócskákat belemártogatjuk. Egy lapos tálat gyengén kiolajozunk, erre rakjuk lehûlésig a golyócskákat. Megpróbálhatjuk a cukor egy részét karamellizálni, így is finom.

MARCIPÁN

10 dg mandulát, 2 szem keserûmandulát leforrázunk, héját lehúzzuk, finomra õröljük. 5 dg mézzel összeturmixoljuk, míg összeálló masszát nem kapunk. Desszerthez, süte-ményhez használhatjuk, vagy apró golyócs-kákat formázva önálló édesség.

SÜLT ALMAKARIKÁK

Személyenként egy nagyobb, hibátlan almát meghámozunk és ujjnyi vastag karikákra szeleteljük. A magházat kivájjuk. Az almakarikák egyik oldalát cukros darált dióba mártjuk, a grillsütõ rácsára tesszük úgy, hogy a diós oldal legyen felül és 4-5 percig sütjük. Vaníliás cukorral megszórva langyosan tálaljuk.

REBARBARA KOMPÓT

50 dg rebarbaraszár, 15-20 dg cukor, fél citrom

A külsõ héjától megtisztított rebarbara-szárakat kisebb darabokra vágjuk és cukros-citromos vízben megfõzzük.

Hidegen fogyasztjuk. Bélmûködést, emésztést szabályozó hatása miatt kedvelik. Ízesítésül fahéj, vanília, szegfûszeg illik bele.

BUNDÁZOTT KÖRTE

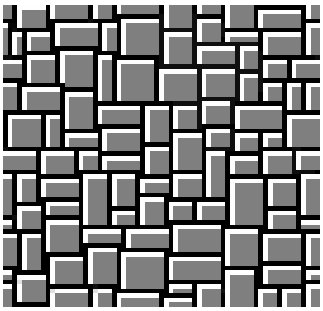
A körtéket meghámozzuk, negyedekre vágjuk, magházukat kivágjuk, kevés citromlével lecsepegtetjük. Lisztbõl és tojásból tejjel és cukorral sûrû palacsintatésztát készítünk, melyet ízesíthetünk kanálnyi körtepálinkával. Megmártjuk benne a körtenegyedeket, majd forró olajban kisütjük. Forrón tálaljuk, fahéjas mézzel megcsurgatva.

SZILVÁS ÉDESSÉG

Harminc-negyven szem szilvát kimagozunk, és a mag helyére egy gerezd diót, vagy hámozott mandulát teszünk. Két tojásfehérjébõl kemény habot verünk, ízesítjük 4-5 csepp Polisweet-tel, 1 szelet reszelt étcsokoládéval, és még 1-2 percig verjük. A szilvát vajjal megkent tûzálló tálra tesszük, ráöntjük a csokis habot, és a sütõben addig sütjük, amíg a hab össze nem áll. Melegen, hidegen fogyaszthatják, cukorbetegek is.

DARAPUDING

Fél liter tejet és fél liter vizet felfõzünk 18 tabletta Polisett-tel, egy darabka vaníliával, citromhéjjal, és állandó keverés közben belefõzünk 2 dl búzadarát. Ha sûrûsödni kezd, levesszük a tûzrõl, és tovább keverjük, míg langyosodni nem kezd. Ekkor egyenként belekeverünk 3 tojássárgáját, majd hozzávegyítjük a tojások keményre vert habját. Azonnal kivizezett formákba öntjük. Ha teljesen kihûlt, a hûtõbe tesszük. Egy-két óra múlva kiborítható a formából. Vanília-, vagy karamellmártást, gyümölcsszörpöt adhatunk mellé. Cukorbetegek is fogyaszthatják.



SALÁTÁK

LASKAGOMBASALÁTA SAJTTAL

60 dg laskagomba, 20 dg sovány sajt, 2 dl kefir v. yoghurt, citromlé, méz, só

A gombát 2-3 percig sós vízben főzzük. Lecsepegtetjük, szeletekre vágjuk. A sajtot is vékony lemezekre szeljük, vagy lereszeljük és a gombával elkeverjük. A kefírt a citromlével, teáskanálnyi mézzel elkeverjük, majd a gomba- és sajtkeverékre öntjük. Tálalás előtt 1 óráig hűtőben érleljük.

TOFUSALÁTA ALMÁVAL

25 dg alma, 15 dg majonéz, 25 dg tofu, 1 dg szójamártás, só, citrom, méz, salátalevél, őrölt bors

A tofut apró kockákra vágjuk, és majonézzel elkeverjük. Az almát megmossuk, meghámozzuk, magházát eltávolítjuk, majd apró kockákra vágjuk. Az almakockákat citromlével meglocsoljuk, elkeverjük a majonézzel és a szójamártással. Végül az összes anyagot összevegyítjük, salátalevélen tálaljuk.

CSICSÓKASALÁTA

80 dg csicsóka, metélőhagyma, fél citrom, só, méz, őrölt fehér bors

Az alaposan megsikált csicsókát citromos vízbe tesszük, hogy fehér színét megtartsa. Enyhén sós vízben puhára főzzük, vigyázva, hogy ne főjön szét. Amikor kihült, felszeleteljük. Citromos salátalevet készítünk, őrölt borssal, finomra vágott metélőhagymával fűszerezzük és a felszeletelt csicsókát belekeverjük. Hűtőben 2-3 órán át érleljük. Zöld salátalevélen tálaljuk.

WALDORF-SALÁTA

25 dg savanykás alma, 25 dg zeller, 7 dg dióbél, 1 citrom, 15 dg majonéz, só, díszítéshez salátalevelek.

A zellert megtisztítjuk, metéltre vágjuk és enyhén sós vízben megfőzzük. Az almát meghámozzuk, magházát kiemeljük és metéltre vágjuk. A dióbelet leforrázzuk, barna héját lehúzzuk. A zellert és az almát könnyedén összekeverjük a majonézzel, hozzáadjuk a dióbelet is. Citromlével ízesítjük. Salátalevélre tálaljuk, dióval díszítjük.

BIMBÓSKELSALÁTA NYERSEN

bimbóskel, só, fokhagyma, citromos-mustáros salátaöntet

A bimbóskelt negyedbe vagy félbe vágjuk, kevés sóval elkeverjük, reszelt fokhagymával beszórjuk, zárható műanyag edényben fél-egy napig fonnyadni hagyjuk. Leöntjük a salátaöntettel, illetve mártással.

ITALOK

TEÁK, ALKOHOLMENTES ITALOK

SKARLÁT LADY
1,2 dl paradicsomlé, 0,5 dl sárgarépalé, 1 vérnarancs, 2 jégkocka, citromlé, 1 ek tejszín, reszelt szerecsendió
A hozzávalókat összeturmixoljuk, vagy összerázzuk.

KARAMELLÁS TEJ
Egy evőkanálnyi kristálycukrot lábasban kevergetve barnára pirítunk, felöntjük 3 dl tejjel. Felforraljuk, addig főzzük, amíg a cukor elolvad. Torokgyulladásnál, hörghurutnál, köhögésnél adjuk jó melegen.

MANDULATEJ
1/4 csésze nyers mandula, 1 csésze hideg víz
A meghámozott mandulát (forró vízbe merítve könnyen lejön a héja) tegyük turmixgépbe, és 1 pohár hideg vízzel 2-3 percig mixeljük, amíg fehér tej lesz belőle. Szűrve ihatjuk. Így készül a szezámmagtej is. Nagyon finom, és rengeteg, könnyen felszívódó **kalcium**ot tartalmaz! **Csontritkulás**nál, növésben lévő gyermekeknek , **kismamá**knak gyógyszer!

BODZAVIRÁG TEA
2 ek szárított bodzavirág, 6 dl víz, méz
A szárított bodzavirágot vízzel leforrázzuk, lefedve 15 percig állni hagyjuk. Leszűrjük, édesíthetjük.

BODZABOGYÓ TEA
6 dl víz, 1 ek szárított bodzabogyó, méz
A bodzabogyókat este beáztatjuk, reggel felforraljuk. Leszűrjük, édesíthetjük.

ZELLERES KOKTÉL
12 dg hámozott, szétpréselt zellergumó, 2 dl tej, só, bors
A hideg tejbe hámozott szétpréselt zellergumót teszünk, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Ha hidegebb italt akarunk, jégkockát tehetünk bele. Turmixoljuk.

BODZAVIRÁG ÜDÍTŐ
60 dg cukor v. méz, 2 dg citromsav v, citrompótló, 5 l víz, 7-8 bodzavirág tányér, 2 citrom, csipetnyi só
Nagy befőttesüvegben vízzel öszekeverjük a cukrot, sót, citromsavat, héjával együtt belekarikázzuk a citromokat és beletesszük a bodzavirágokat. Letakarjuk, 48 órát állni hagyjuk. Leszűrjük, és bedugaszolt üvegekben tároljuk. Önmagában, vagy vízzel higítva kellemes, egészséges üdítő ital.

BODZABOGYÓ TURMIX
5 dl tej, 2,5 dl bodzabogyólé, 2 ek cukor v. méz, 1 citrom leve, csipetnyi őrölt fahéj
A hozzávalókat összeturmixoljuk.

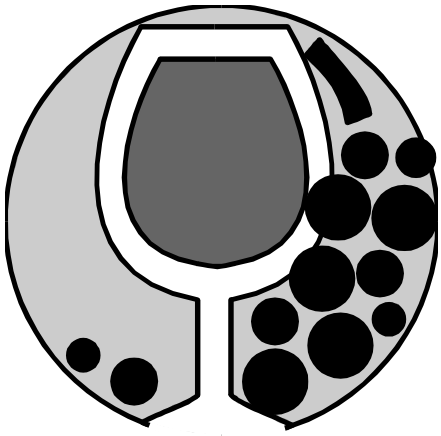
EPERTURMIX MENTÁVAL
10 dg friss eper, 1 dl tej, 1 kk méz
A hozzávalókat összeturmixoljuk, egy szem egész eperrel, friss mentalevéllel díszítjük.

RÓZSASZÖRP
1 kg rózsaszirmot gyűjtünk, leforrázzuk, leszűrjük, apróra vágjuk. 1 kg sziromhoz fél kg cukorból szirupot főzünk, beletéve a szirmokat

negyedóráig fõzzük. Ha nem piros szirmokból készítettük, akkor meggylével, cseresznyelével színezhetjük. Leszûrve üvegekbe töltjük. Üdítõként, **erõsítõ**szerként hígítva iszszuk. A rózsaszirmok mézben áztatva jók csecsemõk **szájpenés**ze ellen.

ALMAPUNCS
Fél liter forró vízzel 1 ek gyümölcsteát leforrázunk, 10 percig állni hagyjuk. Egy darabka vaníliát teszünk bele. Ha kihûlt, két deciliter frissen készített almalevet öntünk hozzá. A pohár szélére vékony alma- vagy citromkarikát tehetünk díszítésül. Mézet is keverhetünk bele, ha édesen szeretjük. Szeszmentes, gyermekek is fogyaszthatják.

ALKOHOLTARTALMÚ ITALOK



MENTALIKÕR
20 dg összetört mentalevelet áztassunk 24 óráig 3 dl alkoholban és 5 dl vízben. A többször megkevert anyagot megszûrjük, 80 dg cukorból kevés vízzel sûrû szirupot fõzünk. Lehülve összekeverjük a mentalével. Ha teljesen felolvadt, üvegekbe töltjük, lezárva tartjuk. Jó szörpként is, teaízesítõként, gyógy-szerként. Próbáljuk ki pl. eperturmixhoz!

KÖKÉNYLIKÕR
Dércsípte kökénybõl másfél kilónyit összezúzunk, üvegedénybe tesszük, ráöntünk másfél liter alkoholt. Egy hónapon keresztül naponta többször is rázogatjuk. Ezután vászonruhán átszûrjük és hozzáadunk fél kg cukorból és egy liter vízbõl fõzött lehült szirupot. Egy hétig állni hagyjuk, majd újra átszûrjük. Üvegekbe töltjük.

DIÓLIKÕR
5 dg apróra összevagdalt zöld diót, 1-1 fahéjat, szegfûszeget, gyömbért, kardamom-magot, 2 g szerecsendiót, fél liter 80 %-os szeszben 14 napig áztatunk. Leszûrés után 30 dg porcukrot keverünk a szüredékhez, amikor feloldódott, kész a likõr. Hasmenéskor 1 evõkanállal vegyünk be. Készíthetünk szirupot is a cukorral, és amikor lehûlt elkeverjük a leszûrt kivonattal. Így kisebb az alkoholtartalma.

BODZABOGYÓ LIKÕR
30 dg friss bodzabogyó, 10 dg cukor, 6 dl víz, 4 dl rum, 1-2 szegfűszeg, fahéj
Az enyhén összetört bodzabogyókat széles szájú üvegbe öntjük, rátöltjük a rumot. Beledobjuk a fûszereket és 15 napig érleljük. 6 dl vízben felfõzzük a cukrot, kihûtjük, és a rumos bodzaléhez öntjük. Az egészet jól összekeverjük, átszûrjük, és jól záródó üvegekbe töltjük. Néhány hét múlva összeérik.

CSIPKEKOKTÉL
1 dl gin, 1 ek csipkeszörp, 1 kk tejszín, kevés jég
A hozzávalókat alaposan összerázzuk, vagy turmixoljuk.

TARTÓSÍTÁS, TÁROLÁS, BEFÕZÉS

Már az elsõ kötetben is említettem, hogy a legegészségesebb, ha mindig azt fogyasztjuk, ami a mi éghajlatunkon, és az adott évszakban megterem. Mégis szólnék a befõzésrõl, mert:
1. ha már nyáron a kertünkben annyi minden termett, ne vesszen kárba,
2. gyógyszerként csak valamilyen módon tartósítva áll el pl. a bodzabogyó az aktuális - téli - hónapokban történõ felhasználásig,

A téli tárolásnál a legkevesebb gond az amúgy is téli zöldségekkel, gyümölcsökkel van. Pl. krumpli, káposzta, zeller, karalábé, petrezselyemgyökér, sárgarépa, sütõtök, feketeretek, hagymafélék, alma, körte, dió, mandula, mák, gabonafélék. Ezekkel gyakorlatilag semmi dolgunk nincs, kivéve persze a megfelelõ tárolóhely biztosítása és az idõnkénti átvizsgálás.
A kiskerttulajdonosok egész télen örülhetnek a bimbóskelnek, a leveleskelnek, ezek a hó alól is szedhetõk, és még friss petrezselyemzöld is megörvendeztethet bennünket, ha fenyõággal és avarral letakarjuk a petrezselyemtöveket. Metélõhagymánk úgyszintén egész télen hozzáférhetõ vagy a helyén, vagy ha cserépbe téve bevisszük a konyhába. A csicsóka frissen marad a földben, tehát fagymentes idõben bármikor kiáshatjuk a szükséges mennyiséget. Kora tavasszal az elsõk között van, amihez hozzáférhetünk. Használjuk ki a spenótot, az újzélandi spenót a fagyokig szedhetõ, a tépõspenót pedig az egyik legkorábbi zöldféleség. Tehát áprilistól novemberig bármikor ehetünk friss spenótot A naspolya például novemberben - az elsõ dércsípés után - szedhetõ, és kará-csonyig frissen fogyaszthatjuk. A folytontermõ epertõrõl még novemberben is lekerülhet pár szem friss gyümölcs. Tehát látható, hogy viszonylag rövid az az idõszak, amit át kell vészelnünk friss élelem nélkül.

Az egyéb zöldség- és gyümölcsfélék tárolásának egyik legkényelmesebb módja a **fagyasztás**. Ennek a hátránya, hogy fagyasztószekrény kell hozzá, és borsos villanyszámla jár vele. Ha kiszámoljuk, hogy mennyi energiával hány kiló gyümölcsöt fagyasztottunk, bizony nem éri meg. Ökologikusan ez az egyik legrosszabb mód, hiszen az energia elõállítása jelentõs környezetszennyezéssel jár. (Akár atom- akár hõerõmûbõl nyertük)
A legökologikusabb, és legkörnyezetbarátabb módszer az **aszalás**. Ennek a hátránya a nagy élõmunkaráfordítás, állandó forgatás, hely — szétterítés, szárítóhely — , de finom, a **legélõbb**, legtáplálóbb módon juthatunk télen is a nyári finomságokhoz. Kevés háztartás engedheti meg magának a ***napenergiával mûködõ aszaló***t. **Minden szempontból ez a legeslegjobb megoldás!** Áthidaló me-

goldás a villamos aszaló, de például gyógynövényleveleket árnyékos helyen, aszaló nél-kül szárít-hatunk. Az aszaló csak a lédús gyümölcs, zöldség esetén szükséges.
De amíg ez nem megoldható, addig marad a szokásos **befõzés**. Itt két rossz közül kell választanunk. Cukor, vagy tartósítószer. Ha sok cukrot használunk a befõzéshez, akkor elhagyhatjuk a tartósítószert. ha keveset - vagy egyáltalán nem használunk édesítõt, akkor vagy tartósítószert kell adnunk, vagy alkoholt, vagy sokáig kell fõznünk, így sok tápanyag megy veszendõbe. Hát ezek közül kell kiválasztani a nekünk megfelelõ utat. Hiszen, ha valaki allergiás a tartósítószerekre, akkor ez a megoldás máris ki van lõve. Ha mellette cukorbeteg is, akkor neki csak a sok ideig tartó fõzés marad, vagy az elõbb említett aszalás.
Itt csak néhány receptet említek, annak mintájára a többi gyümölcs-, és zöldségfélét is fel lehet dolgozni.
Én mindig törekszem a legegyszerûbb, legkevésbé pepecselõ megoldásokat kiválasztani, de van, amikor valami nagyon finomat — vagy egészségileg szükségeset — akarunk készíteni, akkor bizony vállalni kell a vele járó többlet munkát is. Pl. a zölddió befõtt készítésénél hetekig kerülgetni kell, foglalja az edényt, stb. de a végeredmény! Az mindent megér.
Én legtöbbször a rövidebb fõzési idõt, vagy nyers elrakási módot szoktam választani, a tartósításhoz esetleg felhasználok tartósító hatású gyógynövényt, és **kombinált dunszt**ot. Nagy lábasba teszem az üres üvegeket, forró vízfürdõben, tehát nem hül le a töltés alatt a befõtt, lezárás után pedig szárazdunsztban hagyom kihûlni. Eddigi tapasztalatom szerint ez vált be a legjobban.
Egyvalamire figyelek még, a befõzés lehetõleg jó **holdállás**kor történjék. Fõzõedény kapacitáshiány miatt több nap egymás után szoktam eltenni a befõtteket. Mindig ráírom a dátumot. Történt, hogy az egyik nap elrakott befõtt 20-30 %-a megpenészedett, míg a többinek, az elõzõ napokban eltettnek semmi baja nem lett. Amikor utánanéztem a holdnaptárban, az elõzõek termésnapra estek — a befõzéshez ez a jó — , míg a megpenészedettek gyökérnapra.
Az olyan gyümölcsöket, amelybõl szörp és dzsem is nyerhetõ, általában egyszerre teszem el, a szörpbõl visszamaradt gyümölcshúst feldolgozom dzsemnek. (Meggy, szamóca, málna, ribizli)

A **természetes tartósítószer**ek: fahéj, védelmet nyújt a baktériumos és gombás fertõzések ellen; az ánizs, baktériumölõ hatású; a szegfûszeg, fertõtlenítõ. A meggyfalevél édességnél, és savanyúságnál is használható. A mustármag, babérlevél, tormagyökér a sós zöldségeket segít tartósítani.
Tartósítószernek lehetõleg **nátriumszorbátot** használjunk, az ártalmatlan, — a vörösáfonyából vonják ki — semmi káros hatása nincs, a szervezetben lebomlik. Nem mindig kapható. A receptekben ezért írok nátriumbenzoátot. A nátriumbenzoát jó a forrón eltett készítményekhez, szintetikus színezõanyagokkal ne fogyasszuk együtt. Nagy mennyiségben fogyasztva allergiás csalánkiütéseket, asztmát okozhat. A szalicilt ne fõzzük, hideg eltevésnél jó. Vagy utólag, lehülve hozzákeverni, vagy csak a folpackot, cellofánt megmártani szalicilos vízben. Én dupla folpackot szoktam használni, olcsóbb, mint a celofán, és jobban szigetel. Lakótelepi lakásban — ahol nincs hideg kamra — a celofán alatt már 1 hónap múlva felére aszalódik a befõtt, eltûnik a leve.

Ne féljünk az újdonságoktól, nyugodtan keverjük a gyümölcsöket egymással. Például meggy-cseresznye, vagy ribizli-meggy, körte-õszibarack. Ami éppen érik, és mindenbõl csak egy kevés van, ne hagyjuk veszni.
Cseresznyét, meggyet, szilvát lehet alkoholosan eltenni, kevés cukorral, vagy akár teljesen cukor, és tartósítószer nélkül. A legegyszerûbb és legbiztonságosabban áll el.

GYÜMÖLCSÖK — ASZALÁS

A gyümölcsök nagyon jól tartósíthatók aszalással. A már megaszalódott termékek kis helyet igényelnek, finomak és elõételként vagy desszertként fogyaszthatók.
Az eljárás lényege , hogy a gyümölcsöket szárukkal felfelé drótházóra helyezzük, a hálót pedig speciális szárítókamrába toljuk. Amint kiszáradtak a gyümölcsök, de még nem nagyon kemények, tegyük üvegbe, hevítsük forráspontig, majd azonnal vegyük le a tûzrõl. Így lágyak, ízletesek és több hónapig eltarthatók lesznek. Valaha a rácsra fektetett gyümölcsöket a kenyérsütõ kemencébe helyezték a fõzés után, vagy a tûzhely sütõjébe, ahol mintegy tizenkét óráig maradtak. Ma már gáz- vagy elektromos sütõbe helyezhetjük õket. A sütõt minimális hõfokra kapcsoljuk, és az ajtót nyitva hagyjuk a szárításhoz. A gyümölcsöket a sütõbõl való kivétel után 3 óráig szabad levegõn kell hagyni.

DIÓFÉLÉK TÁROLÁSA

Diót, mogyorót betakarítás és szárítás után laza szövésû zsákokban tároljuk. Csak felhasználás elõtt törjük meg a szükséges mennyiséget, így biztosan nem fog megavasodni. Ha nagyobb mennyiségû tisztított dióféléhez jutnánk, tegyük hideg helyre,vagy fagyasztóba. A mákot tüllzacskóban tároljuk, mindig annyit daráljunk, amennyi éppen elfogy.

ZÖLDPAPRIKA, HAGYMAFÉLÉK TÁROLÁSA

Zöldpaprikát is tárolhatunk hosszú hetekig frissen, ha a teljesen zöld, egészséges zöldpaprikákat egyenként papirba csomagoljuk, és egymás mellé polcra helyezzük 1-2 rétegben. Az október végén így eltett paprikát még akár karácsonykor is használhatjuk. Jobb, ízletesebb és olcsóbb, mint a drága primõrök.

Hagymát ládában szétterítve, csípõs paprikát felfûzve, fokhagymát felfonva, illetve olajban, mézben, sóban tárolhatjuk.

PETREZSELYEMZÖLD TARTÓSÍTÁSA

PETREZSELYEMLEVÉL SZÁRÍTVA

A szárakat a tõnél letörjük, alaposan megmossuk, csomókba szedjük, szorosan madzagot kötünk rá, és napos helyre akasztva hagyjuk megfonnyadni. Ezután árnyékos, de nem teljesen sötét helyre akasztjuk és ott szárítjuk addig, amíg a szára is könnyen törik. Tovább ne hagyjuk lógni, mert veszít az aromájából. Kiterített papír fölött tenyerünkkel lemorzsoljuk a szárról a leveleket, tésztaszûrõn átszitáljuk, és zárható üvegbe, vagy dupla mûanyag zacskóba öntjük. Az így szárított levelek szép, üde, zöld színûek maradnak. Használat elõtt félórával áztassuk kevés vízbe.

PETREZSELYEMLEVÉL SÓZVA

A szárával együtt szedett petrezselyemlevelet alaposan megmossuk, lecsurgatjuk, húsdarálón ledaráljuk. Annyi sóval keverjük el, amennyit a benne levõ nedvesség felold. (kb. 5:1) Kis üvegekbe nyomkodjuk, tetejére még egy sóréteget tegyünk. Felhasználáskor számítsunk a benne lévõ sóra!

PETREZSELYEMLEVÉL TARTÓSÍTVA

A ledarált petrezselymet turmixoljuk össze. Kb. fél liter masszához adjuk 1 dl vizet, és egy fél citrom levét. Maximum fél percre kapcsoljuk be a gépet, és fél literhez 5 g nátrium-benzoikumot tegyünk. Rövid idõre keverjük össze, hagyjuk ülepedni. Széles szájú üvegbe tegyük, fél nap állás után csavarjuk rá a tetejét. Felbontás után hûtõben tároljuk. A citrom azért szükséges, mert a tartósító csak savas közegben hatékony. Salátaöntethez, vajba, túróba keverve, díszítésre használjuk. Felhígítva petrezselyemlét is készíthetünk belõle.

ZÖLDSÉGFÉLÉK — TEJSAVAS ERJESZTÉS

Zöldségfélék legjobb tartósítási módja a tejsavas erjesztés. Az így készített zöldségek, mint például a savanyú képoszta, cékla, sárgarépa, hagyma, uborka stb. a friss zöldségekhez hasonlóak, vagyis tartalmazzák mindazokat az ásványi anyagokat és vitaminokat. Egyes anyagok esetében, — például a C-vitamin — az erjedési folyamatban részt vevõ baktériumok révén még növekszik is a tápérték koncentráció. Helyes kezelés mellett a tejsavas erjesztéssel tartósított zöldségfélék kilenc hónapig megõrzik szavatosságukat. A kereskedelemben kapható tejsavas erjesztéssel készített termékek akkor frissek, ha hordóból kínálják. A konzerv formájában vásárolható termékek pasztörizáltak vagy sterilizáltak.

SAVANYÍTOTT KÁPOSZTA

Nagy mennyiségnél, — sokáig eláll. A káposztafejeket megtisztítjuk, kettéhasítjuk, a torzsákat kivágjuk, legyaluljuk. Hordóba rakjuk. sózzuk, borsot, babérlevelet, kimagozott paprikát teszünk bele. Súlyokkal folyamatosan és szorosan tömörítjük, tovább töltjük, majd újra fûszerezzük. Ha tele van, fedõdeszkával zárjuk, Erre nehezéket teszünk. 6 hétig érik.

KOVÁSZOLT KÁPOSZTA

Kevés mennyiség, — egyszeri felhasználásra. A megtisztított káposztát enyhén sós, ecetes, forrásban lévõ vízbe tesszük. Kiemeljük, a leveleit lefejtjük, ha törne, újra a vízbe engedjük 1-2 percre. Amikor kész, a vastag ereket kivágjuk, ha tölteni is akarunk akkor egész leveleket is hagyunk, a többit 1 cm-es csíkokra metéljük. Megfelelõ méretû üveg aljára 2-3 gerezd fokhagymát, pár szál kaprot, vagy csombort (borsika) rakunk, majd a káposztát szorosan beletöltjük. Ezután annyi langyos, sós vízzel öntjük le, amennyi ellepi. A tetejére egy szelet kenyeret fektetünk, pár csepp ecettel meglocsoljuk. Lefedjük, szobahõmérsékleten 5-6 napig érleljük. Azonnal fogyasztható.

FOKHAGYMA

Fokhagymát nem kell állandóan pucolgatni. Egyszerre nagyobb mennyiséget megtisztítunk, jól zárható üvegbe só közé rakjuk a gerezdeket. (Kb. egy hónapi adagot lehet így elõkészíteni.) Amikor szükséges, csak elõvesszük a kellõ mennyiséget. Ha fõzéshez használjuk, olajban is elrakhatjuk. Az olajba kioldódott anyagok miatt az olajat is felhasználhatjuk, fûszeres salátaöntethez, levesek ízesítéséhez.

KAPOR

A kapor tartósításához nekem a legjobban bevált, hogy apróra vágott kaporleveleket apró üvegekbe tömködtem, tetejét megszórtam kevés sóval (kb. 4:1) Másnapra levet eresztett, kissé összeesett. Ekkor újra a megszedett kaporlevelekkel feltöltöttem. Addig folytattam, amíg az üvegecske tele nem lett. A tetejére mindig só kerüljön. A saját leve lepje el.

ZELLERZÖLD

Zellernél a legjobbnak a szárítás tûnt. Zörgõsre szárítottam a zellerzöldet, majd összemorzsoltam, és sóval elkevertem. Tökéletesen megtartotta zamatát.

FÛSZEREK TARTÓSÍTÁSA

szárítva a legjobb: majoranna, rozmaring, kakukkfû, babérlevél
fagyasztva legjobb: tárkony, kapor, menta, petrezselyem, turbolya
ecetben jó: tárkony, rozmaring, csombor, bazsalikom, kakukkfû, fokhagyma
Olajban: bazsalikom, rozmaring, kakukkfû, fokhagyma
sóban legjobb a zellerzöld, fokhagymagerezdek

GOMBASZÁRÍTÁS

A gomba kalapjait cérnára felfûzve szárítjuk. Felhasználáskor tejbe áztassuk bele, és a friss gombához hasonló módon használhatjuk fel.
A **gombapor** készítése: a nagyon szárazra aszalt gombát porrá daráljuk és légmentesen záródó üvegekbe rakjuk. Fûszerként használhatjuk.

SAVANYÚSÁG LÉ

2,5 liter víz, 3 dl 20 %-os ecet, 1 marék só, 25 dg cukor, mustármag, szemesbors, babérlevél, mint természetes tartósítók.
Az egészet felforraljuk, kihûlés után kávéskanálnyi borként keverünk el benne.
Felhasználhatjuk egyfajtájú, vagy vegyes savanyúsághoz egyaránt. Úgymint uborka, kisdinnye, kispattiszon, kiscukkini, zöldparadicsom, apró zöldpaprika, és amit az õszi kertben még meg lehet menteni, ami már nem fog beérni. Üvegekbe tesszük, felöntjük a kihûlt lével, és lezárjuk. Kb. két hétig érik össze. Bármikor megnyitható, tárolható, Így lehet nagy üvegben is készíteni. Én tettem bele birsalmaszeleteket, tormagyökeret is.

BEFÕZÉS

SZÖRPÖK, IVÓLEVEK

SZAMÓCASZÖRP NYERSEN, ROSTOS

3 kg hibátlan, jó érett szamóca (földieper), 9 dl forralt víz, 1 púpozott teáskanál citromsav, 1 mokkáskanál nátrium-benzoikum, 1,5 kg kristálycukor, féldeci rum

A szamócát pépesre turmixoljuk, rászórjuk a citromsavat és a tartósítószert. Jól összekeverjük, fél-egy napig hûtõben állni hagyjuk. Másnap szitán átnyomjuk, hogy a magvak ne kerüljenek a szörpbe. Az eperléhez öntjük a cukrot, jól összekeverjük. Néhány óra múlva, amikor már elolvadt, beleöntjük a rumot. Üvegekbe töltjük, légmentesen lezárjuk, vég-leges helyére rakhatjuk. Vizzel, vagy tejjel 1:6 arányban hígítva fogyasztjuk. Felbontás után hûtõbe tegyük. Küllemileg a rostok miatt zavaros szörp nem igazán szép, de eredeti ízét, vitaminjait megtartja, nagyon finom.

SZAMÓCASZÖRP NYERSEN, SZÛRT

3 kg hibátlan, érett szamóca, 1 liter forralt víz, 1 púpozott teáskanál citromsav, 1 mokkáskanál nátrium-benzoát, cukor

A szamócát egy nagy edényben (5 literes befõttes üvegben) kézzel jól összenyomkodjuk, ráöntjük a lehûlt vizet, beleadjuk a citromsavat, és a tartósítót. Másnapig hûs helyen állni hagyjuk. Akkor tüllön, vagy ritkább szövésû anyagon lecsepegtetjük. Ne nyomkodjuk, csak ahogy magától átcsepeg. Így hagyjuk másnapig. Akkor lemérjük a levét, és literenként 60 dg cukrot teszünk bele, amit addig keverünk, amíg fel nem oldódik. Akkor üvegekbe tesszük, szorosan lezárjuk. A visszamaradt gyümölcsvelõbõl dzsemmet készítünk.

MEGGY IVÓLÉ CUKOR NÉLKÜL

meggy, néhány meggyfalevél, összetört meggymag, mesterséges édesítőszer, nátrium-benzoát

A kimagozott meggyet turmixgépben pépesre zúzzuk, lábasba tesszük. Hozzáadjuk a kilónként 5 dg összetört meggymagot, és néhány levelet. Egy pillanatra felforraljuk, konyharuhával letakarjuk. Másnapig az edény-ben hagyjuk, átszûrjük. A lébe belekeverjük az édesítőt, és a tartósítószert. Üvegekbe töltjük, gõzölõfazékban felforrósítjuk, a gyöngyö-zéstõl számított 20 percig gyenge tûzön, éppen csak hogy forrásban tartjuk. Lezárjuk az üvegeket, száraz dunsztba tesszük. Cukorbetegeknek ajánljuk.

RIBIZLISZÖRP NYERSEN

5 kg ribizli, 3 l víz, 15 g citromsav, 4 kg cukor, féldeci rum, 1 mokkáskanál nátriumbenzoát

A ribizlit lefejtjük a száráról, megdaráljuk, vagy alaposan összezúzzuk. A vizet ráöntjük, a citromsavat belekeverjük, és letakarva hûvös helyen 1 napon át állni hagyjuk. Akkor átszûrjük, a levet lemérjük, és literenként 70-80 dg cukrot adunk hozzá. Addig keverjük, amíg a cukor föloldódik benne. A rumban a tartósítószert elkeverjük, a szörphöz adjuk. Üvegekbe töltjük, szorosan lezárjuk.

A visszamaradt ribizlihúshoz kilónként 20-30 dg cukrot adva az egészet felfõzzük, forrón üvegekbe töltjük, szárazdunsztba tesszük.

A ribizlit keverhetjük pl. meggyel is. Nagyon finom. Nekem fehérribizlim van, amit csupán színezni akartam a meggyel, de nagyon finom ízû szörpöt és dzsemmet kaptam.

AKÁCVIRÁGSZÖRP

25 fürt teljesen kinyílt akácvirág, 1 kg cukor, 1 citrom, 1 doboz citrompótló, vagy 1 kk citromsav, esetleg aszkorbinsav

Az akácvirág szárát lecsípkedjük, utána egy ötliteres üvegbe töltjük és vízzel színültig felöntjük. Szorosan lefedve, szobahõmérsékleten egy napig állni hagyjuk. Gézen átszûrjük, literenként 20 dg cukrot szórunk bele. A citromot megmossuk, karikákra vágjuk, és a citrompótlóval együtt belekeverjük. Addig melegítjük, amíg a cukor el nem olvad. Jól záródó, kiforrázott üvegekbe szûrjük. Hûvös helyen tároljuk. Ha tovább akarjuk tárolni, több cukor, vagy tartósítószer szükséges.

ÕSZIBARACKLÉ

3-4 kg érett őszibarack, cukor, citromsav, csipetnyi tartósítószer

A gyümölcsöt meghámozzuk, kimagozzuk, összeturmixoljuk. Minden 6 dl masszához 1 liter vizet, 25 dg cukrot, 1 mokkáskanál citromsavat, késhegynyi tartósítószert szórunk, 3-4 percig forraljuk. Utána azonnal üvegekbe töltjük és szárazgõzben hagyjuk kihûlni.

PARADICSOMLÉ

A paradicsomot felaprítjuk, kevés vízzel 15 percig fõzzük, átpasszírozzuk. A sûrû levet újra

felforraljuk, üvegekbe töltjük, száraz-gőzbe tesszük. A paradicsomlébe ne tegyünk cukrot, esetleg sót. Majd a főzésnél ízesítsük. Én szoktam bele zellerlevelet főzni, esetleg egy egész vöröshagymát, amit passzírozáskor kidobok belőle. Ez a lé jó sûrû, ivólének, levesnek hígítani lehet.

ALMALÉ, ROSTOS

2 kg alma, 50 kg cukor, 1 citrom, késhegynyi nátriumbenzoát

Az almát megmossuk, és magházával, héjával együtt feldaraboljuk. Lábasba tesszük, és annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi, puhára főzzük. Szitán áttörjük. 2 liter vizet a cukorral 4-5 percig forralunk, majd az almapépre öntjük, és a citrom kifacsart levével ízesítve jól összekeverjük. Üvegekbe töltjük, a tetejükre kevés tartósítószert szórunk. Szorosan lezárjuk.

BODZABOGYÓ SZÖRP I.

1 kg friss bodzabogyóhoz 40 dg cukor

A leszemezett bogyókat cukorral egy óráig főzzük, majd leszûrjük. A forró levet kiforrázott üvegekbe töltjük, lekötjük, száraz gőzben hagyjuk kihûlni. Hígítva szörpként, teába adva fogyasztható.

BODZABOGYÓ SZÖRP II.

3 kg szemezett bodzabogyót porcelán edénybe téve néhány napig állni hagyunk. Utána megtörjük és a levét átszûrjük. Minden liter léhez 1 kg cukrot számítunk, Addig főzzük, míg sûrûsödni nem kezd. Forrón üvegekbe töltjük. száraz gőzbe tesszük. Vízzel hígítva kiváló üdítõital, de a fél liter tejjel összemixelt 1 dl bodzaszörp is kitûnő.

BODZAVIRÁGSZÖRP

1,5 kg cukor, 8 l víz, 10 bodzavirág tányér, 1,5 dg borkősav, 1,5 dg citromsav

A hozzávalókat egy megfelelõ méretû edényben alaposan összekeverjük, lefedve 5 napig állni hagyjuk. Ezután keverhetünk bele szalicilt, felolvadás után a szörpöt üvegekbe szûrjük. Sokáig eláll, hígítva fogyasztható.

BODZABOGYÓLÉ CUKOR NÉLKÜL

1 kg friss bodzabogyóhoz 2-3 dl víz

A bodzabogyókat leszemezzük, megmérjük, ráöntjük a vizet. Fél órán át főzzük, átszûrjük, ismét felforraljuk. Még forrón kiforrázott üvegekbe töltjük, lekötjük, száraz gőzben hagyjuk kihûlni. Gyógyszerként, színezőként, teába, müzlibe fogyasztható.

SZEDERSZÖRP NYERSEN

1 kg szeder, kb 2 kg cukor, 1 dg borkősav, 1,5 liter víz, késhegynyi nátriumbenzoát

A nagyon érett szedret 1,5 liter vízben jól összedolgozzuk. Hozzátesszük a borkősavat és a nátriumbenzoátot, 24 órán át állni hagyjuk. Vásznon átcsepegtetjük, és hozzákeverjük a cukrot. 1-2 napig ismét állni hagyjuk, néhányszor kevergetjük. Üvegekbe töltjük, lezárva hûvös helyen tartjuk. A szörp szép sötét, lilásvörös színû. Vízzel hígítva, teába téve, sütemény szinezőnek használjuk.

MENTASZÖRP

30 dg cukrot 3 dl vízben feloldunk, szirupot főzünk. egy marék mentahajtást apróra vágva beledobunk. Lefedve 15 percig állni hagyjuk. Leszûrjük, lefedve újra felforraljuk, üvegekbe töltjük, azonnal lezárjuk, száraz dunsztban hagyjuk. Ha biztosak akarunk lenni abban, hogy eláll, egy kevés tartósítószert is kell bele tennünk.

CSIPKEBOGYÓSZÖRP

2,2 kg csipkebogyó, kb. 4 liter víz, 4 kg cukor, 16 gr borkősav

A csipkebogyót megmossuk, és mindkét végét levágjuk. Tiszta húsdarálón átdaráljuk. Az így összezúzott csipkebogyóra kilónként 2 liter vizet öntünk. 1 napon át állni hagyjuk. Utána átszûrjük. Ezt a levet felforraljuk, lehabozzuk, 1 rész léhez 1 rész cukrot adunk, borkősavval elkeverve tûzre tesszük. Amint gyöngyözve forrna, (kb. 80 fokon) kis lángra állítjuk, 10 percig így főzzük. Azonnal palac-kokba töltjük. Ledugaszoljuk, szárazdunsztban hagyjuk kihûlni.

KOMPÓTOK

CSERESZNYE NATÚR

Érett, kemény, egészséges cseresznyéket válasszunk, tegyük befőttesüvegbe és tegyünk rá porcukrot 2-3 evőkanálnyit az üveg méretétől függően. Zárjuk le, 100 fokra hevítve (vízfürdőben forrásig) 5 percig steri-lizáljuk. Előnye, hogy gyors, és nem kell bele tartósítószer.

MEGGY NATÚR

Ugyanúgy készítjük, mint a cseresznyét, csak másfélszer annyi cukorral.

MEGGYBEFŐTT BORRAL

5 kg hibátlan meggyet leszárazva nagyobb tálba teszünk. Ráöntünk 1 liter vörösbort és 110 ml Polisweet-et, 1 dg nátrium benzoátot hozzáadva addig kevergetjük, amíg el nem olvad. Ekkor a meggyet üvegekbe szedjük, lekötjük és kigőzöljük. A vízben hagyjuk kihûlni. Cseresznyét és szilvát is tehetünk el hasonló módon, ízesítésül szegfûszeget és fahéjat tehetünk bele. Cukorbetegeknek ajánlott.

MEGGY NYERSEN

A leszemezett gyümölcsöt üvegekbe teszem, rászórok egy kanálnyi kristálycukrot (akár el is maradhat), egy kanál alkoholt, vagy rumot. Lezárom, és kész. Érlelődik 1 hétig, utána a végleges helyére lehet tenni. Ugyanígy

készíthetõ cseresznyébõl, szilvából is. Alkoholtartalma nagyon kevés, szinte csak arra jó, hogy az üvegben lévõ levegõt fertõtlenítse. Ne tegyük tele az üvegeket.

KONYAKOS MEGGY

1 kg meggy, 30 dg cukor, fél deci konyak

A frissen szedett, nem túl érett meggyet leszárazzuk, megmossuk, üvegekbe rakjuk. Ráöntjük az arányosan elosztott cukrot, és konyakot. Az üvegeket kistányérral letakarjuk, 6-8 napig a napon tartjuk. Ezután légmentesen lezárjuk és sötét, hûvös helyen tároljuk. Jó rummal is, és én kipróbáltam cseresznyébõl is. Nagyon finom.

CSERESZNYE, MEGGY CUKOR NÉLKÜL

A gyümölcsöt megmossuk, leszárazzuk, majd tiszta, száraz üvegekbe töltjük. Jól lezárjuk, lábasba rakjuk. Annyi vizet öntünk köré, amennyi az üvegek kétharmadáig ér, azután közepesen forró sütõbe toljuk. Addig hagyjuk így, amíg a víz forrni kezd. Ez kb. 20 perc. A lábast a sütõbõl kiemeljük, a gyümölcsöt a forró vízben hagyjuk kihûlni.

ALMA NYERSEN, CUKOR NÉLKÜL

3 kg alma, fél mokkáskanál tartósítószer, 1 kk tiszta alkohol

Az almát meghámozzuk, durvára reszeljük. Rövid ideig állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk - a keletkezett levet igyuk meg - a gyümölcs-húst üvegekbe nyomkodjuk. A tetejére kevés tartósítószert szórunk, és alkohollal megnedvesített celofánnal szorosan lezárjuk. Tehetünk az alma tetejére is pár csepp alkoholt, akkor elhagyható a tartósítószer. Vízzel telt lábosba állítjuk, és a víz gyöngyözésétõl számítva kis lángon 10 percig gõzöljük. A lábosban hagyjuk kihülni.

SZILVA NYERSEN, FAHÉJJAL

A szilvát megmossuk, lecsöpögtetjük. Kimagozzuk, a fél szilvákat egy üvegtálba tesszük. Kilónként 20-30 dg cukrot összekeverünk 1 mokkáskanál õrölt fahéjjal, és rászórjuk a szilvára. Befedjük, néhány óra múlva átforgatjuk. Addig hagyjuk így, amíg a cukor teljesen fel nem oldódik. Akkor üvegekbe töltjük, a lével együtt, a tetejére szórunk pici tartósítót, lekötjük. Felbontás után hûtõbe kell tenni. Szilvásgombóc is készíthetõ belõle.

SZILVA NYERSEN, RUMMAL

5 kg kimagozott szilva, 1,6 kg cukor, 1 csapott kiskanál tartósítószer, féldeci rum

A szilvát egy tálban a cukorral és a tartósítószerrel összekeverjük. 1 napon át pihentetjük, közben többször megkeverjük. A gyümölcsöt üvegekbe töltjük, a tetejére kanálka rumot locsolunk. Lezárjuk, száraz, hûvüs helyen tároljuk.

BIRSALMA MUSTBAN

A birsalmát meghámozzuk, cikkekre vágjuk, magházát kiszedjük. Édes mustot literenként 30 csepp Polisweet-tel felforralunk és a birsszeleteket puhára fõzzük benne. A gyümölcsöt széles szájú üvegekbe rakjuk, a mustot még néhány percig forraljuk, majd a birsre öntjük. Az üvegek tetejére csipetnyi nátriumbenzoátot szórunk, lekötjük és száraz gõzbe tesszük.

ÁFONYA CUKORBAN

1 kg áfonya, 60 dg cukor

Az áfonyát megmossuk, szétterítve szikkadni hagyjuk. Egy nagy tálban a cukorral összekeverjük, ha a cukor elolvadt, a gyümölcsöt üvegekbe töltjük. Lekötjük. Tartósítószer nem kell bele.

ZÖLDDIÓ BEFÕTT

1 kg zölddió, 3 ek ecet, 1 kg cukor, 4 dl víz, 8-10 szegfûszeg, fél narancs és fél citrom héja

A zölddiót Szent Iván nap táján szedjük. A diót megmossuk, vastag tûvel átszúrkáljuk, annyi vizet teszünk rá, hogy ellepje. Egy hétig áztatjuk, a vizet naponta kétszer-háromszor cseréljük rajta. Utána a diót ecetes vízben nem túl puhára fõzzük. A cukorból és 4 deci vízbõl sûrû szirupot fõzünk, habját eltávolítjuk, majd hozzáadjuk a szegfûszeget és a reszelt citrom-, ill. narancshéjat.

„... A dióliktáriom az emésztést megerõsíti, a gyomrot megmelegíti és a fõbe menendõ gõzöket leszállítja, a méregtül is megoltalmazza az embert. ...” írja róla egy XVII. századi könyv.

ANANÁSZKOMPÓT TÖKBÕL

3 kg tök, vagy cukkini, 1 kg cukor, 1 citrom, 1 liter ananászszörp

A cukorból kevés vízzel szirupot fõzünk, belekeverjük az ananászszörpöt, ha újra forr, akkor az apró kockákra vágott tökhúst. Csak átforraljuk, mert hamar szétfõ. Üvegekbe tesszük, szárazdunsztban hagyjuk kihûlni. (Aromával is készíthetõ, de akkor több cukor kell bele.)

DZSEMEK, LEKVÁROK

SZAMÓCADZSEM

A szörpkészítéskor visszamaradt gyümölcsvelõt megmérjük, és kilónként 20 dg cukorral felfõzzük. Nem kell sokáig fõzni. Üvegekbe tesszük, szárazgõzben hül ki.

SÁRGABARACKDZSEM CUKORRAL

A sárgabarackot kimagozom, felezem, negyedelem, a befõzõedénybe teszem. Felforralom, ha felforrt, beleteszem a cukrot, kilónként 20-25 dekát, és egy késhegynyi citromsavat. összefõzöm, amíg a cukor teljesen fel nem olvadt, és a még szinte darabos gyümölcsöt forró vízfürdõs üvegekbe teszem, dupla folpackkal

lezárom, rögtön szárazdunsztba rakom, ott hül ki. Ha nem darabos lekvár kell, akkor a felhasználáskor összeturmixolom, így nem kell külön még lekvárt is eltenni. Jó ízt ad neki, ha belefõzök néhány szem édes barackmagot. Ugyanígy készítem az õszibarackdzsemmet is, abba kicsit több citromsavat lehet tenni, mert édesebb.

SÁRGABARACKDZSEM CITROMFÛVEL

1 kg kimagozott sárgabarack, fél marék citromfű, 15-20 dg méz, késhegynyi tartósítószer, pár szem barackmag

A barackot feldaraboljuk, egy fazékba téve a finomra összevágott citromfûvel elkeverjük, beleadjuk a barackmagokat. Addig fõzzük, amilyen sûrûre akarjuk. A mézet a vége felé keverjük bele, azzal már csak pár percig fõzzük. Elõmelegített üvegekbe töltjük, a tetejére, vagy a két fólia közé tartósítószert szórunk. Szárazdunsztba tesszük.

SÁRGABARACKLEKVÁR NYERSEN

35 dg érett sárgabarack, 25 dg méz, 1 nagy marék citromfű

A barackot kimagozzuk, mézzel kb. 15 percig turmixoljuk. A citromfûleveleket a barackpürébe keverjük. A lekvárt üvegekbe töltjük, szorosan lezárjuk. Jégszekrényben 2 hónapig eláll. Ha tovább is el akarjuk tartani, sajnos tartósítószert is kell adagolni.

SZILVALEKVÁR CUKOR NÉLKÜL

A szilvát kimagozzuk, nagy lábosba tesszük. Folytonosan kevergetve kis lángon addig fõzzük, amíg a héja ráncosodni nem kezd. Akkor beleszórjuk a fûszereket, kilónként 3 szem szegfûszeget és 1 mokkáskanálnyi õrölt fahéjt, tovább fõzzük, amíg olyan sûrû nem lesz, hogy a kanál is megáll benne. Ez több órát is eltart. Vigyázva dolgozzunk, mert „köpköd". Állandóan keverni kell, mert odaég. A lekvárt üvegekbe tesszük, szárazdunsztban hül ki. Felbontás után is tárolható. Sem cukor, sem tartósítószer nem kell bele.

EPERFADZSEM

A frissen szedett, hibátlan epret öblítsük le vízzel, tegyük tálba és öntsünk rá kilónként 50 csepp Polisweet-et. Forraljuk fel, de vigyázzunk, hogy a gyümölcs egészben maradjon. A gyümölcsöt szûrõkanállal szedjük át üvegekbe, levét forraljuk sûrûre, öntsük a gyümölcsre, kössük le, és gõzöljük 8-10 percig.
Természetesen mézzel, vagy cukorral is készíthetõ.

SOMLEKVÁR NYERSEN

A jó érett somot nyersen áttörjük, a kapott gyümölcspépet megmérjük. 1 kg péphez 60 dg cukrot öntünk, és addig kevergetjük, amíg teljesen elolvad. Jól kimosott, teljesen száraz üvegekbe töltjük, mindegyik tetejére tartósítószert szórunk és lekötjük. A tartósítószert több cukorral válthatjuk ki.

SOMDZSEM

Az érett somot nagyon kevés vízzel, éppen, hogy le ne égjen, felfõzzük. Amikor a húsa már könnyen leválik a magról, szitán áttörjük. A lecsurgó pép minden kilójához 55 ml Polisweet-et adunk, és 20 percig állandóan kevergetve, erõs tûzön fõzzük. Forrón üvegekbe töltjük, lekötjük, száraz gõzben hül ki.

REBARBARADZSEM FÛSZERESEN

1 kg rebarbaranyél, 60 dg cukor, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, 2-3 szegfűszeg, 1 citrom héja, késhegynyi tartósítószer

A rebarbara hártyáját leszedjük, húsát 2-3 cm-es darabokra vágjuk. A cukrot hozzákeverjük. Felforraljuk, beletesszük a fûszereket. A citrom héját belereszeljük, kb. 20 percig ke-vergetve fõzzük. belekeverjük a tartósítószert. Mixerrel pépesítjük, a szegfûszeget kiszedjük belõle, üvegekbe töltjük, szárazgõzbe tesszük.
lekötjük.

BODZABOGYÓDZSEM

1 kg leszemezett bodzabogyó, 25 dg virágméz, tartósítószer

Az érett bodzabogyót leszemezzük, ekkor megmossuk. A gyümölcsöt a mézzel összekeverve 25-30 percig fõzzük, majd elõmelegített üvegekbe töltjük. A tetejére tartósítószeres vízben megnedvesített celofánt rakunk, szorosan lekötjük, és szárazgõzben hagyjuk kihülni.

BODZABOGYÓLEKVÁR

3 kg érett bodzabogyó, 80 dg cukor, 1 citrom

Feketére érett bodzát leszedjük, leszemezzük, alaposan mossuk, zománcozott edénybe szórjuk, kissé szétnyomkodjuk és kis lángon kb. 45 percen át fõzzük, közben kevergetjük. Melegen áttörjük, hozzáadjuk a cukrot, és a citromlevet. További 15 percig fõzzük, azonnal üvegekbe töltjük és szárazgõzben hagyjuk kihûlni.

CSIPKEBOGYÓLEKVÁR

Érett csipkebogyókat megmossuk, kettéhasítjuk, kimagozzuk, átmossuk. Zománcos edénybe tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Lassú tûzön 3 órát fõzzük. Áttörjük. Literenként fél kg cukrot téve hozzá, ismét addig fõzzük, amíg kellõ sûrûségû nem lesz. Üvegekbe téve, száraz gõzben hül ki. Felhasználható csipkemártás készítéséhez, süteményekbe.

CSIPKEBOGYÓLEKVÁR ÉVA MÓDRA

A dércsípte csipkebogyót lehetõleg szár nél-kül szedjük. Mosás után egészben kevés vízzel - (1 kg gyümölcshöz 2-3 dl víz) néhány percig fõzzük. Összemixeljük. Ezután átpasszírozzuk, a maradékot is átöblítjük egy kis vízzel, még sok vitamint tartalmazó „teát" kapunk, ami el-

fogyasztható. A gyümölcs pépbe kilónként kb. 40 dg cukrot teszünk, felfőzzük, üvegekbe téve száraz dunsztban hagyjuk kihülni.

SÜTŐTÖK LEKVÁR

3 kg hámozott sütőtök, 1 kg cukor, 1 ek citromsav,

A sütőtököt felkockázzuk, 3 dl vízben fedő alatt puhára főzzük. Mixerrel pürésítjük, beleszórjuk a cukrot és kevergetés közben tovább főzzük. A végén hozzáadjuk a citromsavat. Üvegekbe töltjük, szárazdunsztban hagyjuk kihülni.

KÖKÉNYKOCSONYA

1 kg megmosott kökényt és 1 kg hámozatlan, gerezdekre vágott almát összekeverünk, kevés vizet öntünk alá és puhára főzzük. Ezután vásznon átcsepegtetjük. A lefolyt levet cukorral felfőzzük, zselét adunk hozzá, üvegbe töltjük, száraz dunsztba tesszük.

BODZALEKVÁR ALMÁVAL

A 60 dg leszemezett bodzabogyót, 4 ek vízzel felfőzzük. Szitán áttörjük. 1 kg almát negyedelünk, 2-3 dl vízben felfőzzük, áttörjük. A két masszát összekeverjük, félannyi cukorral ízesítjük. Felfőzzük, forrón üvegekbe töltjük, száraz gőzbe tesszük.

BODZALEKVÁR CSIPKEBOGYÓVAL

75 dg szemezett bodzabogyót 2-3 dl vízben forrás után 3 percig főzzük majd áttörjük. 1 kg csipkebogyót kimagozunk, 1 dl vízben forrás után 3 percig főzzük, áttörjük. A két féle lekváralapot összekeverjük, félannyi cukorral édesítjük. Felfőzve üvegekbe töltjük, száraz gőzben hül ki.

BODZALEKVÁR BIRSALMÁVAL.

Egyenlő mennyiségû szemezett bodzabogyót (25 dg) és szeletelt birsalmát 3 percig lobogó vízben főzünk, szitán áttörjük. A lekváralapot félannyi cukorral édesítjük, felfőzzük, üvegbe töltjük, száraz gőzbe tesszük.

TÖKLEKVÁR

3 kg gyalult tök, 1 kg cukor, 8 dl gyümölcsszörp

A hozzávalókat este összekeverjük, reggel folyamatos keveréssel megfőzzük.

Szárazdunsztba tesszük. A lekvár olyan ízû lesz, amilyen szörpöt tettünk bele. Készíthetjük cukkíniból is, finomabb. Ajánlott ízek: ananász, meggy, ribizli....

KÖRTELEKVÁR, MUSTOS

3 kg körte, 1 l friss szőlőlé, 1,2 kg cukor.

A hámozott, darabolt körtét musttal elkeverjük, felforraljuk. Krumplitörővel átnyomjuk, a cukorral felfőzzük. 9 ek vízben 4 dg zselatint elkeverünk, ezt hozzáadjuk. Üvegekbe rakjuk, szárazdunsztban hül ki. Adhatunk bele pél-dául pár csepp mandulaaromát, vagy 1-2 szem darált keserûmandulát.

KÖRTELEKVÁR ÁNIZZSAL

A körtét meghámozom, magházát kivágom, kevés citromos, vagy citromsavas vízben főni teszem. Ha megpuhult, krumplitörővel összetöröm, esetleg összeturmixolható. A masszához kilónként 20 dg cukrot adok, felfőzöm, a végén kilónként egy kiskanálnyi ánizsmagot adok hozzá, üvegekbe teszem, és szárazdunsztban hül ki. **Megfázás**kor, **szélgörcs** esetén ebből lehet enni. Lehet vegyesen is, pl. őszibarackkal készíteni.

NASPOLYALEKVÁR

2 kg jó érett napsolya, 60 dg kristálycukor

A naspolyát váltott vízben megmossuk, lecsöpögtetjük. Lábosba tesszük, kézzel összenyomkodjuk, majd 4 dl vizet öntünk rá, és csumájával, héjával együtt addig főzzük, amíg az egész szét nem esik. Szitán átnyomjuk és levével együtt másik edénybe tesszük. Rászórjuk a cukrot és folytonosan kevergetve sûrûre főzzük. Forrón üvegekbe töltjük, azonnal leköt-jük és száraz gőzben hagyjuk 24 órán keresztül. Kellemes, pikáns íze miatt majd-nem mindenfajta süteményt tölthetünk vele, de készíthetünk belőle krémet, ízesíthetünk vele pudingot.

BIRSALMASAJT

A birsalmát negyedekbe vágom, a kukacos részt kivágom. Héjastól, magházastól puhára főzöm annyi vízben, hogy ellepje. Átpasszírozom, a masszához kilónként 1 kiló cukrot adva kevergetve főzöm. Sok türelem kell hozzá, akár 40 percig, vagy 1 óráig is kell főzni. Akkor hideg vízzel kiöblített formákba öntöm. Ha jól dolgoztam, másnap már megkötött, és kiborítható a formákból. Még napokig szárítani kell, forgatni. Ha már teljesen megszikkadt, folpackba csomagolom, hûvös kamrába teszem. Az ízesítéshez különböző anyagokat használok. Néhány ötlet: ánizsmagot főzök bele, Őrölt fahéjat keverek bele közvetlenül a végén. Vagy száradás után mandarinolajjal átkenem, ez is fertőtlenítő. Lehet darabosra vágott diót, mandulát tenni a masszába.

NARANCSHÉJ, CUKROZOTT

narancshéj, cukor

A narancshéjat csíkokra vágjuk, vízben puhára főzzük. Cukorból sûrû szirupot főzünk. A puhára főtt narancshéjról leöntjük a főzővizet, és a héjat beletesszük a szirupba. Kis lángon kevergetjük, míg a narancshéj fel nem szívja a cukrot.

ZÖLDSÉGEK, SAVANYÚSÁGOK

LECSÓ

1 kg hagyma, 2 kg paradicsom, 3 kg zöldpaprika

A hozzávalókat megtisztítom, a hagymát szeletekre vágom, a paradicsomot meghámozom, feldarabolom, a zöldpaprikát kicsu-mázom, felszeletelem. Egy kuktafazékba teszem, 1 dl vizet öntök alá, a sípolástól számítva 1 percig főzöm, az előkészített, vízfürdőben forrón tartott üvegekbe azonnal átmerem, lezárom és szárazdunsztba teszem. Amikor lecsót készítek, akkor olajon megpirított hagymára ráöntök egy üveg lecsót, sózom, és már kész is. Nagyon gyors, eláll, és sokoldalúan használható fel.

KETCHUP

5 kg paradicsom, 2 db sárgarépa, 2 db fehérrépa, 1 fej vöröshagyma, zellerzöld, 2-3 db fahéj, 7-8 szem szegfűszeg, 1 kávéskanál bazsalikom

A megtisztított, széthasogatott paradicsomot, a felszeletelt vöröshagymát, a fűszereket, az egészben hagyott zöldségeket feltesszük főni. A zöldségeket kidobjuk, a paradicsomot átpasszírozzuk. A lébe 30 dg cukrot, kb 10 dg sót, őrölt borsot, őrölt fahéjat teszünk, és újra felfőzzük. kiforrázott üvegekbe merjük, lezárjuk, szárazdunsztban hagyjuk kihülni.

CUKKINISALÁTA

A nagy uborkához hasonló, sötétzöld héjú cukkinit meghámozzuk, hosszában kettévágjuk és magos részét kikaparjuk. Ezután fél-ujjnyi szeletekre vágjuk, és egy edénybe téve besózzuk. Egy-két óra után a sóból kivesszük, és néhány szál zöld kaporral rétegezve üvegekbe tesszük. Ízlés szerint hígított ecetet felforralunk, ízesítjük néhány csepp Polisweet-tel, (mézzel), 1 fej tisztított, egész-ben hagyott vöröshagymával, 1 gerezd fokhagymával, néhány szem egész borssal, és köménymaggal. Belekeverünk egy kés-hegynyi nátrium benzoátot, és forrón a cukkinira öntjük. Az üveget lekötjük és száraz gőzbe tesszük.

CÉKLA, RESZELVE

A megmosott céklagumókat nyersen meghámozzuk és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Egy nagy céklához fél pohár ecetes reszelt tormát, 1 kk sót, 1 mk köménymagot keverünk. Néhány órát állni hagyjuk, ezalatt levet ereszt. A céklát levéből kinyomva szorosan üvegekbe rakjuk, levét tetszés szerint ecettel savanyítjuk, pár csepp Polisweet-tel édesítjük. Az üvegek tetejére mokkáskanálnyi nátriumbenzoátot szórunk, és lekötjük. A víz forrásától számított 10 percig gőzöljük.

UBORKASALÁTA

2,5 kg salátauborka, 1 kg vöröshagyma, 5 gerezd fokhagyma, 10 dg kristálycukor, 1 szál torma, 3 babérlevél, 0,5 dl 10%-os ecet, 1 csapott ek mustármag, 1 tk koriander, 1 tk fekete bors, nátrium benzoikum

Az uborkát langyos vízben fél óráig áztatjuk. Egyetlen homokszem sem maradhat rajta. Héjastól legyaluljuk, vagy nagyon vékony karikákra vágjuk. Hozzákeverjük a vékonyra karikázott vöröshagymát és besózzuk. Lefedjük, másnapig állni hagyjuk. Ekkor gyengén kicsavarva tiszta üvegekbe rakjuk. A visszamaradt sós léhez hozzákeverjük az ecetet, a cukrot és 5 dl vizet. Beleszórjuk a fűszereket (a torma és a fokhagyma kivételéve) és felforraljuk. Egy-két percnyi forralás után hagyjuk egy kissé kihűlni. Közben a tormát, a forgácsokra vagdalt fokhagymát az üvegekbe dugdossuk majd ráöntjük a nem túl forró salátalevet. Tetejére szórjuk a tartó-sítószert és légmentesen lekötözzük.

EGÉSZSÉG ÁBÉCÉ

„A természet, az idõ és a türelem a három legjobb orvos.”
Bolgár közmondás

Ebben a fejezetben néhány ötletet adunk gyakoribb betegségek kezelésére. Természetesen a könyv többi részében is találhat gyógyírt, keresse az Indexben. Egyes pakolások, gyógyborok elkészítését a Gyógyreceptek c. fejezet tartalmazza.

ALVÁSZAVAR
Egy pohár forró tej egy evõkanál mézzel megnyugtató hatású.
Citromfûbõl tea.
Egy pohár komlóval készült pilzeni sör, vagy 1 liter vízben 4-6 csipet komlóvirág, lefekvés elõtt 2 dl.

☺ - Sajnos, nehezen alszom el esténként.
- Ezzel én is így vagyok, de háromig számolok, és már alszom is.
- Csak háromig?
- Van úgy, hogy fél négyig.

A napraforgó élénksárga karimavirágaiból 4-6 csipetnyit 1 liter vízben fõzni, lefekvés elõtt 2 dl-t kell inni idegesség okozta álmatlanságra.

☺ - Képzelje anyuka - panaszkodik a vő anyósának - egész éjjel le sem hunytam a szemem.
Ötvenezer forint adósságunk van, de nincs egy fillérünk sem.
- Hát miért nem szóltál fiam?
- Anyuka adott volna ötvenezer forintot?
- Azt nem. De egy jó gyógyteát feltétlenül.

ARANYÉR
Diólevél fõzetbõl ülõfürdõ.
Mogyoró levelét, kérgét, 15-20 csipetnyi darált anyagot fõzünk fel 5 liter vízben, amikor még jó meleg, beleülünk.
Vadgesztenye virágából fõtt tea ülõfürdõnek. Ugyancsak jó a nyers vagy megszárított gesztenyék ledarált fõzete ülõfürdõnek.

ASZTMA
Torma. Reszelt, vagy ecetes. naponta 3-szor 1-1 evõkanálnyit fogyasztani. Fulladási rohamnál azonnal. Bodzatea, Csalángyökér, és csalánlevéltea.

ÁRPA
Egy csepp méz a szemhéjra.
Vadárvácska teával mosogatni.
Kamillavirág teával borogatni.
„Semmivíz”-zel (Lásd szõlõ) lemosni.
Nyers reszelt krumpli pakolás.
Reszelt sárgarépa pakolás.

BELSÕ VÉRZÉS
A rózsák teljes virágának teáját, 5-7 csipetnyi száraz szirmokból 1 liter vízben fõzve, naponta háromszor 2 dl-t. Majd ezt az adagot csökkentjük.
Pásztortáskatea, vagy kivonat.

BÕR LEÉGÉS
Citromlé. Túró. Uborkaszeletek. Nyers krumpli leve almaecettel.

CANDIDIÁZIS
Lactobacillus Achidophillus. Pitypang tea. Durumliszt, -tészta, (finomított liszt helyett)
mesterséges édesítõk (cukor, méz helyett),
citrom (ecet, és erjesztett termékek helyett),
sütõporos tészták (élesztõs tészták helyett).

CSALÁNKIÜTÉS
Citromleves pakolás, vagy citromszeletekbõl készült pakolás.
Fürdõ gyümölcsecettel.
Fürdõ után gyümölcsecetes bedörzsölés.

DERÉKFÁJÁS, LUMBÁGÓ
A keresztcsont tájékát sósborszesszel bedörzsölni.
A fájdalmas területet orbáncfûolajjal bekenni.

EPEGÖRCS
Meleg lenmagpép borogatás.
Meleg krumplipakolás.
Feketeretek leve. Görcsök esetén félóránként.
Sárgarépalé naponta 2-3-szor 1-1 evõkanálnyit.
Borsmentatea. Kakukkfûtea. Rozmaringtea.

EPEMÛKÖDÉS SEGÍTÉSE
Étkezés elõtt 1 órával tejfölbe kevert torma.
Tojássárgájába kevert méz étkezés elõtt 1 órával.
Borsmentatea.

ERÕSÍTÕ
Csalántea, csipkebogyó, pitypang, búzavirág, vadárvácska, sóskalevél. A sóskából vagy teaként naponta 3-szor 2-2 dl-t, vagy ételnek készítve heti három tányérral.

FÁRADTSÁG
Élénkítõ hatású a rozmaring tea és az ecetes lemosás.
„Egy kis kálmos, és nem leszek álmos”

FÁRADT LÁB
Egész nap állómunkát végzõk fáradt lábukat áztassák meleg vízbe, amibe egy marék konyhasót tettek.

FELFÁZÁS
Egy marék petrezselyemlevelet megfõzni, ülõfürdõbe.
2-3 dl bor felforralva csipet õrölt borssal, fahéjjal. Forró lábvizet venni, a bort közben iszogatni.
Sót melegíteni, zsákba, ruhába tekerni, alhasra helyezni, naponta 2-3-szor.

FELFÚVÓDÁS
Bazsalikom, csombor (borsika) borsmenta, cickafark, citromfû, kakukkfû, kaporvirág, köménymag, rozmaring. Tetszõlegesen választott gyógynövényekbõl tea.

FOGFÁJÁS
Fél percig szegfûszeget rágni.
Fél percig egy gerezd fokhagymát rágni, vagy a fogra szorítani.
Napraforgó bugából fõzet, ezzel gõzölni, illetve borogatni.
Lenmaglisztet megfõzve, ruhára téve a tályogos fogra kötni.
Természetesen ezek fájdalmat csillapítanak, de a fogorvost nem pótolják!

FOGKÕ
Tengeri só citromlével, és ezzel a keverékkel fogat mosni.

FÜLFÁJÁS
Nyers hagyma vékony anyagra téve a fülre, vagy a fülbe helyezve.
Kövirózsa csepp.
Sárgarépalé.

GÉGEGYULLADÁS
Bodza-, zsályatea.
Krumpliborogatás.

GYOMORÉGÉS
Száraz fehérkenyér.
Banán.
Fõtt rebarbara.

GYOMORFEKÉLY
Káposztalé. Két hétig napi fél-egy liternyit inni.
Krumplilé. Napi 1 decit.
Hagyma és kömény. Két fej apróra vágott hagymát és egy marék köménymagot 10 napon át fél liter fehér borban érlelünk. Leszûrjük. Étkezés után egy likõröspohárnyit igyunk.

GYOMORSAVHIÁNY
Diólevél. 1 liter vízben 4-5 csipet száraz levelet megfõzni, fõétkezések elõtt 30 perccel másfél dl-t inni.
Fehérürömtea.

GYOMORSAVTÚLTENGÉS
Tormalevél tea. 1 liter vízben 6-8 csipet friss tormalevél fõzve, Evés után negyedórával egy-másfél deci.
Megszárított akácvirágból fõzet, fõétkezések után negyedórával másfél deci.
Bodzavirágtea.
Cickafarkfû tea.

HASHAJTÓ
Éhgyomorra 2 evõkanálnyi meleg napraforgóolaj.
Házi savanyítású káposzta leve, 2-3 dl éhgyomorra.
Lenmagból fõzött tea. Éhgyomorra másfél deci.
Kökény, szárított virágból éhgyomorra 2 dl tea.

HASMENÉS
Egy csésze forró tej egy csapott evõkanál szerecsendióreszelékkel.
Borsmenta tea feketeteában.
Reszelt alma, napi 1 kg, héjastól, mag nélkül
Szárított áfonya, egy maréknyit elrágcsálni. Vagy 3 ek.nyit 10 percig fõzni fél liter vízben.
Szegfûszeg. Egy csészényi vízben 2-4 szegfûszeget felforralunk, 10 percig állni hagyjuk.
Ánizs és ánizslikõr.
Egy marék rizst összetörünk és tiszta vízbe áztatunk. A masszát végül 1 liter vízben 3 csipet sóval megfõzzük. Csecsemõk 2-3 decit, kisgyerekek kb. féllitert, felnõttek 2-3 litert igyanak belõle hasmenés esetén naponta.
Somlekvár, egy-egy evõkanálnyi.
Kukoricadarakása, naponta 2-3 adag.
Pirított gríz 2-3 evõkanálnyi, éhgyomorra.

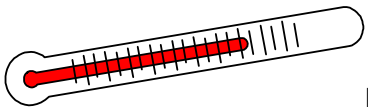
HÓLYAGHURUT
Káposztapakolás
Krumplipakolás

☺ - Ma már sokkal szebben köhögsz.
- Egész éjjel gyakoroltam.

HÖRGHURUT
Tea kakukkfûbõl, zsályából, útifûlevélbõl
Majoranna, ánizs
Fejessaláta fõzet. Készítése: Hideg vízbe tesszük a fejessalátát és félig lefedve kis lángon fõzzük 5 percig. Lefekvés elõtt egy pohárral iszunk a langyos fõzetbõl
Retekszirup
Túrópakolás.

IZOMLÁZ
Sópaszta: a sót kevés vízzel sûrû pasztává keverjük, és a fájó izmokra tesszük. 10 perc múlva meleg vízzel lemossuk, szárazra dörzsöljük.
Sósborszesz és gyümölcsecet. Meleg fürdõ után a fájó izmokat bedörzsöljük sósborszesszel, vagy gyümölcsecettel.

LÁZCSILLAPÍTÁS



Ecetes állottvizes ruhával borogatás. Gyengébb láznál bokára, csuklóra. Makacs, magas láznál törzsborogatás.
Réti legyezõfû megszárított virágos-leveles részébõl 1 liter vízben 4-6 csipet felfõzve, naponta 3-4-szer 2 dl.
Bodzalevél szárítmányból tea, kétóránként 1 dl.
Napraforgó karimaszirmait megszárítva, teának fõzve, naponta 3-5-ször 2 dl.

LISZTÉRZÉKENYSÉG
Gluténérzékenyek egy bizonyos gabonafehérjét nem tudnak megemészteni. Ez a búza és a rozs esetében a gliadin, az árpa esetében a holdein, és ritkábban a zab esetében az avenin fehérje. Ezen fehérjéket összefoglalóan gluténnek nevezzük. Gluténérzékenyek fogyaszthatnak rizslisztet, sárga-borsólisztet, kukoricalisztet, és kukoricadarát, ezekben nincs glutén, igaz sikér sem, így kelt tészták ezekbõl nem készíthetõek, errõl le kell mondaniuk, de kevert tésztákat, és sütõporos receptekkel készült tésztákat fogyaszthatnak..

MÁJPANASZOK
Lóherevirágból tea.
Sóskalevelek teának, levesnek, mártásnak. (vadsóska is jó)
Aranyvesszõ, pitypang, máriatövis.

MIGRÉN
Egy csésze hideg, erõs kávé cukor nélkül egy egész citrom levével elkeverve.
Mustártapasz a lábszárra.

NYUGTATÓ
citromfû, fodormenta, galagonya, ibolyavirág, -levél, komlótoboz, napraforgó virágja, rozmaring.

PROSZTATAPANASZOK
Tökmag. Naponta háromszor 5-10 tökmagot elrágcsálni. Apróra vágott tökmagot adhatunk salátákhoz, vagy díszíthetjük vele a felfújtakat is.
Prosztatabor.
Spárgagyökér tea: 1 ek spárgagyökeret felfõzünk 1/4 liter vízben. Naponta kétszer igyunk belõle.
Zeller-petrezselyem-hagyma: apróra vágva teát készítünk belõlük.

REUMA
Aranyvesszõ, csalán, fûzfalevél,
Lóherevirág fürdõ, szénatörmelék fürdõ, fenyõfürdõ, fehérorgona leveleibõl + timsó fürdõ. Komlófürdõ (leveles, indás hajtásból)
Fenyõbedörzsölõ, sósborszeszben áztatva fenyõ árvégei, hajtásai.
Kukoricalisztbõl fõzött pépszerû puliszkát felkötni a fájó testrészre.
Reszelt torma pakolás a fájó testrészre.

ROVARCSÍPÉS
Hagyma. Útifû levél.

SEB
Káposztalevelekbõl borogatás.
Méz
Porcukor, rászórjuk a sebre.

SZÉKREKEDÉS
Füge. Áztassunk be napközben 4 szem aszalt fügét egy pohár vízbe és lefekvés elõtt a vízzel együtt fogyasszuk el.
Lenmag. 1-2 ek lenmag, beáztatva, lefekvéskor sok vízzel bevenni.

Szõlõlevél. Nem permetezett, megmosott szõlõleveleket apróra vágjuk, 1 ek olívaolajjal éhgyomorra fogyasztjuk.

SZÍVPANASZOK

A napi „negyedes” sváb fröccs - 2 dl bor, 8 dl víz - egész napra elosztva erõsíti a szívet.
Gyenge emberek 3 dl szívbort 2 kk mézzel és 2 tojássárgájával keverjenek el. Egész napra elosztva kortyonként fogyasztva jó erõsítõszer.
Galagonyabor
Galagonyatea. Csak rendszeresen fogyasztva, hosszútávon hatásos.
Cseresznye- meggykocsányból tea.

SZÜLÉS
Már a szülés elõtt egy hónappal kezdhet a kismama naponta egy csésze málnalevélteát inni. A vajúdás elején szárított rózsaszirom, szárított málnalevél, és fahéj keverékébõl készített teát kell inni, a vajúdás utolsó szakaszában még szárított bazsalikomlevelet hozzáadni. A fájások megindulásakor masszírozzuk a hasat mandulaolajban feloldott zsályaolajjal. Megkönnyíti a szülést.

MELLGYULLADÁS
Túrópakolás
Sárgarépalé
Lenmagpakolás.

TERHESSÉGI HÁNYÁS
Kömény. Ánizs. Édeskömény. Zsálya. Teának megfõzve.
Õszibarack.

TYÚKSZEM
Félbevágott mazsolát tegyünk rá, fedjük le, és ragtapasszal rögzítsük. 24 óra múlva cseréljük. 3 napig. Azután egy forró lábfürdõ, és megpróbálhatjuk kiszedni. Lehet, hogy magától leválik.

VESEKÕ
Zabszem és zabszalma teája.
Csalántea. Kukoricabajusz. Tyúkhúr. Lestyán gyökerébõl fõzött tea.

VÉRNYOMÁS, MAGAS
Rozspép. 2-3 ek étkezési rozsot megõrlünk gabonaõrlõn, vagy kávédarálón. 2-3 ek szénsavmentes ásványvízzel elkeverjük. Éjszakára állni hagyjuk. Reggelire yoghurttal és reszelt almával elfogyaszt-juk. Rendszeresen alkalmazzuk.
Diófa levele, a termés belsõ rekeszei ledarálva, teának.
Kukoricacsutka szárítva, aprítva, teának fõzni víz helyett.
Zabszalmából tea.
Szarkaláb teája értágító, csökkenti a vérnyomást.
Fokhagyma, aranyvesszõ, csipkebogyó, feketeribizli levelei, ibolyavirág, kökényvirág, napraforgó karimaszirmok, százszorszép virág, vadárvácska virágos-leveles herbája.

VÉRNYOMÁS, ALACSONY
Tojássárgája, zabpehely, méz: 4-6 héten keresztül együnk minden reggel 1 tojássárgáját, 1 ek zabpehellyel és kevés mézzel.
Rozmaring, zsályabor
Naponta 2-3-szor evés elõtt 1 dl vörösbort inni.
Az érett szilva magját mozsárban porrátörni, ebbõl naponta kétszer-háromszor 1-1 kávéskanálnyit beveszünk.

VÉRTISZTÍTÓ
Bodzalevéltea, Zabmagvakból tea. Csalántea, Diólevéltea. Ibolya teljes növény. Komlótoboz. Kökényvirág. Százszorszép virágos-leveles hajtás.

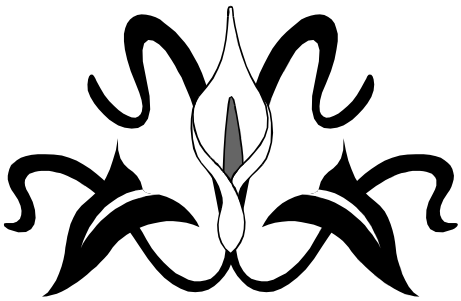
VISZKETÉS
Citromlé. Töményen, vagy higítva.

VISSZÉR

Gyümölcsecet és kukoricacsíraolaj: A lábak rendszeres lemosása gyümölcsecettel lefekvés elõtt, fürdõ után a visszértágulatok ellen hat.
Hasonló hatású, ha kukoricacsíra-olajjal dörzsöljük be.
Káposztapakolás.
Körömvirágkrém.

VIZELETHAJTÓ

Petrezselyemlevél.
Szederlevél.
Feketeribizli levél.
Görögdinnyehéjból tea.
Kökényvirág.
Aranyvesszõ.
Bodzavirág, -termés.
Csalánlevél.
Legyezõfû.
Kukoricabajusz.



GYÓGYRECEPTEK

HAGYMA GYÓGYLÉ
Vöröshagymát apróra vágunk, olajban aranybarnára dinszteljük, fél liter hideg vízzel felöntjük, és addig fõzzük, míg a hagyma teljesen áttetszõvé válik. Ezután kevés zöldséglevet öntünk hozzá, és jól összekeverjük. Leszûrés után az áttetszõ levet esszük. A Breuss-féle **rák**terápia része. Máj és epebajban szenvedõ rákos betegek inkább hasonlóképpen készült babhéjlevest fogyasszanak.

HAGYMABOR
Két fej apróra vágott hagymát és egy marék köménymagot 10 napon át fél liter fehér borban érlelünk. Leszûrjük. Étkezés után egy likõröspohárnyit igyunk. **Gyomorfekély**re.

SZÓJATEJ
Hozzávalók: 3 csésze sárga szójabab, 6 dl víz
A szójababot 12 órán át beáztatjuk, duzzadni hagyjuk. Leöntjük az áztatóvizet, jól átöblítjük. Minden egyes csészényi megdagadt szójababot kb. 2 csésze forró vízzel mixerben pürévé keverünk, ha kész nagy fazékba öntjük. Közepes lángon, állandó kevergetés közben felfõzzük. Vigyázzunk, hamar kifuthat! Ha felforrt, gyenge lángon 10-15 percig fõni hagyjuk. Pamutkendõn átszûrjük. Ha a massza kihûlt, jól kinyomkodjuk. A kész szójatej a fazékban van, ha jeges vízbe helyezve hirtelen lehûtjük, 4 napig eltartható hûtõszekrényben. Lásd még: Szójatermékek.

ALMASAVÓ
Almabort vízzel, tejjel egyenlõ részben összeöntünk és felmelegítjük. (nem fõzzük.) A melegítéskor egy túrószerû anyag válik ki, ekkor szitára, vagy szûrõre öntjük, a túró a szûrõn marad, A szüredékbõl 1-2 evõkanálnyit fogyasztunk köhögés, lepedékes nyelv, étvágytalanság esetén.

LENMAGPAKOLÁS
Lenmaglisztet forró vízzel vagy tejjel péppé fõzzük és lenvászon közé téve amilyen melegen csak bírjuk a beteg testrészre kötjük. Felhasználjuk **kelés**ek, furunkulus, stb. érlelésére, lágyítására, **Epe**görcsre.

KRUMPLIPAKOLÁS
Héjában fõtt krumplit péppé nyomunk, egy kendõre kenjük. A gyulladt testrészre kötjük. Meleg kendõvel átkötjük, rögzítjük. 1 óra hosszat maradjon fenn. Szükség szerint ismételhetõ. **Gégegyulladás**ra, **tüdõgyulladás**ra, **puffadás**ra, **kelés**ekre.

TÚRÓPAKOLÁS
Sovány túróhoz pár csepp ecetet és annyi tejet adunk, hogy kenhetõ legyen. Kenjük egy vászondarabra, a felhasználásnak megfelelõen. (Nyakra kisebb, mellkasra nagyobb) Tegyük fel a gyulladt, fájó testrészre. Folpackkal szigeteljük. Meleg ruhával rögzítsük, tartsuk melegen. Addig maradhat fenn, amíg a túró megszárad. Két nap múlva ismételhetõ, ha szükséges. **Hörghurut**, **gégegyulladás**.

FEJESSALÁTA FÕZET
Készítése: Hideg vízbe tesszük a fejessalátát és félig lefedve kis lángon fõzzük 5 percig. Lefekvés elõtt egy pohárral iszunk a langyos fõzetbõl. **Hörghurut**ra.

CITROMBOR
Zelenyák J.: „A citromlé borban fõzve hasat indít és kitûnõ **izzasztó** szer."

ÜRÖMBOR
Fehér ürömfû, borsmenta, rozmaring, narancshéj, fahéj, szegfûszeg keverékét édes borban áztatjuk. Két-három napig érleljük, meleg helyen. Leszûrjük, üvegekbe töltjük.
Emésztésjavító, „**gyomorkeserû**".

ROZMARINGOS ZSÁLYABOR
30 g friss rozmaring- és 10g zsályalevelet leöntünk 1 liter száraz vörösborral, melyet elõzõleg majorannával, fahéjjal és korianderrel fûszereztünk. A keveréket egy hétig állni hagyjuk, majd reggel és délben egy pohárkányit mézzel fogyasztunk belõle. Alacsony vérnyomásra.

IDEGBOR
Szent Hildegárd receptje. Fél kávéscsészényi fehérbort kis edényben tûzön felforralunk, a kávéscsészében kevés hideg vizet tartunk készenlétben, a gyorsan forrósodó bor mellett állunk, és közvetlenül a forrás elõtt beleöntjük a hideg vizet. Rögtön levesszük a lángról, beleöntjük a kávéscsészébe és kortyolva megisszuk. Fogyasszuk, ha „bal lábbal keltünk fel", ha reggel rossz a hangulatunk, ha nyomasztó álmok után ébredtünk, ha **frontérzékeny**ek vagyunk, ha dühösek vagyunk az egész világra. Az **ideg**ekre való legjobb háziszer.

PROSZTATABOR
Szent Hildegárd receptje. Gilisztaûzõ varádics levelének levét borba kell önteni, annyit, hogy kellemes itallá váljék. Ebbõl naponta többször néhány kortyot kell fogyasztani hosszabb idõn keresztül.

REUMABOR
Szent Hildegárd receptje. „ Ha mindenütt fáj, szaggat, igyál éhgyomorra, fõleg reggeli elõtt, de akár minden étkezés elõtt tiszta fodormentalevelet borban. Néhány napon át egy-egy kortyot. Majd tarts szünetet, amíg a hatása tart. (Kb. 2 evõkanálnyi összevágott fodormentalevél fél liter borban áztatva.) „

MOGYORÓBOR
A mogyoró bele megsütve vagy megtörve és kevés borban áztatva jó hatású **hurut**nál, **náthá**nál. 5 deka tört vagy sült mogyorót 3-4 napig kell fél liter borban áztatni. Reggel kis pohárkával kell bevenni belõle. (Z.J.)

MANDULATEJ
1/4 csésze nyers mandula, 1 csésze hideg víz
A meghámozott mandulát (forró vízbe merítve könnyen lejön a héja) tegyük turmixgépbe, és 1 pohár hideg vízzel 2-3 percig mixeljük, amíg fehér tej lesz belõle. Szûrve ihatjuk. Így készül a szezámmagtej is. Nagyon finom, és rengeteg, könnyen felszívható **kalcium**ot tartalmaz! **Csontritkulás**nál, növésben lévõ gyermekeknek , **kismamá**knak gyógyszer!

MANDULABOR
Borban fõzve az összetört mandula gennyes **seb**eket, koszmót tisztít és szárít.

KARMELITA SZESZ
Már 1611-ben gyógyszerként használták. Fõ alkotórésze a citromfû, mely az egész szervezetet védi a meteorológiai hatásoktól.
Csipetnyi citromfû levelet, izsópot, bazsalikomot, mentát és zsályát, valamint egy evõkanálnyi ánizst két liter pálinkában 20 napig kell áztatni, majd leszûrni és gondosan lezárva tárolni. Naponta kétszer kb. 3 cl-t javallott fogyasztani, fõleg az idõjárási frontok idején.

ÁNIZSLIKÕR
30 gr ánizsmagot összetörünk mozsárban és két héten keresztül 0,7 liter gabonapálinkában érleljük. A készítményt átszûrjük. Lehûlt szirupot keverhetünk bele. **Hasmenés** esetén 1-2 evõkanállal fogyasztunk belõle.

CSIPKEBOGYÓLIKÕR
1 kg érett csikebogyót üveg, vagy zománcozott edényben áztassunk 14 napig 1 l alkoholban. Áztatás után leszûrjük, szitán átpasszírozzuk. Az így nyert pépes anyaghoz tetszés szerint szirupot adunk. Mivel nem fõztük, jól hasznosuló kivonatot kaptunk.
Különösen jó **hólyag**- és **vese-**problémánál 1 kanálnyit bevenni.

SZIRUPOK
A vadon termõ és termesztett gyümölcsökbõl készíthetõ. A gyümölcsöket összetörjük, elnyomkodjuk, és 15-20 fokon nem lezárva, csak befedve erjedni hagyjuk 3-6 napig, miközben többször összekeverjük. Ezután a mennyiségnek megfelelõen feleannyi cukorral szirupsûrûségüre befõzzük. A kész fõzetet átszûrjük, ruhán keresztül, akár többször is. A szirupokat hûvös helyen tartjuk.

ÕSZIBARACKSZIRUP
Zelenyák János lekéri plébános receptje. „Az õszibarackot szeptember elsõ felében szedd le, törd össze magostul, pácold 24 óráig cserépedényben, facsard ki a levét és adj hozzá mézet vagy cukrot. Egy liter baracklébe fél deci méz adandó. Az így elkészített lé egy évig is eltart. Mint gargali-záló szer jó hatású **torok**bajoknál;..”

IBOLYASZIRUP
1 dl vízzel leforrázunk 5 dg ibolyavirágot és gyökeret, 24 órai állás után leszûrjük, és a gyengén felmelegített szüredékben 15 dg cukrot feloldunk. Meghûléskor, **köhögés**nél vegyünk be kétóránként 1 evõkanálnyit, jó köptetõszer.

KAKUKKFÛSZÖRP
10 dg kakukkfüvet 2 dl vízzel leforrázunk, húszpercnyi állás után leszûrjük. A szüredékhez 20-30 dg cukrot adunk és szirupsûrûségûre befõzzük. Szamár**köhögés**, **tüdõgyulladás**, gyomorhurut esetén fogyasztjuk.

FAEPERLEKVÁR
Az epret víz nélkül szétfõzzük egy lábasban, leszûrjük a levét, és annyi mézet adunk hozzá, hogy sûrû szirup legyen. Ebbõl a szirupból együnk **torokgyulladás** esetén.

SZÉNAVIRÁG BOROGATÁS
A mezõn található virágokat, füveket, leveleket használjuk fel. Elsõsorban fájdalomcsillapító hatása jelentõs. Szívesen alkalmazzák derékzsába kezelésére. Kedvelt virágainkkal töltsünk meg egy megfelelõ méretû vászonzacskót. Öntsük le forrásban lévõ vízzel, és hagyjuk a vízben állni 10 percig. Utána nyomkodjuk ki belõle a vizet, és helyezzük az ápolandó testrészünkre a zacskót. (nyak, derék, stb.)

SZÉNAPOLYVAFÜRDÕ
Ezzel a kezeléssel az anyagcserét, a vérkeringést serkenthetjük, és a szervek fokozottabb életmûködését eredményezzük. A szénapolyva meleg pakolás felmelegít, megizzaszt, Csodálatos eredmény érhetõ el **tüdõgyulladás**, mellhártyagyulladás, **petefészek**- és méhgyulladás, **köszvény**, **reuma, hólyag**- és **vese**bántalmaknál. 5 liter vízhez veszünk 1 kg tiszta szénapolyvát és lefödött edényben lassú melegítéssel felfõzzük, vagy vászonzacskóba téve belelógatjuk a vízbe. A fõzetet a meleg fürdõvízhez adjuk, vagy ebbe mártott ruhával helyi borogatást végzünk.

☺ Rövid botra támaszkodva, teljesen kétrét hajolva megy a skót az utcán.
- Reuma?
- Á! Eltört a botom.

ZABSZALMAFÜRDÕ
Úgy készül, és ugyanarra jó, mint a szénapolyvafürdõ. 1 kg zabszalma 5 liter vízre.
Kovasav tartalma miatt erõsíti a kötõszövetet, ugyanakkor fájdalomcsillapító hatással bír.
A zabszalmafõzet meleg pakolása vese-, hólyag- és reumatikus bántalmaknál kitûnõ.

ECETES-VIZES GÖNGYÖLÉS
Ott ajánljuk, ahol a testet a meghûlésekkel szemben kell megedzeni.

FENYÕFÜRDÕ
Az összes fenyõfajta (vörös-, jegyenye-) rügyeibõl, ágacskáiból megfõzhetjük és a szüredéket a meleg fürdõhöz öntjük. Elsõsorban **ideg**bántalmaknál, az idegek megnyugtatására és erõsítésére használjuk, hetenként 2-3-szor. Lazítja az izmokat, fokozza az anyagcserét.
A fenyõkivonat az erekre és az idegrendszerre van hatással, valamint felbecsülhetetlen mindenfajta reumatikus bántalomnál, általában bedörzsölõként alkalmazzák.

KÖRÖMVIRÁG OLAJ
Egy alkalmas üveget megtöltünk friss, vagy szárított virággal, felöntjük meglangyosított olivaolajjal. Egy hétig érleljük, leszûrjük, hûvös helyen tároljuk. **Bõr**betegségre, **seb**ek kezelésére.

IBOLYAOLAJ

Üvegbe ibolyafüvet tesznek, felöntik olajjal (oliva-, napraforgó) bedugaszolják és 30 napon át napra teszik érlelni. Ezután megszûrik, és az így kapott olaj fejfájás elmulasztására, vagy **láz**as betegek bedörzsölésére használatos.

SÓPASZTA

A sót kevés vízzel sûrû pasztává keverjük, és a fájó izmokra tesszük. 10 perc múlva meleg vízzel lemossuk, szárazra dörzsöljük. **Izomláz**ra.

KÚRÁK

„Az egészséghez vezető út nem nehéz, és nem is drága.”
Michel de Montaigne

Különbözõ diétákról, kúrákról már az elsõ kötetben írtam. Ebben a fejezetben az **egykomponensû** kúrákról lesz szó. Ez azt jelenti, hogy a kúra ideje alatt csak egyféle anyagot fogyasztunk. Többféle olyan diéta lézetik, amelyeknél egyetlen élelmiszert, vagy az élelmiszerek egy kis csoportját kell csak alkalmaznunk. Növényi élelmiszerektõl és az ivótejféléktõl lökésszerû méregtelenítõ, salaktalanító hatás várható. Egykomponensû diétát nem ajánlok hosszú ideig folytatni, mert az egyoldalú tápanyagfelvétel miatt gondokat okozhat. (A túlzások minden területen kerülendõk) Ezeket a kúrákat lehetõleg csak 1-3 napig alkalmazzuk, vagy hetente 1 napon.

KRUMPLI KÚRA

Héjában fõzzünk meg naponta egy-másfél kiló krumplit, majd ezt osszuk fel kis adagokra, 5-6 étkezésre. Só nélkül fogyasszuk! A kúra célja az ásványianyag bevitel, ami elsõsorban káliumbevitelt jelent nátriumbevitel nélkül. 2-3 napig alkalmazzuk.
Hatása: vízhajtó, az anyagcserét tehermentesíti, vérkeringést és az emésztést javítja.

SÁRGARÉPA KÚRA

Nyersen reszeljünk le, vagy fõzzünk meg és passzírozzunk át naponta egy-másfél kiló sárgarépát. Ezt osszuk el egyenletesen, 5-6 étkezésre. Ne sózzuk meg! A sárgarépa bélkímélõ ballasztanyagokat tartalmaz.
A nyersen lereszelt sárgarépához adjunk némi olajat és tejszínt, vagy tejet, adagonként egy kiskanállal, hogy a sárgarépában megtalálható zsírban oldódó A-vitamin jobban hasznosuljon. Biotermesztésû répát használjunk!
Alkalmazása ajánlott: gyomor- és bélnyálkahártya gyulladásra való hajlam esetén.

RIZS KÚRA

Fõzzünk meg 30 dg barnarizst a megszokott módon, só nélkül, majd ezt a napi mennyiséget osszuk el több étkezésre arányosan. Ezt a kúrát alkalmazhatjuk hetente egy napon.
Hatása: elsõsorban a vérkeringés javítása, a magas vérnyomás szabályozása.

FRISS GYÜMÖLCS KÚRA

Dr. Heupke javaslata: Egy napra 40 dg alma, 70 dg körte, 40 dg banán. A gyümölcsmennyiséget osszuk el 3-5 étkezésre.
Ez a diéta nem tartalmaz zsírokat és fehérjét, tehát tehermentesíti az anyagcserét. Ha jól tudjuk emészteni a gyümölcsöket, hetente egy nap alkalmazzuk.
Léteznek 10-12 napos gyümölcskúrák is. Ezeket felügyelet nélkül ne végezzük!
Az alapreceptben szereplõ banán a vastagbélre gyakorol jótékony hatást oly módon, hogy az alma és a körte agresszív hatóanyagait felfogja.
Ajánlott: elsõsorban magas húgysavszintre, és magas vérzsírszintre való hajlam esetén.

Természetesen más gyümölcsökkel is végezhetõk kúrák. Például a cseresznye és meggykúra antireumatikus hatású, ugyanúgy, mint a ribiszke és a vörös áfonya.
A gyümölcsdiétát kiegészíthetjük diófélékkel, egy napra 6 szem dió. Ez a mennyiség a salaktalanító hatást még nem zavarja meg, viszont B_1-, B_6-, és E-vitamint tartalmaz, kiegészíti ezzel a gyümölcsök vitamintartalmát.

NYERSLÉ KÚRA

A nyerslé kúrák ismertek, közkedveltek, és nem okoznak gondot. Egy nap alatt körülbelül másfél liter cukrozatlan levet (zöldséglé, gyümölcslé) fogyasztunk, 5-7 adagra felosztva. A zöldséglevek elsõsorban nyomelemekben gazdagok, a gyümölcsökbõl készült levek pedig magas szõlõ- és gyümölcscukor tartalmúak. Ez a kúra nem tartalmaz rostanyagot. Ez olyan esetben elõnyös, ha az emésztõrendszer különösen komoly tehermentesítést igényel. Ilyenkor az anyagcsere és a vérkeringés is kevésbé terhelt. Panaszainknak megfelelõ leveket fogyasszunk. Néhány példa: A káposztafélékben lévõ metil-metioninszulfoniumbromid a gyomor-bél traktusban keletkezõ hurut és fekély hatásos ellenszere. A céklában a májsejtek mûködését szabályozó aminosav, betain van, és beta-nint is tartalmaz, amely színezõanyag a baktériumok növekedését gátolja a bélben. Az articsóka cinaropikrin nevû keserûanyagot tartalmaz, valamint az epeutakra és a májsejtekre gyakorol védõ ha-tást. A retekben található szulforafinok segítik a bélflóra mûködését, és gátolják az epegyulladás kialakulását. A sárgarépa illóolaja véd a cérnagiliszta ellen. Az uborkalének különös bõrtisztító hatást tulajdonítanak, a töklét antireumatikumként ajánlják.
Egyes ajánlások a nyerslé kúra helyett a tejsavas erjesztéssel készült leveket részesítik elõnyben, például a savanyú káposzta levét. Székrekedésre való hajlam esetén ezek jobb hatásúak.

TEJKÚRA

A tejkúrák az oroszországi német orvos, P.H.Karell nevéhez kapcsolódnak, ezért ezeket Karell-kúráknak is nevezik. A kúra lényege napi egy liter tej elfogyasztása öt részre osztva. A kúra során fogyaszthatunk zsíros vagy sovány tejet, különféle aludttejféléket, irót, joghurtot, kefírt. A zsíranyagcsere problémákkal és köszvénnyel küszködõk vegyék figyelembe, hogy a joghurt nagyobb mennyiségû kedvezõtlenebb hatású balracsavarodó D(-)tejsavat tartalmaz. Az aludttej, kefír szinte kizárólag a szervezet számára értékes jobbracsavarodó L(+)tejsavat tartalmaz.
A tejkúrák lényege az anyagcsere, a vérkeringés és a gyomor-bél traktus általános tehermentesítésében rejlik. Természetesen lehetõség szerint bio minõségû tejet, esetleg kecsketejet szerezzünk be.

SAVÓKÚRA

A kúra szerint egy nap alatt 5-6 alkalomra elosztva egy liter savót kell elfogyasztani. A nagyobb folyadékigényt gyógyteával pótolhatjuk. (pitypang, csalán, cickafark)
A savókúrák a legrégebben alkalmazott kúrák közé tartoznak. Már Hippokratesz idején alkalmazták az orvosok méregtelenítésre és salaktalanításra, különösen élelmiszer mérgezések és krónikus májbetegség esetén. Hatását a székrekedésre már az ókori görögök is ismerték. Az ókori Rómában létezett már néhány intézmény is, ahol a savót külsõleg és belsõleg — ivókúraként és fürdõként — egyidejûleg használták nemcsak bõrbetegségekre, hanem az egészséges bõr feszesebbé tételére és fiatalítására is. A savó tulajdonképpen az egyik klasszikus fiatalító szernek nevezhetõ. Az állatokat — teheneket, kecskéket, kancákat — válogatott gyógyfüvekkel kevert növényekkel etették.
Hosszabb savókúra is végezhetõ, ilyenkor nem böjtölünk, hanem valamilyen diétával kapcsoljuk a savókúrát.
A savót a sajtkészítés során nyerik, tulajdonképpen melléktermék, amit sok helyen kiöntenek, vagy az állatokkal etetnek fel. Ideje lenne, hogy újra felfedezzük Magyarországon is ezt a kincset, és üzletekben hozzáférhetõ legyen.
Addig is készíthetünk házilag savót. Ehhez nagyobb boltból, vagy vidéken tehenészettõl szerezzünk írót. Keverjünk el három rész írót egy rész friss, forró tejben, majd fedjük le, és hagyjuk állni a keveréket 4-5 órán keresztül. A keletkezó savót szûrjük le, és minél elõbb használjuk fel. A visszamaradó masszát — túrót — ételekhez felhasználhatjuk.

A KOZMOSZ HATÁSA EGÉSZSÉGÜNKRE, KONYHÁNKRA

Évezredek óta köztudott, hogy születésünk időpontja sok mindent meghatároz. Nincs abban semmi meglepő, ha ez szervezetünk érzékenyebb pontjait, betegségi hajlamainkat, és ehhez kapcsolódóan étkezésünket is befolyásolja. Magyarázata, hogy a magzati fejlődés időszaka alatt a különböző csillagjegyek, bolygók „felkészítik" a születendő gyermeket, de mivel ez az időszak csak 9 hónap, az évkör többi csillagjegye, bolygója ezt az „edzést" nem tudta elvégezni, ezért az általuk uralt testrészek energiája hiányosabb lehet, érzékenyebbek, a betegségekre fogékonyabbak lehetnek. (TEGA)

A CSILLAGJEGYEK ÉS AZ ÉTKEZÉSÜNK

♋ **KOS SZÜLÖTTEK.**
(március 21.-április 20.) Általában fejfájástól, magas vérnyomástól szenvednek, stresszesek. Az idegesebb típusokat asztma, szénanátha gyötörheti.
A Kos-szülötteknek nagyrészt vegetáriánus étrendet ajánlatos kialakítani. Főleg egyenek több hagymát, paradicsomot, spenótot. Ne igyanak alkoholt, és ne dohányozzanak.
Gyógynövényeik a rozmaring, majoranna, fokhagyma, torma

♉ **BIKA SZÜLÖTTEK**
(április 21.-május 22.) A nyak, torok, nyelőcső, gége, hangszálak, és az emésztés a gyenge pontjaik.
Általában az édes, zsíros ételeket kedvelik. Mindenképpen le kell mondani a cukorról, különösen a magas keményítőtartalmú tésztafélékről és süteményekről. Ajánlatos gyümölcsöt, különösen almát, szedret, egrest, őszibarackot, valamint zöldségeket, főként babot, borsót, spenótot, krumplit, sárgarépát és zellert fogyasztaniuk.
Gyógynövényeik: menta, kakukkfű, gilisztaűző varádics, lestyán

♊ **IKREK SZÜLÖTTEK**
(május 23. - június 21.) Az Ikrek ügyeljenek az idegeikre, érzékenyebbek a páros testrészeik, a tüdő, a váll, a kar. Valamint gégehurutra is hajlamosak.
Az Ikreknek nem használ a hús. Rengeteg ásványi anyagra, szerves sóra van szükségük. Jó a friss gyümölcs, sárga- és őszibarack, szilva, füge, faeper, a zöldségek: paradicsom, bab és babcsíra, gomba, répa, spárga, kukorica.
Gyógynövényeik: petrezselyem, levendula, kapor, kömény, eperfa

♋ **RÁK SZÜLÖTTEK**
(június 22. - július 22.) Ügyelniük kell a gyorukra, májra, idegekre, visszértágulásuk, és szembetegségük lehet.
A ráknak jól főtt ételeket ajánlatos fogyasztania, és elegendő időt kell fordítani az étkezésre.
Legmegfelelőbb étrend friss gyümölcsökből és salátákból, halból, kagylóból, rengeteg tejből sajtból és mazsolából áll. Mivel kálciumhiányuk lehet, az összes káposztaféle és a hagyma is igen hasznosak. Értékes számukra a narancs, a citrom, a petrezselyem.
Gyógynövényeik: citromfű, százszorszép, uborka

♌ **OROSZLÁN SZÜLÖTTEK**

(július 23. - augusztus 22.) Gyenge pontjuk a hátuk, gyakran van izomfájdalmuk is a gerincük mentén. Érzékeny pontjuk a szívük, rossz lehet a vérkeringésük, magas vérnyomásra kell ügyelni, és ne erõltessék túl magukat.
Ajánlatos káposztát, tojást, narancsot, szilvát, borsót, spárgát, kókuszdiót, dióféléket, mazsolát enniük. Nem szabad bárány- és marhahúst fogyasztaniuk. Fehérjéhez sajtokból, lencséből, esetleg csirkehúsból juthatnak.
Gyógynövényeik: babérlevél, borágó, kamilla

♍ **SZÛZ SZÜLÖTTEK**

(augusztus 23. - szeptember 22.) Nyugodt, természetes életet kell élniük, sok friss levegõt szívniuk. Idegeikkel, hassal, belekkel lehetnek gondjaik. Gyakran szenvednek káliumszulfát hiányban, ezért a zeller, a paradicsom, a cékla, a citrom, az alma, pasztinák, ajánlatos számukra. Jó még a füge, datolya, és a földimogyoró.
Gyógynövényeik: édeskömény, borsika, fekete üröm

♎ **MÉRLEG SZÜLÖTTEK**

(szeptember 23. - október 22.) A Mérleg vesebántalmaktól szenvedhet, mindig ajánlatos sok friss, hideg vizet innia. Ügyeljen még a medencetájékra, a bőrére és idegeire.
Egyen sok zellert, almát,spenótot, retket, epret, babot, kukoricát, mazsolát és mandulát.
Gyógynövényeik: pitypang, cickafarkfû, ibolya

♏ **SKORPIÓ SZÜLÖTTEK**

(október 23. - november 21.) Nagyon hosszú élet vár rá, mégis önmaga legnagyobb ellensége lehet, ha vég nélkül dohányzik, vagy iszik, ha túl sok állati zsiradékot fogyaszt, Ügyelnie kell szívére és vérkeringésére, gondja lehet a húgy- és ivarszervekkel is.
Ajánlatos gyümölcsöt, friss zöldségeket enniük káposztát, szilvát, hagymát, és ajánlatos kerülniük a májat, és a sós ételeket, szalonna, kolbász, disznóhús, Jó, ha fekete cseresznyét, narancsot, citromot, spárgát, rebarbarát eszik.
Gyógynövényeik: bazsalikom, csalán, tárkony,

♐ **NYILAS SZÜLÖTTEK**

(november 22. - december 22.) Ügyelniük kell a reumára, a csípõ- és combsérülésekre, valamint érrendszeri bajokra.
Sok hagymát, pasztinákot, zabot, spárgát, vöröskáposztát, kukoricát, árpát, uborkát, cseresznyét, szilvát, almát kell enniük. Ne egyenek marha- vagy bárányhúst. A fehér húsú hal jót tehet nekik.
Gyógynövényeik: zsálya, kövirózsa, turbolya

♑ **BAK SZÜLÖTTEK**

(december 23.- január 20.) Vigyázni kell a térdükre, csontjaikra, fülre, fogakra, és hajlamuk van a meghûlésekre.
Legegészségesebb nekik a tojás, a sajt, a kelkáposzta, a spenót, a szilva, a póréhagyma, a mazsola, a kókusz, a mandula, a rozs, a kenyér és a hal.
Gyógynövényeik: cékla, fekete nadálytõ

♒ **VÍZÖNTÕ SZÜLÖTTEK**

(január 21. - február 19.) Ügyelni kell a szívre, szemre, vérkeringésre, idegrendszerükre, és májukra. A legjobb nekik a vegetárius étrend. A zeller, az alma, a spenót, a retek, az eper kitûnõek a számára. A kókusz, a füge, kevés tojás és olajos hal is ajánlható.
Gyógynövényeik: bodza, ökörfarkkóró, takarmányárpa

♓ **HALAK SZÜLÖTTEK**

(február 20. - március 20.) Legfontosabb, hogy mindig próbálja melegen és szárazon tartani a lábát. Sokan szenvednek reumától, és fogékonyak a mellkasi bajokra.
Egészséges nekik a friss leveles zöldségek, a spenót, a saláta, a mazsola, a datolya, a füge, és a diófélék, a friss gyümölcs és a gyökérzöldségek, az uborkafélék, a babfélék, az eper.
Gyógynövényeik: fekete áfonya, legyezõfû, csipkerózsa

A HOLD

A Hold égi kísérõnk, ismert óriási ereje, mellyel az óceánok, tengerek szintjét ritmusosan megemeli, majd leapasztja. Szervezetünk víztartalma körülbelül 70 %. Hihetõ, hogy szervezetünkre is nagy hatással van. Az ember nem attól *homo sapiens*, hogy leigázza a természetet, hanem megismeri titkait, és alkalmazkodva hozzá, kiaknázza hasznait.

A Hold mindig más arcát mutatja felénk.

Az Újhold a holdnak az a fényváltozási fázisa, amikor csak sötét félgömbje néz a Föld felé, tehát nem látjuk. Az Újholdat használhatjuk fel böjti napnak, ilyenkor a legerõsebb a méregtelenítõ hatása.

A Növõ Hold kb. két hétig tart az Újhold után, ilyenkor D betût formáz, „dagadó”, azaz növekvõ fázisban van. Minden, amit ilyenkor juttatunk a szervezetünkbe, kétszeresen hat. Fogyókúrázók ebben az idõszakban tartóztassák meg magukat. Vitaminkészítmények ilyenkor kétszeresen hatnak.

Teliholdkor a Hold felénk forduló félgömbjét a Nap teljesen megvilágítja. Ha ezen a napon gyûjtjük a gyógynövényeket, nagyobb a hatásuk, ha ilyenkor metsszük a fákat elpusztulhatnak. A balesetek száma növekszik, több gyermek születik.

Fogyó Hold, a Holdtöltét követõ kb. 14 napig tart, C betût formáz, azaz „csökkenõ” fázisban van. A fogyóholdnál végzett mûtétek jobban sikerülnek, a fogyókúrázók ilyenkor kissé többet ehetnek. A vitaminkészítmények nem szívódnak fel olyan jól, mint növõ holdnál.

A Holdnak nemcsak a fázisa érdekes. Tudnunk kell, hogy a Hold egy teljes fázis alatt (kb.29 nap) a 12 állatõvi jegyet is végigjárja, átlagban 2 napig tartózkodik egy-egy jegyben. Az állatõvi jegyek különbözõ elemhez tartoznak, ezek jellemzik azokat a napokat, amelyekben a Hold ott tartózkodik.

Levegõnapok: a Hold az Ikrek, a Mérleg, vagy a Vízöntõ jegyében jár. Ezeken a napokon a zsiradékok, **olajak** szívódnak fel jobban. A mirigyrendszerünk napjai. Ezen a napon több olajat lehet kinyerni a napraforgóból, és a szervezet jobban is hasznosítja. Ezek ***virág***napok, a virágos gyógynövényeket ilyenkor szedhetjük. Minden virággal kapcsolatos munkát — például karfiol palántázás — ilyenkor végezhetõ.

Víznapok: a Hold a Rák, a Skorpió, vagy a Halak jegyében jár. Nagyobb a valószínûsége a csapadéknak. Táplálkozási szempontból **szénhidrát** napok, ilyenkor jobban szívódnak fel a cukrok, keményítõk. Az idegrendszerünkre hatnak. Ezeken a napokon jobban kívánjuk a kenyérféléket. A pékek figyelhetik meg, hogy vannak napok, amikor hamarabb elfogy a péksütemény. Ha valakinek néha felpuffad a hasa a kenyértõl, figyelje meg, biztosan nem víznapokon fordul elõ. Különösen fogyókúrázók ügyeljenek ezekre a napokra. Ha egész hónapban nem fogyasztanak kenyeret, csak azon a néhány víznapon, akkor attól ugyanúgy híznak. Inkább egyenek bármikor, kivéve a víznapokat. Ezek úgynevezett ***levél***napok, a leveles gyógynövényeket jó szedni, a levéllel kapcsolatos munkák — például saláta vetés, káposzta palántázás — ilyenkor végezhetõk.

Földnapok: a Hold a Bika, a Szûz, vagy a Bak jegyében jár. Ilyenkor hûvösebbnek érezhetjük ugyanazt a hõmérsékletet. Az **ásványi** anyagok ilyenkor jobban szívódnak fel. ***Gyökér***napok, ilyenkor végezzük a föld alatti növényrészekkel kapcsolatos munkákat. Például retekvetés, krumpliszedés, répa betakarítás. Ezek a napok a vér táplálása szempontjából kedvezõek. A vértisztító teák fogyasztásának napjai.

Tûznapok: a Hold a Kos, az Oroszlán, vagy a Nyilas jegyében jár. Táplálkozási szempontból **fehérje** napok. Tejtermékeket, hüvelyeseket fogyasszunk. ***Termés***napok, gyümölcsszedésre, gyümölcs befõzésre alkalmas idõszak. Ezek a napok különösen a fizikai testre és az érzékszervekre jók.

Figyelje meg, nemcsak a gyerekeknek vannak különös, „nagyevõ korszakai”. Van néhány nap, amikor nem tudunk eleget enni a vastag szelet kenyerekbõl. Aztán a gyümölcsbõl és a zöldségbõl. Ám ez a „kedv” többnyire csak néhány napig tart. Megfigyelhetõ, hogy az allergiát okozó táplálék nem minden-

nap egyformán ártalmas. Figyeljék meg az érintettek, hogy mely napokon árt pl. az eper, a tojás, stb. és akkor csak ezeken a napokon kell tartózkodni a fogyasztásuktól, a többi napon bátran ehetik.

Még egy fogalommal ismerkedjünk meg, a Felszálló, és Leszálló Hold fogalmával. A Holdnak az állatövben való állásával függ össze.

Felszálló erõ lakozik azokban a napokban, amikor a Hold azokban az állatövi jegyekben tartózkodik, amelyeket a nap évi járása során a téli napfordulótól a nyári napfordulóig bejár. A gyarapodás, a növekedés és virágzás jellemzi. Roborálásra, erõsítésre, gyógyulásra jó napok. Felszálló a Hold a Nyilas vége, a Bak, Vízöntõ, Halak, Kos, Bika, Ikrek jegyében.
A felszálló hold idejét aratási idõnek is nevezik. A gyümölcs és a zöldség felszálló hold idején több levet tartalmaz, szüreteléskor megmarad, és a legjobb feltételekkel rendelkezik a fogyasztáshoz és a tartósításhoz.
A lekvár és a szörpök befõzéséhez szintén kedvezõ a felszálló hold. A gyümölcs sokkal lédúsabb, és az aromája is sokkal jobb. Sokkal inkább eltartható, nyugodtan lemondhatunk a mûvi kocsonyásítószerekrõl, és a vegyi tartósítókról is. Kivételt képezhek a halak napjai, ezek ugyan felszálló holdra esnek, de amit ilyenkor szedünk le, azt inkább azonnal fel kell használni. Ez az idõ nem igazán alkalmas a zöldség és a gyümölcs elvermelésére, illetve befõzésre. Fennáll a rothadás veszélye. Kerülendõk a szûz napok, a befõtt ilyenkor könnyen elkezd penészedni. Az aszalni való termést és gyümölcsöt, a szárítani való gyógyfüveket mindig fogyó holdnál ajánlatos leszedni és gyûjteni.

Leszálló erõk a nyári napfordulótól a téli napfordulóig uralkodnak. A Hold az Ikrek végétõl, a Rák, Oroszlán, Szûz, Mérleg, Skorpió, Nyilas jegyében jár. A szervezet méregtelenítésére irányuló tevékenység például hatékonyabb leszálló erejû állatövi jegyben fogyó holdkor, mint felszálló erejû jegyben. Minden belsõ szervet a leszálló erejû jegyek uralnak. A leszálló erõ jegyeit ültetési idõnek is nevezik.

Nem véletlen az sem, hogy farsang után következik a böjt ideje, ami holdtól függõ idõszak. Ilyenkor nagyon jó dolog mértéket tartani az evésben, és ilyenkorra iktatni be a léböjt napokat is, mert a test ebben az idõszakban különösen alkalmas a méregtelenedésre és a regenerálódásra. Kevésbé ismert az ádventi böjt ideje, ádvent elsõ napjától karácsonyig, amely ugyanilyen kedvezõ idõszak arra, hogy egy kissé visszafogottabban éljünk, táplálkozzunk. Ha karácsony elõtt eszünk süteményeket, az sokkal jobban hízlal, mint ha karácsonykor nassolunk.

☺ - Önnek alaposan le kell fogynia. Sok gyümölcsöt, fõzeléket, salátát és barna kenyeret kell ennie.
- Tessék mondani, étkezés előtt, vagy után.

Érdemes lehet odafigyelni arra is, hogy a föld alatti és a föld felett termõ ételek kiegyensúlyozott viszonyban legyenek egymással. Például ajánlatos a krumplihoz - ami föld alatti - petrezselymet, metélõhagymát, vagy más zöld fûszert adni, ami föld feletti. Egyébként nyáron többségében föld feletti, télen inkább föld alatti élelmet ajánlott fogyasztani. Ez könnyen betartható, hiszen nyáron általában leveles dolgokat, gyümölcsöket fogyasztunk, hiszen akkor teremnek, télen pedig zömében krumplit, répát, hagymát, ami akkor könnyen hozzáférhetõ. Figyelembe vehetjük még a fentebb említett tápanyag minõségi napokat. Fehérje — ásványi anyag — olaj — szénhidrát.

HOLDNAPTÁR

Példaként álljon Itt egy részlet a 2000. július 1.tõl október 31.ig terjedõ idõszakra a Holdnaptárból. le=leszálló Hold, fel=felszálló Hold. A következõ oszlop a csillagjegyeket jelöli, amelyben a Hold az adott napon tartózkodik, a következõ oszlopok: elem/növényrész/táplálékminõség.

július	1. szo	♋	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	2. va	♈	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	3. hé	♈	le	♏	tûz	termés	fehérje
	4. ke	♈	le	♏	tûz	termés	fehérje
	5. sze	♈	le	♐	föld	gyökér	ásvány
	6. csü	♈	le	♐	föld	gyökér	ásvány
	7. pé	♈	le	♑	levegõ	virág	olaj
	8. szo	♈	le	♑	levegõ	virág	olaj
	9. va	♈	le	♑	levegõ	virág	olaj
	10. hé	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	11, ke	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	12. sze	♈	le	♓	tûz	termés	fehérje
	13. csü	♈	fel	♓	tûz	termés	fehérje
	14. pé	♈	fel	♓	tûz	termés	fehérje
	15. szo	♈	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	16. va	♊	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	17. hé	●	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	18. ke	●	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	19. sze	●	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	20. csü	●	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	21. pé	●	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	22. szo	●	fel	♋	tûz	termés	fehérje
	23. va	●	fel	♋	tûz	termés	fehérje
	24. hé	●	fel	♌	föld	gyökér	ásvány
	25. ke	●	fel	♌	föld	gyökér	ásvány
	26. sze	●	fel	♌	föld	gyökér	ásvány
	27. csü	●	fel	♍	levegõ	virág	olaj
	28. pé	●	le	♍	levegõ	virág	olaj
	29. szo	●	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	30. va	●	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	31. hé	♋	le	♏	tûz	termés	fehérje
aug.	1. ke	♈	le	♏	tûz	termés	fehérje
	2. sze	♈	le	♐	föld	gyökér	ásvány
	3. csü	♈	le	♐	föld	gyökér	ásvány
	4. pé	♈	le	♑	levegõ	virág	olaj
	5. szo	♈	le	♑	levegõ	virág	olaj
	6. va	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	7. hé	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	8. ke	♈	le	♓	tûz	termés	fehérje
	9. sze	♈	fel	♓	tûz	termés	fehérje
	10. csü	♈	fel	♓	tûz	termés	fehérje
	11. pé	♈	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	12. szo	♈	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	13. va	♈	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	14. hé	♈	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	15. ke	♊	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	16. sze	●	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	17. csü	●	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	18. pé	●	fel	♋	tûz	termés	fehérje
	19. szo	●	fel	♋	tûz	termés	fehérje
	20. va	●	fel	♋	tûz	termés	fehérje
	21. hé	●	fel	♌	föld	gyökér	ásvány
	22. ke	●	fel	♌	föld	gyökér	ásvány
	23. sze	●	fel	♍	levegõ	virág	olaj
	24. csü	●	le	♍	levegõ	virág	olaj
	25. pé	●	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	26. szo	●	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	27. va	●	le	♏	tûz	termés	fehérje
	28. hé	●	le	♏	tûz	termés	fehérje
	29. ke	♋	le	♐	föld	gyökér	áavány
	30. sze	♈	le	♐	föld	gyökér	ásvány
	31. csü	♈	le	♑	levegõ	virág	olaj
szept	1. pé	♈	le	♑	levegõ	virág	olaj
	2. szo	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	3. va	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	4. hé	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	5. ke	♈	le	♓	tûz	termés	fehérje
	6. sze	♈	fel	♓	tûz	termés	fehérje
	7. csü	♈	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	8. pé	♈	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	9. szo	♈	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	10. va	♈	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	11. hé	♈	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	12. ke	♈	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	13. sze	♊	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	14. csü	●	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	15. pé	●	fel	♋	tûz	termés	fehérje
	16. szo	●	fel	♋	tûz	termés	fehérje
	17. va	●	fel	♌	föld	gyökér	ásvány
	18. hé	●	fel	♌	föld	gyökér	ásvány
	19. ke	●	fel	♍	levegõ	virág	olaj
	20. sze	●	le	♍	levegõ	virág	olaj
	21. csü	●	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	22. pé	●	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	23. szo	●	le	♏	tûz	termés	fehérje
	24. va	●	le	♏	tûz	termés	fehérje
	25. hé	●	le	♐	föld	gyökér	ásvány
	25. ke	●	le	♐	föld	gyökér	ásvány
	27. sze	♋	le	♑	levegõ	virág	olaj
	28. csü	♈	le	♑	levegõ	virág	olaj
	29. pé	♈	le	♑	levegõ	virág	olaj
	30. szo	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
okt	1. va	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	2. hé	♈	le	♓	tûz	termés	fehérje
	3. ke	♈	fel	♓	tûz	termés	fehérje
	4. sze	♈	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	5. csü	♈	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	6. pé	♈	fel	♉	föld	gyökér	ásvány
	7. szo	♈	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	8. va	♈	fel	♊	levegõ	virág	olaj
	9. hé	♈	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	10. ke	♈	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	11. sze	♈	fel	●	víz	levél	szénhidrát
	12. csü	♈	fel	♋	tûz	termés	fehérje
	13. pé	♊	fel	♋	tûz	termés	fehérje
	14. szo	●	fel	♌	föld	gyökér	ásvány
	15. va	●	fel	♌	föld	gyökér	ásvány
	16. hé	●	fel	♍	levegõ	virág	olaj
	17. ke	●	le	♍	levegõ	virág	olaj
	18. sze	●	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	19. csü	●	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	20. pé	●	le	♎	víz	levél	szénhidrát
	21. szo	●	le	♏	tûz	termés	fehérje
	22. vas	●	le	♏	tûz	termés	fehérje
	23. hé	●	le	♐	föld	gyökér	ásvány
	24. ke	●	le	♐	föld	gyökér	ásvány
	25. sze	●	le	♑	levegõ	virág	olaj
	26. csü	●	le	♑	levegõ	virág	olaj
	27. pé	♋	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	28. szo	♈	le	♒	víz	levél	szénhidrát
	29. va	♈	le	♓	tûz	termés	fehérje
	30. hé	♈	fel	♓	tûz	termés	fehérje
	31. ke	♈	fel	♓	tûz	termés	fehérje

EZ-MEG-AZ

AMINOSAVAK
A fehérjék aminosavakból épülnek fel. Az aminosavaknak 22 fajtája ismert, közülük 8 esszenciális. (alanin, arginin, aszparagin, aszparaginsav, cisztein*, cisztin, fenilalanin, glicin, glutamin, glutaminsav, hisztidin (ez csecsemõk és gyermekek számára nélkülözhetetlen), izoleucin*, leucin*, lizin*, metionin*, ornitin, prolin, szerin, tirozin, treonin*, triptofán*, valin*. - a *-gal jelõltek a nélkülözhetetlenek.) Léteznek komplett, és inkomplett fehérjék. A szöveteket felépítõ nyolc esszenciális (nélkülözhetetlen) aminosavat tartalmazó fehérjék a komplett fehérjék. Néhányukról álljon itt pár sor.

TRIPTOFÁN

A triptofán esszenciális aminosav, amelyet az agy B_6-vitamin, niacin és magnézium közremûködésével **szerotonin** elõállítására használ fel. Ez az anyag az **alvás**-üzenet közvetítõ. Segít, hogy elaludjunk, csökkenti a fájdalomérzékenységet, antidepresszánsként hat, segít leküzdeni az **alkoholizmus**t. A triptofán megtalálható a gomolyában, a pulykahúsban, banánban, datolyában, amerikai mogyoróban.

FENILALANIN

A fenilalanin esszenciális aminosav, amely jelzéseket visz át az idegsejtek és az agy között. Csillapítja az éhséget, fokozza a szexuális vágyat, javítja az emlékezõképességet és a szellemi frissességet, mérsékli a **depresszió**t. A fenilalanin forrásai: gabonafélék, szójatermékek, gomolya, sovány tejpor, mandula, amerikai mogyoró, limabab, tökmag és szezámmag. (A D, L-fenilalanin az endorfinok képzésével és aktivizálásával erõsíti és meghosszabbítja a szervezet saját fájdalomcsillapító reakcióját sérülés, baleset és betegség során. Antidepresszáns, természetes fájdalomcsillapító reumatoid arthritis, migrén, stb. esetén. Tbl.)

LIZIN

A lizin esszenciális aminosav életfontosságú néhány kritikus fehérje szintéziséhez. Szükség van rá a növekedéshez, a szövetek regenerálódásához, gyógyulásához, valamint ellenanyagok, hormonok, és enzimek képzõdéséhez. Csökkenti, vagy megakadályozza a **herpes** fertõzést, segít a koncentrálóképességben, segít a zsírsavak megfelelõ felhasználásában. Megtalálható: tej, limabab, sajt, élesztõ, tojás, szójatermékek.

ARGININ

Az arginin a hipofízis normális mûködéséhez szükséges. Növeli a spermiumok számát, elõsegíti az immunválaszt és a sebgyógyulást, segít a szervezet zsírraktárainak lebontásában és a megfelelõ izomtónus fenntartásában. Legfõbb természetes forrásai: dió, pattogatott kukorica, csokoládé, barnarizs, zabliszt, mazsola, napraforgómag, szezámmag, korpás búzakenyér.

ACIDOPHILUS
A Laktobacillus acidophilus barátságos bélbaktérium. **Antibiotikum** kezelés után — amikor elpusztul a hasznos bélflóra, gyakran hasmenést, valamint a **Candida albicans** gomba túlszaporodását idézve elõ — pótolni kell. Vagy joghurttal, vagy gyógyszertári formában. Az acidophilus tisztán tartja a beleket, eltünteti a rossz szájszagot, amit a bélben végbemenõ rothatás okoz, megakadályozza a székrekedést, a rossz szagú szeleket.

YUKKA
Az indiánok sokféle célból használták a jukkát és olyan növényként tisztelték, amely egészségüket és életben maradásukat biztosítja. Dr. John W. Yale növénybiokémikus egy szaponinszerû **szteroid**vegyületet vont ki a növényböl, és használta azt az **izületi gyulladás** kezelésére. A kezelés biztonságosnak és eredményesnek bizonyult, és az emésztõcsatornát nem izgatta. Bioboltokban kapható.

A KOLESZTERIN

A sokat szidott koleszterin csak akkor káros, ha túlságosan sok van belõle. Akkor felelõs az érelmeszesedésért, a szívrohamokért, és még sok betegségért.
De ugyanakkor nélkülözhetetlen az egészségünkhöz. A szervezet koleszterinszintjének legalább kétharmada a májban és a bélben képzõdik. Megtalálható az agyban, a mellékvesében, az idegrostok hüvelyében, burkában. A bõrben az ultraviola sugárzás hatására a nélkülözhetetlen D-vitaminná alakul. A koleszterin segíti a szénhidrátok anyagcseréjét. Elsõdleges forrása az életfontosságú mellékvese-szteroid hormonoknak, mint a kortizonnak és a nemi hormonoknak.
A koleszterin viselkedése attól függ, hogy milyen fehérjéhez kötõdik. (LDL, VLDL, HDL) A HDL fõleg lecitint tartalmaz, amely feltöri a koleszterint, és így könnyen szállíthatja a vérrel anélkül, hogy eltömeszelné az artériákat. Ez a fajta koleszterin általában 20%-ban van jelen szervezetünkben. Minél magasabb ez az érték, annál kisebb az esély arra, hogy a szívbaj tünetei kifejlõdjenek. A tojás lecitint is tartalmaz, ami elõsegíti a zsírok felhasználását, növeli a HDL-szintet!
A **ballasztanyagok** (Lásd még Rostok) megkötik a táplélékkal bevitt koleszterint, közvetve felgyorsítják annak lebontását is a szervezetben. A májsejtekben ugyanis a koleszterin epesavvá alakul, így mennyisége csökken. Az epemûködés során ezek az epesavak a bélbe jutnak, ahol továbbításuk során átalakulnak, majd pedig részben eltávoznak a szervezetbõl, részben pedig a vérbe felszívódva újra visszakerülnek a májba.
Normális körülmények között ugyanannyi epesavnak kellene kiválasztódnia, mint amennyi a koleszterinbõl képzõdött. Ha túl kevés választódik ki, torlódás lép fel, vagyis túl sok lesz az epesav a májban, és ez akadályozza a koleszterin további lebontását. Ha a bélben elegendõ ballasztanyag található, legalább az elsõ lépésben biztosított az egyensúly, ugyanis a ballasztanyagok képesek megkötni az epesavakat, és fokozottan képesek kiûríteni azt a szervezetbõl. Ezen feltételek teljesülésével a májban akadálytalanul zajlik a koleszterin lebontása.
Minél kevesebb koleszterin van az epeutakban és az epehólyagban, annál kisebb az epekövek kialakulásának esélye.

A koleszterinszintet	
emeli	csökkenti
cigaretta, élelmiszer-adalékok (pl. a butilált hidroxitoluol), levegõszennyezések, (pl. poliklórozott bifenilek), kávé, stressz, orális fogamzásgátló, fehér cukor, telített zsírok	padlizsán, hagyma (nyersen vagy fõzve, sütve nem), fokhagyma, joghurt, pektin, hámozatlan alma, citrusfélék héjának fehér része, szójabab, nyers sárgarépa, bab, többszörösen telítetlen olajok, C- és E-vitamin, lecitin

A koleszterinszintünk helyes szabályozásához jól mûködõ májra és epére van szükségünk. Ennek egyik fontos gyógynövénye a retek.

RETEK

A retekfélék gyógyító hatása a bennük található kéntartalmú illóolajjal magyarázható, amely rafanolt és glukorafanint tartalmaz. A reteknek és a reteklének az epére és a májra gyakorolt kedvezõ hatása - az articsókával ellentétben - indirekt, ugyanis a bélre gyakorolt hatáson keresztül érvényesül. Stimulálja a vékonybél izomzatát, ezáltal az emésztési folyamat felgyorsul. Erõsíti a vékonybélben lévõ hasznos baktériumokat, az ártalmasak szaporodását pedig gátolja. Ezekbõl adódóan az epeutakra egyfajta szívó hatás összpontosul, ennek eredményeképp passzív módon tisztul meg a szervezet, az epeutak krónikus megbetegedése miatt állandóan duzzadt máj terhelése pedig csökken.
A reteklevet mindig éhgyomorra igyuk, tehát az étkezések között fogyasszuk el. Általában 5 napig napi 5 alkalommal 1-2 evõkanálnyi lé.

ROSTOK

A rostoknak többféle típusa ismert.

CELLULÓZ, HEMICELLULÓZ

A cellulóz megtalálható a teljes búzalisztben, a korpában, a káposztában, a zöldborsóban, a zöldbabban, a vajbabban, a brokkoliban, a bimbóskelben, a tök héjában, az almában és a sárgarépában. Nem duzzadóképes.
A hemicellulózt megtaláljuk a korpában, a gabonafélékben, a teljes magvakban, a bimbóskelben, a céklában. Duzzadóképes.
A cellulóz és a hemicellulózok vizet kötnek meg, és folyamatossá teszik a vastagbél mûködését. Ezek lényegében nagy mennyiségû salakanyagot képeznek, és gyorsabban keresztülhaladnak a vastagbélen, amivel nemcsak a székrekedést elõzik és akadályozzák meg, hanem megvédik az embert a diverticulosis, a spasticus colon, az aranyércsomók, a vastagbélrák és a visszértágulatok ellen.

NYÁK, PEKTIN

A nyákok rendszerint a zabpehelyben és zabdaratermékben, valamint a szárazbabban találhatók.
A pektin megtalálható az almában, a citrusfélék gyümölcsében, a sárgarépában, a karfiolban, a káposztában, a szárazborsóban, a zöldbabban, a krumpliban, a tökhéjban, és a szamócában.
A nyákok és a pektin elsõsorban a felszívódást befolyásolják a gyomorban és a vékonybélben. Azáltal, hogy megkötik az epesavakat, csökkentik a zsírok felszívódását és mérséklik a koleszterinszintet, késleltetik a gyomor kiürülését, mert bevonják a falát. Duzzadóképes. A vékonybél falának beborításával meglassítják a cukor felszívódását étkezés után, ami elõnyös a cukorbeteg számára, hiszen ezzel kevesebb inzulin beadására szorul.

LIGNIN

A rostoknak ezt a típusát a reggelire fogyasztott számos gabonakészítményben (zabpehely, kukoricapehely), a korpában és az öregebb főzelékfélékben, a padlizsánban, a zöldbabban, a szamócában, a körtében és a retekben lehet megtalálni.
A lignin mérsékli az egyéb rostfélék emészthetõségét. Nem duzzadóképes. Megköti az epesavakat is, ezért csökkenti a koleszterinszintet, továbbá segít meggyorsítani az étel áthaladását a bélen.

Általában rostszegény étrenden élünk, de a túl sok rost is káros. Gázfejlõdést, felfúvódást, hányingert, hányást és hasmenést okozhat. Elõfordulhat, hogy a túlzott mennyiségû rost zavart okoz a cink, a kalcium, a vas, a magnézium és a B_{12}-vitamin felszívódásában. Ha már reformétkezünk, akkor külön rost bevitele nem szükséges. Nem tartalmaz rostanyagot a hús, a tejtermékek, a fehér kenyér, fehérliszt, fehér rizs, üdítõitalok. Ha ilyeneken élünk, feltétlenül korpa, vagy más rostanyag külön bevitele szükséges.

A ROSTOK, A ZSÍROK ÉS A RÁK

A ballasztanyagok hiánya mellett fennálló túlzott zsírbevitel növeli a rák kialakulásának esélyét, mivel a zsírok az epesavakkal lépnek kapcsolatba. Ez elsõsorban az állati és növényi eredetû hosszú szénláncú étkezési zsírokra vonatkozik. Ahhoz, hogy ezek bejussanak a bélsejtekbe, epesavakhoz kell kötõdniük. Az epesavak, mihelyt betöltötték szállító funkciójukat, epesóként visszakerülnek a belek belsejébe. Amennyiben ott rossz körülmények fogadják õket, rákkeltõ anyagokat termelhetnek. A tejzsírban (vajban), valamint speciális margarinokban és olajokban elõforduló rövid és közepesen hosszú szénláncú zsíroknak nincs szükségük az epesav segítségére, hiszen közvetlenül a bélsejtekbe jutnak be, onnan pedig egy fehérje segítségével lépnek be a vérbe. Ezek a rövid és közepesen hosszú szénláncú zsírok tehát nem vesznek részt a rákkeltõ anyagok keletkezésének mechanizmusában. Legveszélyeztetettebb szerveink sorrendben a vastagbél, a hasnyálmirigy, majd a nõi mell, és a prosztata.

ZSÍROK, OLAJOK

Sok a homály ebben a témában is. A zsírok fontosak a szervezetnek. Energiaforrás, a szteroidok, egyes hormonok építéséhez szükségesek, az idegrendszer „kipárnázásához” nélkülözhetetlenek, lehetõvé teszik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, stb. Csakhogy vannak telített, telítetlen, és többszörösen telítetlen zsírsavak.
A telített zsírok (sztearin) a disznózsír, faggyú, kókuszzsír, a vaj egy része. Túlzott mértékben fogyasztva megterheli a szervezetet. A zsírok sûrítik a vért, lassítják az áramlását, és egyre nagyobb lesz az esély arra, hogy a vérlemezkék összegabalyodnak. Ennek következtében megnõ a rögök kialakulásának veszélye. Dr. Keresztes Margit szerint: „A disznózsír emberi táplálkozásra alkalmatlan, legalábbis a dohányzáshoz hasonló mértékben veszélyezteti az egészséget.”
A könnyen emészthetõ, telítetlen zsírok molekulái rövidek, képesek a bélfalon felszívódni, kevésbé terhelik meg a zsíranyagcsere-folyamatokat. Napraforgó-, bogáncs-, lenmag- és tökmagolajban, vala-

mint a vajban is elõfordulnak. A hõmérsékletre érzékenyek. Ne használjuk fõzésre, sütésre, az ételekhez a tálalás elõtt adjuk hozzá.
A többszörösen telítetlen zsírok nagyon fontosak számunkra, mivel szervezetünk ezeket önállóan nem tudja létrehozni. Ezért is nevezik esszenciális zsírsavaknak. Magokból, csírákból, olajos magvakból, diófélékbõl, halból készült olajokból juthatunk hozzá. A minimális napi szükséglet 10 gramm. Nehéz fizikai munkavégzésnél, stresszes helyzetekben az igény nagyobb.
A többszörösen telítetlen zsírok leginkább a prosztaglandinok szintéziséhez szükségesek a szervezetben. A prosztaglandinhiány miatt nõ a véralvadékonyság, a koleszterinképzõdés, nõ az autoimmun betegségek rizikója, a gyulladási hajlam, a depresszióhajlam, a daganatsejtek osztódási sebessége. Csökken a T-sejtek mûködése, a kalcium-sejtanyagcsere. Nõ a szívinfarktus, a magas vérnyomás, az izületi gyulladás, a menstruációs görcsök, az allergia, asztma, migrén, zöldhályog, és a rák veszélye.
Az esszenciális növényi zsírsavakat természetes állapotban fogyasszuk, így szinte kizárólag a jó élettani hatású cisz izomérjéhez jutunk. Az élelmiszeripari manipuláció során keletkezik a transzizomér, melyet a szervezet nem tud feldolgozni, sõt a normális prosztaglandinszintézist akadályozza, blokkolja, ugyanúgy, mint az állati telített zsiradékok. (Dr. K.M.)
Néhány zsiradék összetétele:

zsiradékok	telített	telítetlen	többszörösen telítetlen zsírsavtartalom %	többszörösen telítetlan zsírsavak megoszlása		
	zsírtartalom %-ban			cisz-linolsav%	blokkoló zsírok%	γ-linolén-sav
vaj	64	32	2			
napraforgóolaj	10	88	60	58	42	
kukoricaolaj				57	43	
olivaolaj	17	83	16	8	92	
kókuszzsír	83	11	1	2	98	
ligetszépeolaj				73	8	9
dióolaj			13			
búzacsíraolaj			53			
szójaolaj			62	51	49	

Az üres rubrikákban nem rendelkezem adatokkal.

BIOELEMEK

Az ásványi anyagokról már az előző kötetben volt szó. De az nem tudatosulhatott, hogy a fűszereink milyen meglepően sokat tartalmaznak a bioelemekből.
Néhány példa:
Mangánt például a szegfűszeg, a fahéj, a fekete bors, a gyömbér, a babérlevél, a paprika, és a kakukkfű tartalmaz jelentős mennyiségben.
Vas a kakukkfűben, majorannában, bazsalikomban, köményben és babérlevélben található.
A **lítium** normalizálja az agyban lévő idegsejtek bizonyos funkcióit, csökkenti, illetve megszünteti a depressziót. Természetes forrása a virágpor.
A **króm** az alsó végtagi érszûkület, az érelmeszesedés ellen szükséges. Az inzulinnal együtt közremûködik a szénhidrát anyagcserében. Forrásai: kukoricaolaj, sörélesztõ.
A **magnézium**ot stressz hatására nehezebben veszi fel a szervezet, és könnyebben távozik el. A zajártalomra ez fokozottabban érvényes. Szükségünk van rá az agy-, a szív-, gyomor-, és izommûködéshez. Csökkenti a vér koleszterinszintjét, a véralvadásra való hajlam kialakulását. Leveles zöldségekbõl, teljes gabonákból, - köles, zab, aszalt tönköly - olajos magvakból, hüvelyesekbõl jutunk hozzá.

A SPENÓT — SZEKRETIN

Régebben a spenótot vastartalma miatt ajánlották fogyasztani. A spenót valóban igen jelentõs vasat tartalmaz, csakhogy a szervezetünk ennek a mennyiségnek csupán alig több, mint 1 %-át ! tudja hasznosítani. Nagy valószínûséggel a magas oxálsav tartalom miatt. Viszont a spenót hatalmas mennyiségû szabad folsavat tartalmaz. A folsav a fehérjeforgalomban fontos, az RNS, DNS képzésében, a vörös vértestek termelésében játszik fontos szerepet, valamint az emésztõrendszer zavartalan mûködéséhez elengedhetetlen. Ezt szekretin tartalmának köszönheti, - ami gastrointestinális hormon, - vagyis a gyomor- vagy a bélsejtek által termelt, az emésztést irányító anyag. Elsõsorban a lúgos hasnyálmirigy váladék képzõdését serkenti. Fõétkezések elõtt vagy közben fo-gyasszunk 1-2 evõkanálnyi spenótlevet, és fogyasszuk ételként is.

BÉTA-RÉPA

A kerekrépát, a cukorrépát, a mángoldot és a céklát béta-répáknak is nevezik, mert mindannyian a *Beta vulgaris*, a takarmányrépa rokonai. Mindegyikük tartalmaz *betaint*, egy fehérje-építõelemet, amely májvédõ hatású. A betain gondoskodik a máj méregtelenítõ funkciójának megindulásáért felelõs metionin (Ld. még aminosavak) termelõdéséről. A betain segíti továbbá a kolin munkáját, a májban keletkezõ zavaró zsírok lebontását. A májbetegségek kialakulásának megelõzéséhez ele-gendõ reggelenként egy nagy pohár répa-, mángold-, vagy céklalevet inni.

A cékla másik anyaga az antibakteriális hatású *betanin*. Ez a cékla festékanyaga. Hasonló a vérontófû, az áfonya, a fekete ribiszke és a bodzabogyó festékanyagához. Az antocián csoporthoz tartozó festékanyagok különleges tulajdonságuk révén behatolnak a baktériumtestekbe, meggátolják annak fejlõdését és szaporodását, vagyis képesek a baktérium betegséget okozó hatását és annak terjedését megakadályozni. A baktérium nem pusztul el, de nem növekszik, „pang”.

Az este elfogyasztott reszelt almával dúsított céklalé általános élénkítõ és ellenálló képességet növelõ hatású, amelyet szintén a betaninnal magyaráznak. Ebben azonban nagy valószínûséggel a meglepõen nagy arányban elõforduló ritka bioelemek, mint például a lítium, a stroncium és a rubidi-um is szerepet játszanak.

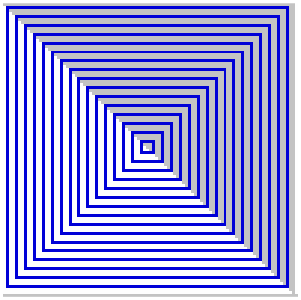
ÓLOM ÉS FOKHAGYMA

Az ólomból évente több, mint 450 000 tonna kerül a levegõbe, ennek nagyrésze a kipufogógázokból ered. A légkörbe került ólom egy részét belélegezzük, más része a növényekre ülepedve kerül az élelmiszerekbe, a legelõ állatok tejébe, húsába. A forgalmas utak mentén termelt gabonafélékben, zöldségekben akár 3-4-szer akkora ólomtartalom mutatható ki, mint az utaktól távol. Az ólom a vörösvértestekhez kötõdik, majd a májban és a vesékben koncentrálódik, és végül a csontokban és az idegsejtekben raktározódik. Tartós ólomhatás károsítja a májat, a veséket, a vérképzõszerveket, emeli a vérnyomást, rákot okoz, rontja a figyelmet, az összpontosító képességet. A WHO Egészség-ügyi Világszervezet a gyerekek kihullott tejfogaiban található ólom mennyiségét vizsgálta. Kimutatták, hogy a magas ólomtartalmú gyerekek IQ-ja — intelligencia hányadosa — átlag 4 ponttal maradt el társaikétól. Nagy eltérés mutatkozott a gyerekek formaérzékelésében, és reprodukáló képességében is. Az „ólmos” gyerekek szétszórtabbak voltak, nehezen koncentráltak, figyelmük könnyen elterelhetõ volt, izgõ-mozgó magaviseletûek és agresszívabbak voltak, mint társaik. Lassult az ingerületvezetés, romlott a reflextevékenység, és több hibával járt a feladatok megoldása. Az ólom beépülését vizsgálva az növekedett negatív szociális hatásra és vashiányos táplálkozásnál. A beépülés csökkenthetõ zöldfõzelékek és kálciumtartalmú ételek fogyasztásával.

Az ólom nem csupán a gyerekeknél, de a felnõtteknél is pusztítja az idegsejteket. Az ólom okozta idegsejtpusztulás csak akkor válik észlelhetõvé, amikor az agy tartalékkapacitása nagymértékben csökken. Ez az életkorral járó természetes folyamat, az ólomkárosodás hatására idõ elõtt jelentkezik. A felnõttek tápcsatornájába jutott ólom 10 %-a szívódik fel, a gyerekeknél ez az arány 50 %-os! Az ólom közrejátszhat a férfiak terméketlenségében is. Az ólom kivonása a benzinbõl saj-nos más veszélyekhez vezethet. Például megemelik a benzolszintet a finomítás és az elegyítés során, amikor a nyersolajat benzinné alakítják át. Ez az eljárás a teljesítménynöveléshez vált szükségessé. A benzol annyira veszélyes rákkeltõ anyag, hogy a WHO nem tudott biztonságos határér-téket megállapítani. (Britain's Road to Environmental Ruin, Greenpeace, 1991)

Ha forgalmas úton, vagy veszélyeztetett helyen lakik, fogyasszon több fokhagymát. Az ólommérgezés tünetei fokhagyma hatására sokkal gyorsabban megszûnnek, mint egyébként. A hatás a vérbõl és a vizeletbõl egyértelmûen kimutatható.

A PIRAMIS-EFFEKTUS



Az elsõ kötetben is említett piramis-hatásról kérdeztek olvasóim.

A piramisenergia hirdetõi sok esetben az egyiptomi történelem és mitológia elemeire alapozzák hipotézisüket, mely szerint a piramisba helyezett fém vágóélek nem kopnak, élesek maradnak, a behelyezett baktériumok szaporodása leáll, az élõ anyag nem rothad, hanem mumifikálódik, stb. valószínûleg passzívan koncentrált energiák segítségével.

A piramiskutatás modern történeti háttere az 1930-as évekbe nyúlik vissza. Antoine Bovis, egy nizzai vaskereskedõ körutazást tett Egyiptomban, és Gízában megtekintette a nagy piramist. A piramis királykamrájában Bovis észrevette, hogy telis-tele van kis állatok tetemével, amelyek eltévedve a járatokban, elhullottak. Szokatlannak találta, hogy ezek az állattetemek teljesen kiszáradtak, mumifikálódtak, és a rothadásnak, bomlásnak nyomait sem mutatták. Visszatért Nizzába, fatáblából piramist készített, és beletett egy döglött macskát. A tetem nem bomlott föl. Késõbb, a II. világháború után Karel Drbal, csehszlovák rádiómérnök olvasott Bovis kutatásairól. Drbal radar- és

mikrohullámú technikával foglalkozott, és tudta, hogy sok mikrohullámú antenna és más eszköz szarv alakú, vagy piramisszerû. Drbal szárítás és víztelenítés céljából kis piramis alakú modellekkel kezdett kísérletezni. Felfedezte, hogy a négyszögalapú piramis (gúla) valóban kiszárította mind a szerves anyagot, mind a finom, kristályos szerkezeteket, fémeket. Rájött, hogy a piramist alkalmazva sokkal többször tud megborotválkozni ugyanazzal a pengével. Az Egyesült Államokban dr. G. Patrick Flanagan karolta föl a piramiskutatást. Flanagant az élõlényekkel kapcsolatos elektromágneses erõterek érdekelték. Vizsgálatai a borsó- és babhajtások fokozott növekedésére, a nyers hús jobb tartósítására, a torokbaktériumok és az élesztõcsírák csökkent szaporodási rátájára terjedtek ki, egy négyszögalakú piramis szerkezet alatt. Voltak kísérletezõk, akik piramis alakú sátorban aludtak néhány éjszakán, és tapasztalták, hogy megváltozott alvásuk minõsége. Élénken visszaemlékeztek az álmaikra, más lett a hangulatuk, és megnõtt a vállalko-zókedvük.
A kutatások kiderítették, hogy közömbös a piramis anyaga, lehet fa, papír is, tehát házilag elkészíthetõ. Közömbös az is, hogy a vizsgálandó tárgy hogyan helyezkedik el, lényeg, hogy a piramis belsejében legyen, ugyanazok az energiák érik.
Játsszanak egy kicsit otthon, ha beválik, sok mindenre használhatják fel újonnan szerzett tudásukat. Néhány példa:
- Csíráztassanak néhány szem babot, vagy borsót. Osszák két csoportba, az egyiket helyezzék egy piramis alá. Néhány nap múlva hasonlítsák össze a két csoport csíraméretét.
- Két egyforma almát válasszanak ki. Egy-egy kistányérra helyezzék, az egyiket fedjék le piramissal. Néhány nap múlva hasonlítsák össze.
Ha beválik, a spájzban, a hûtõben nagy hasznát vehetik.
A piramis méretei:
Alapja 30, oldallap hossza 28,55, Ebbõl 4 darabot vágunk ki, ezek lesznek a gúla oldallapjai, ezeket cellux szalaggal egymáshoz erõsítjük. 30x30-as alapú, 19,1 magas gúlát kapunk. Természetesen az arányokat megtartva bármekkora piramist készíthetünk. Jókedvû kísérletezgetést kívánok. Megfigyeléseikkel tiszteljenek meg levélben.

ÕSI MAGYAR KONYHA

„Ahogy őseink főzhették ...”

A Szent Korona Évében hadd emlékezzünk meg honfoglaló õseinkrõl. Ehhez Nyers Csaba barátomat hívom segítségül, aki elkötelezetten foglalkozik eleink hagyományaival.
Régóta foglalkoztatja, miként éltek honfoglaláskori õseink. Könyvtárban is búvárkodott, hogy — többek között — étkezési szokásaikat megismerhesse. Elõdeinknél a hús ritka, ünnepi ételként szerepelt csak, mégis volt erejük, energiájuk. A gabonákból.
A magyar ember mindenkor „Életnek” nevezte a búzát, a legfontosabb kenyérnövényünket. És valóban „Élet” minden egyes gabonamag. Mert ezek a kicsi magok bármikor képesek életre kelni. Magukban hordozzák az „Életcsírát”, a magba zárt kozmikus energiát.
Magyar elõdeink vándorlásaik során földmûveléssel is foglalkoztak. A legrégebbi nyomok öt gabonafélére, a KÖLESRE, az ÁRPÁRA, a HAJDINÁRA, a BARNA RIZSRE és a BÚZÁRA utalnak. Ezekbõl kenyeret, *lepénykenyeret*, *langallót-lapónyát*, *kövön sült leppencset* és *hamubasült pogácsát* sütöttek. Emlékét népmeséink is õrzik.
Termesztett növényeik voltak: a hagyma, fokhagyma, káposzta, répa, tök, sóska, paraj, uborka, cékla, torma, borsó, bab, lencse.
Fûszernövényeink közül a tárkonyt, csombort (borsikafû), lestyánt, kakukkfüvet, bazsalikomot, gyömbért használták főzéseikhez.
Táplálékukat zömmel a gabonafélék adták. Főzéssel híg kása-ételeket készítettek a különlegesen egyedi formázatú és díszítésû talpas-lábas üstjeikben. Ilyen üstöket találtak Törtelen, a Kapos völgyében, Hõgyészen, Dunaújvárosban, és a várpalotai régészeti leletekben. A Törtel-Czakóhalmi bográcsüstöt Pest megyében, 1869-ben találták meg, bronzból készült, magassága 89 cm, átmérõje 48 cm, 41 kg súlyú.

Nyers Csaba a híres törteli leletet lemásolta, ezzel a talpas százliteres üstjével naturszakácsként tevékenykedik, és õsi magyar gabonaételeket készít. Ezekbõl néhány receptet átnyújt Önöknek.

Az õ találmánya a gabonakolbász is. A kolbászban búza, rozs, árpa, hidegen préselt napraforgóolaj, tengeri só van, paprika, fokhagyma, köménymag. Bükkfával füstölik. Húsmentes étrenden lévõknek, akik azért a húsos ízekhez még ragaszkodnak, ajánlom, hogy bátran kóstolják meg. Nagyon finom, egészséges. Bioboltokban kapható. A késõbbiekben gabonacsíra masszából nápolyit, csokoládét is szándékozik készíteni.

Íme, az ételek, „*AHOGY ÕSEINK FÕZHETTÉK*":

LESTYÁNOS ZÖLDSÉGES KÖLESEGYTÁL

Egy rész köles 5 rész vizet vesz fel. A kellõ mennyiségû vizet elõször felforraljuk, ebben öntjük a bõ folyó vízben alaposan átmosott kölest. Amikor újra forr, kevergetve 5-10 percig fõzzük, majd beletesszük a tisztított, felaprított zöldségeket: sárgarépát, fehérrépát, zellert, karalábét, karfiolt, zöldborsót. Ízlés szerint fûszerezzük jódozott sóval, kevés fehér borssal, majorannával és lestyánnal (vagy tárkonnyal, borsikafûvel). Hogy tartalmasabb, sûrûbb ételt kapjunk, keverjünk el hideg vízben búzadarát, ezt öntsük a zöldséges köleshez és még 10-15 percig kevergetve fõzzük, sûrítsük. Ez az egytálétel 25-35 perc alatt elkészíthetõ. Díszítésül finomra vágott fejes káposztát, sárgarépát, cukkinit adjunk hozzá. Teljes értékû, friss barna kenyérrel kínáljuk.

TÖNKÖLYBÚZA-HAJDINA ZÖLDSÉGES EGYTÁL

A tönkölybúzát durvára õröljük, hogy nagyobb szemû dara legyen belõle. (Ezt kávéõrlõn vagy gabonaõrlõn tudjuk elvégezni, mert így hõ hatására könnyebben megpuhul.)
HAJDINÁT fõzés elõtt mindig forró vízben kell átmosni, mert a legkülsõ burokban *fagopirin* festékanyag van, amely az érzékeny embereknél fényérzékenységet válthat ki.
1 csésze tönkölybúzadara és 1 csésze hajdina is 3-3 csésze vizet vesz fel. Elõször csak az üres 6 csésze vizet tesszük fel forralni. A víz beforrása után elõször a tönkölybúza-darát öntjük bele és visszaforraljuk. Ezután tesszük bele a hajdinát és a tisztított, felaprított vegyes zöldségeket (sárgarépa, fehérrépa, zeller, karalábé, zöldborsó, karfiol) és a házi készítésû tarhonyát. Majd ízlés szerint jódozott sóval, kevés fehér borssal, majorannával és borsikafûvel fûszerezzük. Az újbóli visszaforralás után mérsékelt tûzön 15-20 percen belül megpuhul ételünk. Díszítésül az évszakhoz illõ salátát és friss rozskenyeret adjunk.

ÁRPA-KÖLES-BARNARIZS ZÖLDSÉGES EGYTÁL

Az árpát és a barnarizst 6-8 órára elõre beáztatjuk. 1 rész barnarizs 3 rész, az árpa 4 rész és a köles 5 rész vizet vesz fel. Ezeket a vízmennyiségeket csak üresen feltesszük fõzni. Közben gabonáinkat folyó és bõ vízben átmossuk. A víz beforrása után egyszerre beleöntjük a háromféle magot és ke-vergetve 10-15 percig fõzzük. Ezután tesszük bele a tisztított és felaprított vegyes zöldségeket (sárgarépa, fehérrépa, zeller, karalábé, karfiol, zöldborsó), és a házi készítésû tarhonyát. Ízlés szerint jódozott sót, kevés fehér borsot, majorannát, zellerlevelet és borsikafüvet teszünk bele fûszerezésnek. Így ételünk kb. 30-40 percen belül elkészül. Díszítésül finomra gyalult fejes káposztát, sárgarépát, friss zöldhagymát adunk hozzá. Teljesértékû, friss, barna rozskenyérrel tálaljuk.

HAJDINA-KÖLES ZÖLDSÉGES EGYTÁL

A hajdinát fõzés elõtt forró vízben, a kölest folyó és bõ vízben átmossuk. 1 csésze hajdina 3 csész vizet, 1 csésze köles 5 csésze vizet vesz fel. Elõször csak az üres vizet tesszül fel fõzni. A víz beforrása után egyszerre öntjük bele a kétfajta gabonát, és kavargatva visszaforraljuk. Ezután tesszük bele a tisztított és felaprított vegyes zöldségeket (sárgarépa, fehérrépa, zeller, karalábé, zöldborsó) és a házi készítésû tarhonyát. Majd ízlés szerint jódozott sót, kevés borsot, majorannát, zellerleve-let, borsikafüvet vagy kakukkfüvet teszünk bele. Az újbóli visszaforralás után mérsékelt tûzön 15-20 percen keresztül megpuhul ételünk. Díszítésül finomra gyalult fejes káposztát és reszelt sárgarépát adunk hozzá. Teljesértékû, friss rozs- vagy barnakenyérrel tálaljuk.

Próbálják ki! Reméljük, ízleni fog.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Jan Lelley: A gombák gyógyító ereje
Família könyvtár: A fõzés alapanyagai
Michael Castleman: Gyógynövény enciklopédia
Varró Aladár Béla: Gyógynövények gyógyhatásai
Rápóti-Romváry: Gyógyító növények
Makay Béla: Fûvel-fával gyógyítás kézikönyve
Lesley Bremness: Füveskönyv
Lesley Bremness: Fûszer- és gyógynövények
Peter Kensok- Dietrich Ley: Házi szerek és gyógymódok kislexikona
Szõcs Zoltán: Az amaránt
Dr. Gottfried Hertzka: Így gyógyít Isten - Szent Hildegárd gyógymódja
J.Paungger - T. Poppe: Útmutató hold
Házi Praktika Kert különszám
Earl Mindell: Vitamin Biblia
Házi Praktika: 2000 Holdnaptár
Magyar Hírmondó: A jó egészség megtartásának módjáról
Dr. Schilberszky Károly: Gyógyszerész-gyakornoki tankönyv V. rész
Népjóléti Képzési Központ: Természetgyógyászati alapismeretek
Dr. Ulf Böhmig: Természetgyógyászat otthon
A Föld ajándéka sorozat: Fokhagyma
A Föld ajándéka sorozat: Krumpli
A Föld ajándéka sorozat: Paradicsom
A Föld ajándéka sorozat: Kenyér
Ferencsik István: Betegség és fájdalom nélküli élet
Szövetkezet füzetek: Jót, jól, takarékosan
Florence Cuignet: Zöldségek
Diamond: Fitness szakácskönyv
Michel Abehsera: ZEN makrobiotikus receptek
Hargitai György: Vegetáriánus ételek
Pákozdi Judit: Kárpátaljai kóstoló
Tusor András: Salátástál
Timcsák-Kovari-Gintner-Oláh: Jógakonyha
Pelle Józsefné: Édes ízek cukor nélkül
Pelle Józsefné: Fõzési tanácsadó
Jandzsó: Hús nélkül
Cornelia Adam: Müzli finomságok
Radics László: Ételek erdõ, mezõ növényeibõl
Bozsik Valéria: Különleges zöldségételek
Hargitai György: Befõzés savanyítás
Régi falusi receptek: Házi tartósítás
Frank Júlia: Házi befõzés
Anne Noël: A vegetáriánus konyha
Erdõs G. - Bajkó E. : Ételgyümölcsök, gyümölcsételek
Edith M. Albano: Nagy fitness szakácskönyv
Ránky Edit: Csírazöldség a natúrkonyhában
Recepttár - Konyha- és életmódmagazin
Könczey - S.Nagy: Zöldköznapi kalauz
Mezei Ottóné: A teljes értékû kenyér
G.Harry Stine: A mozgató gondolat

INDEX

A, Á

acidophilus 89
agar 14
AIDS
—kasvirág 27
—orbáncfű 35
—shii-take 13
akác 33
akácvirág bundában 53
akácvirágszörp 66
alacsony vérnyomás 76
—rozmaringos zsályabor 79
alkoholizmus
—máriatövis 28
—triptofán 89
—zab 32
alma nyersen, cukor nélkül 68
almaecetital 19
almafa 21
almafánk 53
almakenyér 53
almalé, rostos 67
almapuncs 61
almás zabpehely-müzli 49
alvászavar 72
—triptofán 89
amaránt 17
ananászkompót tökből 68
antibiotikum
—almafa 21
—articsóka 29
—sarkantyúka 28
antocián
—béta-répa 93
anyatej
—csiperke 12
aranyér
—diófa 22
—mogyoró 22
—szeder 23
aranyvessző 29
arginin 89
articsóka 29
aszpirin
—legyezőfű 34
asztma
—kávé 18
—szelídgesztenye 33
autoimmun betegség
—shii-take 13
áfonya cukorban 68
álmatlanság
—ecet 20
—fejes saláta 25
—hárs 34
—ibolya 35
—kakukkmák 28
ánizslikőr 79
árpagyöngy 14
árpagyöngyös
pasztinákleves 40

B

bab 24
babcsírafőzelék 41
baktériumölő
—béta-répa 93
—komló 35
banán bundában 57
bejgli sütőtökkel 55
bélgyulladás
—ecet 19
—zeller 25
bélhurut
—diófa 22
bélrenyheség
—len 32
betain
—béta-répa 93
betanin
—béta-répa 93
bimbóskel párolva 45
bimbóskel 25
bimbóskel morzsásan 44
bimbóskelsaláta nyersen . 59
birs 22
birsalma mustban 68
birsalmaleves 39
birsalmapüré 57
birsalmasajt 70
bodza 34
bodzabogyó likőr 61
bodzabogyó tea 60
bodzabogyó turmix 60
bodzabogyódzsem 69
bodzabogyólé cukor nélkül 67
bodzabogyólekvár 69
bodzabogyószörp I. 67
bodzabogyószörp II. 67
bodzalekvár almával 70
bodzalekvár birsalmával .. 70
bodzalekvár csipkebogyóval 70
bodzavirág bundában 53
bodzavirág tea 60
bodzavirág üdítő 60
bodzavirágszörp 67
bolhaűző
—gilisztaűző varádics 35
bor 18
borágó 28
borsó 24
bőr
—diófa 22
—ecet 20
—homoktövis 34
—körömvirág 28
—körömvirág olaj 80
—kövirózsa 27
—mandula 22
—muskátli 27
—rózsa 26
—szeder 23
—tyúkhúr 31
bőr leégés 73
bundázott körte 58
búzacsírás kenyér 51
búzavirág 35

C, CS

camembert-es zsemlék ... 42
Candida albicans
—achidophilus 89
—pitypang 31
cékla reszelve 71
cickafark 36
cink
—amaránt 17
citrombor 79
citromfűvel készült sajttorta 53
cukkinisaláta 71
cukorbaj
—almafa 21
—aranyvessző 29

—articsóka ... 29
—erdei szamóca ... 35
—gomba ... 11
—málna ... 23
—nyák, pektin ... 91
—pasztinák ... 25
—szeder ... 23
—szója ... 16
—tarackbúza ... 30
curry mártás ... 48
currys gomba ... 47
csabaire ... 36
csalán ... 31
csalánkiütés ... 73
cseresznye, meggy cukor nélkül ... 68
cseresznye, natúr ... 67
cseresznyefa ... 21
csicseriborsó ... 25
csicsókakrémleves ... 40
csicsókás lángos ... 55
csicsókasaláta ... 59
csiperke juhsajttal ... 46
csiperkegomba ... 12
csipkebogyó leves ... 39
csipkebogyólekvár ... 69
csipkebogyólekvár Éva módra ... 70
csipkebogyólikőr ... 79
csipkebogyószörp ... 67
csipkekoktél ... 61
csontritkulás
—mandulatej ... 79

D

daganat
—homoktövis ... 34
—laskagomba ... 12
—tintagomba ... 12
darapuding ... 58
depresszió
—bodza ... 34
—borágó ... 28
—fenilalanin ... 89
—lítium ... 92
—máriatövis ... 28
—orbáncfű ... 35
—rózsa ... 26
—triptofán ... 89
—zab ... 32
derékfájás, lumbágó ... 73
dinnyés búzacsíra müzli ... 50
diófa ... 22
diófélék tárolása ... 64
dióleves ... 40
diólikőr ... 61
diós laska ... 54
diós sütőtöktorta ... 52

E, É

ecet ... 19
ecetes-vizes göngyölés ... 80
ekcéma
—muskátli ... 27
—pitypang ... 31
—százszorszép ... 27
epe
—aranyvessző ... 29
—articsóka ... 29
—cickafark ... 36
—kurkuma ... 20
—máriatövis ... 28
—menta ... 29
—padlizsán ... 25
—rebarbara ... 24
—vérehulló fecskefű ... 30
epegörcs ... 73
epekő
—cseresznyefa ... 21
eperfa ... 22
eperfadzsem ... 69
eperturmix mentával ... 60
erdei szamóca ... 35
erősítő szer
—borsó ... 24
—zeller ... 25
édes rizs muskátlival ... 53
égés
—kövirózsa ... 27
—levendula ... 28
—menta ... 29
—útifű ... 30
éhségérzet
—fenilalanin ... 89
érelmeszesedés
—articsóka ... 29
—hárs ... 34
—króm ... 92
—szója ... 16
—vadárvácska ... 35
érrendszer
—homoktövis ... 34
érszűkület
—króm ... 92
étvágygerjesztő
—almasavó ... 21

F

fájdalom csillapító
—fejes saláta ... 25
fáradtság ... 73
fehér üröm ... 26
fejes saláta ... 25
fejfájás
—legyezőfű ... 34
—shii-take ... 13
fejgörcs
—ecet ... 19
fekély
—lucerna ... 32
—pásztortáska ... 30
fekete ribiszke ... 23
fenilalanin ... 89
fenyő ... 33
fenyőfürdő ... 80
fertőtlenítő
—körömvirág ... 28
—pásztortáska ... 30
fiatalító
—savó ... 83
fogfájás ... 73
—kakukkmák ... 28
—len ... 32
—tárkony ... 27
fogkő ... 73
fogszuvasodás
—csabaire ... 36
fogyókúra
—padlizsán ... 25
—pasztinák ... 25
fokhagyma
—ólommérgezés ... 93
fokhagymás kenyér ... 49
folsav
—spenót ... 92
fondue ... 49
főtt zöldbab sajttal ... 45
frontérzékenység
—idegbor ... 79
—karmelita szesz ... 79
fügelabdák ... 57
fülfájás ... 74
fürjtojás ... 16
fürjtojásmajonéz ... 48
fűszeres cipó ... 54

G, GY

gabonafélék ... 13
galagonya ... 34
gargalizáló
—őszibarackszirup ... 80
gégegyulladás ... 74
gesztenyegolyók ... 57
gesztenyés palacsinta ... 55
gesztenyetekercs ... 57
gilisztaűző varádics ... 34
gomba ... 11
gombaölő
—kasvirág ... 27
—körömvirág ... 28
—muskátli ... 27
gombapor ... 65
gombával töltött padlizsán 42
görcs
—levendula ... 28
—menta ... 29

görcsoldó
—akác ... 33
—cickafark ... 36
—kankalin ... 35
gyapjas tintagomba ... 12
gyermekláncfű csőbensülve42
gyilkos galóca
—máriatövis ... 28
gyomorégés ... 74
—legyezőfű ... 34
gyomorfájás
—körömvirág ... 28
gyomorfekély ... 74
—hagymabor ... 78
—homoktövis ... 34
—legyezőfű ... 34
—menta ... 29
—papaya ... 20
—shii-take ... 13
gyomorkeserű
—ürömbor ... 79
gyomorrontás
—lestyán ... 27
gyomorsavtúltengés
—akác ... 33
gyulladásgátló
—cickafark ... 36
gyümölcstartósítás aszalás-
sal ... 63

H

hagyma gyógylé ... 78
hagymabor ... 78
hagymaleves ... 38
hagymás kenyér ... 52
hagymatorta ... 55
hajdinakása mogyoróval .. 50
hajdinaliszt ... 13
hajszálér
—fekete ribiszke ... 23
—tárkony ... 27
hamis húsleves ... 39
hanklis, erdélyi szilváslepény55
hashajtó
—akác ... 33
—kökény ... 33
—rózsa ... 26
—szőlő ... 23
hasmenés ... 74
—ánizslikőr ... 79
—cseresznyefa ... 21
—szelídgesztenye ... 33
hasnyálmirigy
—spenót ... 93
hályog
—diófa ... 22
hárs ... 34
hemicellulóz ... 91
herpesz
—izsóp ... 26
—kasvirág ... 27
—lizin ... 89
—menta ... 29
Hideg banánleves tokaji bor-
ral ... 40
hólyag
—aranyvessző ... 29
—csipkebogyólikőr ... 80
—kurkuma ... 20
—málna ... 23
—mandulafa ... 22
—szénapolyvafürdő ... 80
—zabszalmafürdő ... 80
hólyaghurut ... 74
homloküreg
—menta ... 29
homoktövis ... 34
hörghurut ... 74
—fejessaláta főzet ... 79
—fenyő ... 33
hurutoldó
—cseresznyefa ... 21
—pipacs ... 35

I

ibolya ... 35
ibolyaolaj ... 81
ibolyaszirup ... 80
idegbor ... 79
idegesség
—ecet ... 20
—fenyő ... 33
—fenyőfürdő ... 80
—levendula ... 28
—hárs ... 34
—napraforgó ... 32
immunrendszer
—arginin ... 89
—homoktövis ... 34
—kasvirág ... 27
—shii-take ... 12
—vadárvácska ... 35
impotencia
—szeder ... 22
influenza
—hárs ... 34
—shii-take ... 13
—szeder ... 23
isiász
—len ... 32
Istenlepény ... 52
izomgörcs
—bodza ... 34
izomláz ... 75
—sópaszta ... 81
izület
—aranyvessző ... 29
—bodza ... 34
—fekete ribiszke ... 23
—turbolya ... 31
izületi gyulladás
—borágó ... 28
—fenilalanin ... 89
—kasvirág ... 27
—kurkuma ... 20
—lóhere ... 31
—yukka ... 89
izzasztó
—bodza ... 34
—citrombor ... 79
—hárs ... 34
—ibolya ... 35
—málna ... 23
—mogyoró ... 22
—százszorszép ... 27
izsóp ... 26

K

kábítószer
—máriatövis ... 28
kakaó ... 18
kakukkfűszörp ... 80
kakukkmák ... 28
kalcium
—amaránt ... 17
—mandulatej ... 79
kankalin ... 35
kapros túrós lepény ... 52
kapros uborkaleves túróval39
karácsonyi borleves ... 40
karácsonyi búza ... 43
karácsonyi mézes ... 52
karácsonyi püspökkenyér 54
karamellás tej ... 60
karmelita szesz ... 79
kasvirág ... 27
kávé ... 17
kelés
—bab ... 24
kelkáposzta gombás rizzsel43
keringés
—fehér üröm ... 26
—galagonya ... 34
—pásztortáska ... 30
—vadárvácska ... 35
ketchup ... 71
kimerültség
—bodza ... 34
kismama
—mandulatej ... 60; 79
klímax
—körtediéta ... 21
—lóhere ... 31
—zab ... 32
koleszterin ... 90
—diófa ... 22
—kurkuma ... 20

—laskagomba 12
—lucerna 32
—padlizsán 25
—zab 32
kombinált dunszt..... 63
komló 35
komlómártás 48
konyakos meggy..... 68
koszorúér
—galagonya..... 34
köhögés
—akác 33
—almasavó..... 21
—borágó..... 28
—eperfa..... 22
—gilisztaűző varádics 34
—ibolya..... 35
—ibolyaszirup 80
—izsóp..... 26
—kakukkmák..... 28
—karamellás tej..... 60
—máriatövis..... 28
—sarkantyúka..... 28
—szelídgesztenye 33
—útifű 30
kökény 33
kökénykocsonya 70
kökénylikőr..... 61
kölesgombóc csalánlevéllel43
köleskásaleves, olajos..... 38
köleskásaleves, tejes 38
kölesleves, ZEN..... 38
kölesliszt 13
köles-müzli..... 50
köptető
—útifű 30
körömvirág..... 28
körömvirág olaj 80
körte..... 21
körtediéta..... 21
körtelekvár ánizzsal 70
körtelekvár, mustos 70
köszvény
—csalán..... 31
—erdei szamóca..... 35
—gomba 11
—köleskásaleves 38
—szeder 22
—szénapolyvafürdő..... 80
—zeller..... 25
kötőhártyagyulladás
—búzavirág..... 35
kövirózsa 27
króm
—bioelemek..... 92
krumpligombóc karamell-
mártással 43
krumpligombóc mézesdióval43
krumplilángos 49
krumplipakolás 78
krumplis cipó 51
krumplival és hagymával
rakott alma 44
kukoricalinzer 56
kukoricamálé 52
kukoricapelyhes müzli 50
kukoricapiskóta.....56
kurkuma.....20

L

laskafelfújt 42
laskagomba 12
laskagomba omlett 49
laskagombasaláta sajttal ..59
lángoló banán 57
láz
—almafa 21
—borágó.....28
—erdei szamóca 35
—fehérüröm 27
—ibolyaolaj 81
—körte.....21
—orgona.....26
—szeder 23
lecitin 90
lecsó 71
len.....32
lenmagos korpamüzli 50
lenmagpakolás 78
lép
—máriatövis 28
lepedékes nyelv
—almasavó 21
lestyán 27
levendula 28
lisztérzékeny
—amaránt.....17
lisztérzékenység 75
lítium
—béta-répa 93
—bioelemek 92
lizin 89
lóbab.....24
lóhere.....31
lucerna.....32
lumbágó
—laskagomba 12

M

magas vérnyomás 76
—aranyvessző.....29
—articsóka 29
—borágó.....28
—diófa 22
—fekete ribiszke.....23
—gomba.....11
—homoktövis.....34
—ibolya.....35
—kökény 33
—körtediéta.....21
—napraforgó 32
—százszorszép 27
—szója 16
magnézium
—bioelemek 92
máj
—amaránt 17
—aranyvessző.....29
—articsóka 29
—béta-répa 93
—cickafark 36
—erdei szamóca 35
—fehér üröm 26
—körömvirág.....28
—kurkuma.....20
—máriatövis 28
—padlizsán.....25
—turbolya 31
—vérehulló fecskefű.....30
májfolt
—som 36
mákpiskóta 56
málna.....23
mandulabor 79
mandulafa.....22
mandulagyulladás
—óriás pöfeteg 12
mandulás banántekercs ...54
mandulatej..... 79
mángoldfőzelék 41
mángoldleves 39
mángoldnyél olaszosan 41
mángoldos krumplifánk 46
marcipán.....57
máriatövis 28
meghűlés
—bodza 34
—ecet 20
—hárs.....34
—sarkantyúka 28
—shii-take 13
—fekete ribiszke.....23
meggy ivólé cukor nélkül ..66
meggy nyersen 68
meggy, natúr 67
meggybefőtt borral 67
méhcsípés
—útifű 30
mellgyulladás.....76
mellrák
—lóhere.....31
—pitypang 31
menstruáció
—aranyvessző.....29
—borágó.....28
—cickafark 36

—málna 23
—pásztortáska..... 30
menta..... 29
mentalikőr 61
mentaszörp 67
mesterséges édesítők 15
metionin
—béta-répa..... 93
mézes ostya..... 52
migrén..... 75
—kávé..... 18
—levendula..... 28
miszo..... 17
mogyoró..... 22
mogyoróbor..... 79
muskátli..... 27
müzli kicsírázott búzából.. 50

N, NY

napraforgó 32
narancshéj, cukrozott..... 71
naspolyalekvár..... 70
nátha
—ecet 20
—gilisztaűző varádics 34
—kankalin..... 35
—mogyoró 22
—mogyoróbor 79
négyliszt kenyér 52
nyálkaoldó
—százszorszép..... 27
nyenyenyunya 49
nyirokcsomó
—körömvirág 28
nyugtató
—fejes saláta..... 25
—ibolya..... 35
—kankalin..... 35
—komló..... 35
—orbáncfű 35
—tyúkhúr..... 31

O, Ó

olasz gnocchí..... 43
orbáncfű..... 35
orgona..... 26
óriás pöfeteg 12

Ö, Õ

öregedés
—homoktövis..... 34
—sárgabarack 22
ösztrogén
—komló..... 35
—lóhere 31
—zab..... 32
övsömör
—vérehulló fecskefű 30
—zab 32
őszibaracklé..... 66
őszibarackszirup 80

P

padlizsán..... 25
padlizsán lisztbe mártva .. 45
padlizsán párolva..... 45
padlizsánfőzelék 41
padlizsánleves 40
padlizsánnal töltött palacsinta 43
padlizsánpuffancs..... 47
papaya 20
paradicsomlé 67
paradicsomos tökfőzelék. 41
párolt almás csicsókaköret45
pasztinák..... 25
pasztinákos galuska 45
pasztinákos lángos 54
pásztortáska 30
pásztortáska leves..... 40
pattanás
—fejes saláta..... 25
pattogatott kukorica 49
pékélesztő..... 14
pektin 14
pepszin
—papaya 20
petefészekgyulladás
—szénapolyvafürdő 80
petrezselyem tartósítása.. 64
pikkelysömör
—kasvirág..... 27
—tyúkhúr 31
pipacs 35
piros palacsinta..... 55
pisztáciás krumpligaluska 42
pitypang 31
porosz kenyér 52
potencianövelő
—zeller..... 25
prosztata 75
—aranyvessző 29
—cickafark..... 36
—gilisztaűző varádics 34
—lóhere 31
prosztatabor..... 79
puffadás
—ecet 19
puliszka sajttal 42
purin
—gomba 11

R

rák
—gomba 11
—hagyma gyógylé 78
—lucerna 32
—málna 23
rándulás
—bodza 34
rántott csicsóka..... 47
rebarbara 24
rebarbara felfújt 53
rebarbara kompót 57
rebarbara leves..... 39
rebarbaradzsem fűszeresen69
rebarbaraleves, édes..... 39
retek..... 90
réti legyezőfű 34
reuma
—csalán..... 31
—fenyő 33
—len 32
—lestyán..... 27
—levendula..... 28
—szénapolyvafürdő..... 80
—zabszalmafürdő..... 80
reumabor 79
ribizliszörp nyersen 66
rizsgombóc 45
rostok..... 91
rovarcsípés 75
rozmaringos zsályabor..... 79
rózsa..... 26
rózsaszörp 60

S, SZ

sajtgolyók..... 46
sajtgombóc leves..... 39
sajtos hagymaleves 38
sajtos zöldpaprika..... 47
sajtos-mákos zsömle..... 51
sárgabarack..... 22
sárgabarackdzsem 69
sárgabarackdzsem citromfűvel..... 69
sárgabaracklekvár nyersen69
sárgarépás sütemény..... 52
sarkantyúka 28
savanyúság lé..... 65
seb..... 75
—izsóp..... 26
—körömvirág 28
—kurkuma 20
—mandulabor..... 79
—menta..... 29
—óriás pöfeteg 12
—rózsa 26
—tárkony 27
—útifű 30
shii-take 12
sikér
—búzaliszt 13
skarlát lady..... 60
som..... 36

somdzsem 69
somlekvár nyersen 69
somleves 39
sópaszta 81
sömör
—óriás pöfeteg 12
sörélesztő 14
spenótgaluska 43
stressz
—borágó 28
—magnézium 92
sugárterápia
—kasvirág 27
sugárzás
—homoktövis 34
—kankalin 35
sült almakarikák 57
sült cseresznye 53
sült csicsóka köret 45
sült komlócsíra 54
sült kukorica 49
sütőpor 14
sütőtök lekvár 70
sütőtökfelfújt 42
sütőtökfőzelék 41
szalalkáli 14
szamócadzsem 68
szamócaszörp nyersen, rostos 66
szamócaszörp nyersen, szűrt 66
százszorszép 27
szeder 22
szederkehely 57
szederszörp nyersen 67
szegfű 28
szegfűszirup 28
székrekedés 75
—acidophilus 89
—almafa 21
—bodza 34
—cseresznye 21
—tyúkhúr 31
szelídgesztenye 33
szem
—búzavirág 35
—ibolya 35
—pipacs 35
—szőlő 23
szemölcs
—vérehulló fecskefű 30
szénapolyvafürdő 80
szénavirág borogatás 80
szeplő
—erdei szamóca 35
szexuális vágy
—komló 35
—shii-take 13
szilva nyersen, fahéjjal 68
szilva nyersen, rummal 68
szilvalekvár cukor nélkül 69
szilvás édesség 58
szirup 80
szív
—amaránt 17
—bab 24
—galagonya 34
—kurkuma 20
—lóhere 31
—tárkony 27
szívpanaszok 76
szklerózis multiplex
—zab 32
szódabikarbóna 14
szójaszósz 17
szójatej 16
szójatermékek 16
szorongás
—kakukkmák 28
szőlő 23
szteroid
—borágó 28
—papaya 20
—yukka 89
szülés 76
—szőlő 23

T, TY

tarackbúza 30
tárkony 27
tejbe-barnadara szilvával 50
tejberizs sárgabarackkal 50
tejelválasztás
—komló 35
tejes káposztafőzelék 41
tejfölös párolt hagyma 46
tejszínes banánmártás 48
terhességi hányás 76
terhességi hányinger
—málna 23
—menta 29
természetes tartósítószerek 63
tofu 16
tofusaláta almával 59
tojás 15
torokfájás
—ecet 20
torokgyulladás
—birs 22
—bodza 34
—diófa 22
—eperfa 22
—faeperlekvár 80
—karamellás tej 60
—kövirózsa 27
tökkrémleves 40
töklekvár 70
tökpuffancs 46
tönkölybúza müzli 50
triptofán 89
trombózis
—len 32
—vadgesztenye 33

túlmozgékonyság
—kakukkmák 28
túlsúly
—gomba 11
tumor
—eperfa 22
—galagonya 34
—kasvirág 27
—kurkuma 20
—lóhere 31
turbolya 31
turbolyás sárgarépaleves 40
túrópakolás 78
túrós zabpehely-müzli 49
tüdőgyulladás
—kakukkfűszörp 80
—krumplipakolás 78
—shii-take 13
—szénapolyvafürdő 80
tyúkhúr 31
tyúkszem 76
—kövirózsa 27
—pitypang 31
—vérehulló fecskefű 30

U, Ú

uborkasaláta 71
útifű 30

V

vadárvácska 35
vajas morzsás krumpli 45
vakbélgyulladás
—szeder 23
váratlan vendég lángos 54
vas
—amaránt 17
—bioelemek 92
—erdei szamóca 35
—gomba 11
—sörélesztő 14
véna
—laskagomba 12
véraláfutás
—levendula 28
vércukor
—bab 24
—eperfa 22
vérehulló fecskefű 30
vérképző
—rebarbara 24
vérszegénység

—málna 23
—szója 16
vértisztító
—bodza 34
—csalán 31
—cseresznyefa 21
—fehér üröm 26
—ibolya 35
—kökény 33
—pitypang 31
—százszorszép 27
—tarackbúza 30
—turbolya 31
—tyúkhúr 31
—vadárvácska 35
vérzés
—orbáncfű 35
—pásztortáska 30
vese
—aranyvessző 29
—bab 24
—csipkebogyólikőr 80
—erdei szamóca 35
—málna 23
—szénapolyvafürdő 80
—zabszalmafürdő 80
vesekő
—cseresznyefa 21
vírusölő
—izsóp 26
—kasvirág 27
—orbáncfű 35
viszketés 76
visszér 77
—cickafark 36
—ibolya 35
visszérgyulladás
—gilisztaűző varádics 35
—orbáncfű 35
—pásztortáska 30
vizelethajtó
—aranyvessző 29
—bab 24
—bodza 34
—csalán 31
—eperfa 22
—fekete ribiszke 23
—kökény 33
—levendula 28
—mogyoró 22
—pásztortáska 30
—pitypang 31
—százszorszép 27
—szeder 23
—tarackbúza 30
—vérehulló fecskefű 30

W

Waldorf-saláta 59

Y

yukka 89

Z, ZS

zab 32
zabkása 50
zabpehelykrokett 46
zabpehelyleves póréval 39
zabszalmafürdő 80
zalai pörcös lepény 55
zeller 25
zelleres koktél 60
zellerfőzelék 41
zellergolyók 46
zellergombóc leves 38
zellerkrémes palacsinta 43
zellerleves almával 38
zellerleves túrógombóccal 38
zellerpüré 48
zellerszár párolva 48
zöld palacsinta 55
zölddió befőtt 68
zöldpaprika, hagymafélék tárolása 64
zsályás zablepény 53
zsázsaleves 38
zselatin 14
zsömlécskék 51

ÉTREND MINTA

Minta gyógyétrend összeállítására, konkrét esetekkel.

1. 30 éves, túlsúlyos nő, (140 kg) vérnyomás normális, Az orvosi vizsgálatok szervi bajt nem mutattak ki.

Az alkalmazott terápia: 3 napig zöldséglékúra leszálló erejű fogyóholdtól újholdig. Vértisztító és vizelethajtó gyógyteák. Fülakupresszúrás kezelés, 10 alkalommal talpmasszázs, heti 1-szer. Néhány akupresszúrás pontot megtanítottam neki, otthon naponta kezelte magát.

Italnak: meggyszártea, búzafűlé, csicsókalé, uborkalé
Ajánlott zöldségek: cékla, csicsóka, saláta, karalábé, kelkáposzta, paradicsom, pasztinák, petrezselyem, pitypanglevél, retek, sárgarépa, spenót, uborka, zeller, zsázsa. Fenilalanin tartalmú ételek. (Ld ott.

Tûznapon, amikor a fehérjék szívódnak fel jobban, ezért azt kevesebbet fogyasztunk.

reggeli	Teljesõrlésû barnakenyér hagymás mártogatóssal (recept az 1. részben)
ebéd	Barnarizs kása zöldségekkel
vacsora	reszelt alma csíráztatott búzával

Földnapon, amikor az ásványi sók szívódnak fel jobban, erre szükség van, gabonaféléket ajánlunk.

reggeli	árpapelyhes almás müzli
ebéd	uborkaleves, csicsókafasírt répasalátával
vacsora	laskagombasaláta

Levegõnapon, amikor az olajok szívódnak fel, kevés olajfélét fogyasszunk.

reggeli	Teljesõrlésû barnakenyér zellerpürével
ebéd	gombával töltött padlizsán
vacsora	hagymatorta

Víznapon, amikor a szénhidrátok szívódnak fel jobban, hízlal, ezért kerüljük.

reggeli	Dinnyés búzacsíra müzli
ebéd	Zellergombóc leves, savanyúkáposzta saláta almával
vacsora	Barnakenyér sárgarépakrémmel

Két hónap múlva már csak 102 kg a súlya, már jól mozog, megkönnyebbült, jó közérzetû. A fogyás kissé gyors, de a bõre jól bírta.

2. 73 éves 40 kg-os nõbeteg, áttétes cisztákkal, nagyon leromlott állapotban, csak feküdni tud. Állandó hányás, hasmenés, szívgyengeség, ödémás láb, katéter behelyezve, vese leállt.

Elsõ napon 3-4 órát fõzött barnarizspép, italnak zöldséglevek. (Illóolajkombinációt adtam természetes vízhajtónak, szíverõsítõnek, vesetisztítónak. Gyógyteakeverék speciális összeállítás.)
Ez a pép ilyen súlyos betegben is megmarad. Ahogy enni tudott a hányinger elmúlt, hasmenés megszûnt. Megkezdõdött az ásványianyag feltöltõdés, ami rendbehozta a közérzetét. A természetes vízhajtó miatt néhány gyógyszert el lehetett hagyni. Béres csepp, Kasvirág csepp. Homoktövis olaj.
Utána italnak: búzacsíralé, céklalé, sárgarépalé nagy mennyiségben, víz helyett. Szigorú húsmentes diéta.
Ajánlott alapanyagok: búzafû, cékla, karalábé, mángold, petrezselyem, shii-take gomba, brokkoli, teljesõrlésû gabonák, fokhagyma, kaukázusi kefír, sárgarépa, zeller, sütõtök, köles, barnarizs.....

Tûznapon

reggeli	Kolláth reggeli
ebéd	shiitake gombaleves, barnarizsfelfújt
vacsora	kaukázusi kefír búzacsírával, fokhagymával

Földnapon

reggeli	Nyenyenyunya
ebéd	Köleskása sárgarépával

vacsora	Barnakenyér élesztõpástétom, retek

Levegõnap

reggeli	Kolláth reggeli
ebéd	Hagyma gyógylé, sütõtöktorta
vacsora	barnakenyér olajmagpástétommal

Víznap

reggeli	Oslo-reggeli
ebéd	barnarizs zöldségekkel, reszelt sajttal
vacsora	mángoldmártás barnakenyérrel, vagy köleskásával

Heti egy alkalommal köpölyözés háti akupresszúrás pontokon, mert más kezelést nem bírt el gyengesége miatt.
Egy hét múlva felkelt. Négy hét múlva már ellátta a háztartását. A diétát tovább folytatta. A katétert el lehetett távolítani, egyik veséje beindult. Májban, vesében, hasnyálmirigyben a cisztái csökkentek.

Csillagjegyünk, egészségünk és konyhánk összefüggései

Állatõvi jegy		Testi zónái	Elem/napminõség/ növényrész	le/fel-szálló	tápanyag-minõség	Árt, ill. használ
♈	Kos márc.21.-ápr.20.	fej, agy, szem, orr, vérnyomás, izületek	tûz/meleg/termés	⌣	fehérje	Jó a hagyma, paradicsom, spenót. Árt: alkohol, dohányzás
♉	Bika árp.21.-május 22.	nyak, torok, nyelõcsõ, hangszálak, mandula, fül, fogak, állkapocs,	föld/hideg/gyökér	⌣	ásvány	Jó alma, szeder, egres, õszibarack, bab, borsó, spenót, krumpli, sárgarépa, zeller. Árt a cukor, tésztaféle, sütemény
♊	Ikrek május 23.-jún.21.	váll, kar, kéz, tüdõ, nyálkahártyák, idegek (gégehurut)	levegõ/fény/virág	⌢	olaj	Jó a sárga- és õszibarack, szilva, füge, faeper, paradicsom, bab, gomba, répa, spárga, kukorica Árt a hús
♋	Rák jún.22.-júl.22.	mellkas, tüdõ, gyomor, máj, epe, szembetegségek, idegek, visszértágulat	víz/víz/levél	⌢	szénhidrát	Jó a hal, kagyló, tej, sajt, mazsola, káposztafélék, hagyma, narancs, citrom.
♌	Oroszlán júl.23.-aug.22.	hát, szív, vérkeringés, rekeszizom, verõerek	tûz/meleg/termés	⌢	fehérje	Jó a káposzta, tojás, narancs, szilva, borsó, spárga, kókusz, diófélék, mazsola, sajt, csirke, lencse Árt a bárány- és marhahús
♍	Szûz aug.23.-szept.22.	has, belek, idegek, lép, hasnyálmirigy	föld/hideg/gyökér	⌢	ásvány	Jó a zeller, paradicsom, cékla, citrom, alma, pasztinák, füge, datolya, földimogyoró, sok friss levegõ
♎	Mérleg szept.23.-okt.22.	vese, hólyag, medencetájék, bõr, idegek, csípõ	levegõ/fény/virág	⌢	olaj	Jó a sok friss hideg víz, zeller, alma, spenót, retek, eper, gránátalma, bab, kukorica, mazsola, mandula
♏	Skorpió okt.23.-nov.21.	Húgyvezeték, ivarszervek, szív- és vérkeringés	víz/víz/levél	⌢	szénhidrát	Jó a káposztaféle, szilva, hagyma, cseresznye, narancs, citrom, spárga, rebarbara Árt a máj, szalonna, kolbász, disznóhús, dohányzás, alkohol
♐	Nyilas nov.22.-dec.22.	comb, csípõ, izületek, érrendszer, visszerek!	tûz/meleg/termés	⌣	fehérje	Jó a hagyma, pasztinák, zab, spárga, vöröskáposzta, cikória, kukorica, árpa, endívia, uborka, cseresznye, szilva, alma, fehér húsú hal Árt marha-, és bárányhús
♑	Bak dec.23.-jan.20.	térd, csontok, izületek, bõr, fül, fogak, hajlamos a meghûlésre	föld/hideg/gyökér	⌣	ásvány	Jó a tojás, sajt, kelkáposzta, spenót, szilva, póré, mazsola, kókusz, mandula, rozs, kenyér és a hal
♒	Vízöntõ jan.21.-febr.19.	lábszár, vénák, máj, szem, szív, vérkeringés, idegrendszer	levegõ/fény/virág	⌣	olaj	Jó a vetegárius étkezés, zeller, alma, spenót, retek, eper, kókusz, füge, kevés tojás és olajos hal
♓	Halak febr.20.-márc.20.	lábfej, lábujjak, reuma (mellkas)	víz/víz/levél	⌣	szénhidrát	Jó a spenót, saláta, mazsola, datolya, füge, diófélék, gyökérzöldségek, uborkafélék, babfélék, eper. Árt a hideg, nedves láb. Melegen, szárazon kell tartania!