



TEMESVÁRI GABRIELLA

A GYÓGYÍTÓ KONYHA II.

KISKERTEK, ERDŐK, HEVŐK 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, erdők, mezők kincsei

ISBN szám: 963-03-8643-7

A borítót tervezte: Temesvári Gabriella

Kiadó:....

.....

TARTALOM

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

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

Nyenyenyunya	49	Mákpiskóta	56
Fondue	49	Kukoricalinzer	56
Krumplilángos	49	Kukoricapiskóta	56
Pattogatott kukorica (pukkant málé)	49	ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK	57
Sült kukorica	49	Lángoló banán	57
Müzlík	49	Banán bundában	57
Túrós zabpehely-müzli	49	Fügelabdák	57
Almás zabpehely-müzli	49	Birsalmapüré	57
Lenmagos korpamüzli	49	Szedervehely	57
Müzli kicsírázott búzából	50	Gesztenyetekercs	57
Dinnyés búzacsíra müzli	50	Gesztenyegolyók	57
Tönkölybúza müzli	50	Marcipán	57
Köles-müzli	50	Sült almakarikák	57
Kukoricapelyhes müzli	50	Rebarbara kompót	57
Zabkása	50	Bundázott körte	58
Tejberizs sárgabarackkal	50	Szilvás édesség	58
Tejbe-barnadara szilvával	50	Darapuding	58
Hajdinakása mogoróval	50	SALÁTÁK	59
TÉSZTÁK, SÜTEMÉNYEK	51	Laskagombasaláta sajttal	59
Zsömlécskék	51	Tofusaláta almával	59
Krumplis cipó	51	Csicsókasaláta	59
Sajtos-mákos zsömlé	51	Waldorf-saláta	59
Búzacsíras kenyér	51	Bimbóskelsaláta nyersen	59
Graham-kenyér	51	ITALOK	60
Istenlepeny	51	Teák, alkoholmentes italok	60
Porosz kenyér	52	Skarlát lady	60
Hagymás kenyér	52	Karamellás tej	60
Négyliszt kenyér	52	Mandulatej	60
Kukoricamálé	52	Bodzavirág tea	60
Diós sütőtöktorta	52	Bodzabogyó tea	60
Sárgarépas sütemény	52	Zelleres koktél	60
Mézes ostya	52	Bodzavirág üdítő	60
Karácsonyi mézes	52	Bodzabogyó turmix	60
Kapros túrós lepeny	52	Eperturmix mentával	60
Rebarbara felfújt	53	Rózsaszörp	60
Bodzavirág bundában	53	Almapuncs	61
Akácvirág bundában	53	Alkoholtartalmú italok	61
Sült cseresznye	53	Mentalikör	61
Almafánk	53	Kökénylikör	61
Almakenyér	53	Diólikör	61
Citromfűvel készült sajttorta	53	Bodzabogyó likör	61
Zsályás zablepeny	53	Csipkekoktél	61
Édes rizs muskátlival	53	TARTÓSÍTÁS, TÁROLÁS, BEFŐZÉS	62
Sült komlócsíra	54	Gyümölcsök — aszalás	63
Mandulás banántekercs	54	Diófélék tárolása	63
Diós laska	54	Zöldpaprika, hagymafélék tárolása	64
Fűszeres cipó	54	Petrezselyemzöld tartósítása	64
Karácsonyi püspökkenyér	54	Petrezselyemlevél szárítva	64
„Váratlan vendég” lángos	54	Petrezselyemlevél szóva	64
Pasztinákos lángos	54	Petrezselyemlevél tartósítva	64
Csicsókás lángos	54	Zöldségfélék — tejsavas erjesztés	64
Zalai pörccs lepeny	55	Savanyított káposzta	64
Hanklis, erdélyi szilvaslepeny	55	Kovászolt káposzta	64
Hagymatorta	55	Fokhagyma	64
Zöld palacsinta	55	Kapor	65
Piros palacsinta	55	Zellerzöld	65
Gesztenyes palacsinta	55	Fűszerek tartósítása	65
Karácsonyi mákos guba	55	Gombaszárítás	65
Beigli sütőkkel	55	Savanyúság lé	65

BEFŐZÉS	66
Szörpök, ivólevelek.....	66
Szamócaszörp nyersen, rostos ..	66
Szamócaszörp nyersen, szűrt	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 nélkül	68
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 citromfűvel ..	69
Sárgabaracklekvár nyersen.....	69
Szilvalekvár cukor nélkül	69
Eperfadzsem	69
Somlekvár nyersen.....	69
Somdzsem.....	69
Rebarbaradzsem fűszeresen	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

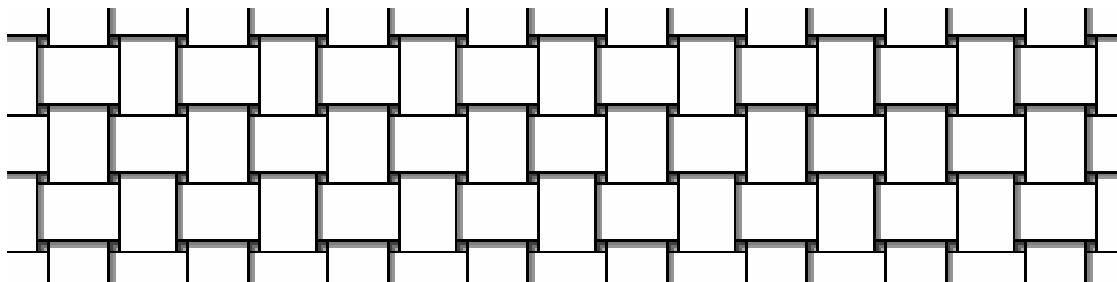
EGÉSZSÉG ÁBÉCÉ72

Alvászavar.....	72
Aranyér.....	72
Asztma	72
Árpa	72
Belső vérzés.....	73
Bőr leégés.....	73
Candidiázis.....	73
Csalánkiütés	73
Derékfájás, lumbágó.....	73
Epegörcs.....	73
Epeműködés segítése	73
Erősítő.....	73
Fáradtság.....	73
Fáradt láb	73
Felfázás	73
Felfúvódás	73
Fogfájás	73
Fogkö	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

GYÓGYRECEPTEK78

Hagyma gyógylé.....	78
Hagymabor	78
Szójatej	78

Almasavó.....	78	Ikrek szülöttek.....	84
Lenmagpakolás.....	78	Rák szülöttek.....	84
Krumplipakolás.....	78	Oroszlán szülöttek.....	85
Túrópakolás.....	78	Szûz szülöttek.....	85
Fejessaláta főzet.....	79	Mérleg szülöttek.....	85
Citrombor.....	79	Skorpió szülöttek.....	85
Ürömbor.....	79	Nyilas szülöttek.....	85
Rozmaringos zsályabor.....	79	Bak szülöttek.....	85
Idegbor.....	79	Vízöntő szülöttek.....	85
Prosztatabor.....	79	Halak szülöttek.....	85
Reumabor.....	79	A HOLD.....	86
Mogyoróbor.....	79	Holdnaptár.....	88
Mandulatej.....	79	EZ-MEG-AZ.....	89
Mandulabor.....	79	Aminosavak.....	89
Karmelita szesz.....	79	Triptofán.....	89
Ánizslikőr.....	79	Fenilalanin.....	89
Csipkebogyólikőr.....	79	Lizin.....	89
Szirupok.....	80	Arginin.....	89
Őszibarackszirup.....	80	Acidophilus.....	89
Ibolyaszirup.....	80	Yukka.....	89
Kakukkfűszörp.....	80	A koleszterin.....	90
Faeperlekvár.....	80	Retek.....	90
Szénavirág borogatás.....	80	Rostok.....	90
Szénapolyvafürdő.....	80	Cellulóz, hemicellulóz.....	91
Zabszalmafürdő.....	80	Nyák, pektin.....	91
Ecetes-vizes göngyölés.....	80	Lignin.....	91
Fenyőfürdő.....	80	A rostok, a zsírok és a rák.....	91
Körömvirág olaj.....	80	Zsírok, olajok.....	91
Ibolyaolaj.....	81	Bioelemek.....	92
Sópaszta.....	81	A spenót — szekretin.....	92
KÚRÁK.....	82	Béta-répa.....	93
Krumpli kúra.....	82	Ólom és fokhagyma.....	93
Sárgarépa kúra.....	82	A piramis-effektus.....	93
Rizs kúra.....	82	ŐSI MAGYAR KONYHA.....	95
Friss gyümölcs kúra.....	82	Lestyános zöldséges kölesegytál.....	96
Nyerslé kúra.....	83	Tönkölybúza-hajdina zöldséges egytál.....	96
Tejkúra.....	83	Árpa-köles-barnarizs zöldséges egytál.....	96
Savókúra.....	83	Hajdina-köles zöldséges egytál.....	96
A KOZMOSZ HATÁSA		FELHASZNÁLT IRODALOM.....	97
EGÉSZSÉGÜNKRE, KONYHÁNKRA.....	84	INDEX.....	98
A CSILLAGJEGYEK ÉS AZ		Étrend minta.....	105
ÉTKEZÉSÜNK.....	84	Melléklet.....	107
Kos szülöttek.....	84		
Bika szülöttek.....	84		



*„...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. Kertesházban 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 városiak 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 köznap, mindenhol megtalálható — soha nem hozzáférhető a városiak számára. De említhetném a zöldfűszereket is. Az élelmiszerüzletek polcain kizárólag szárítottanyai fordulnak elő, megfosztva ezzel csodálatos ízélményektől, és gyógyhatásuktól 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 kincsekre 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 „feltálni” Önöknek. Mintának belevettem néhány cukorbeteg által is fogyasztható — mesterséges édesítővel készített — étet, ezek alapján a többi 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 kivédhetőek a megfelelő ennivalók fogyasztásával. Segít a fogyókúrában, egészségünk megtartásában, sőt életünk más területén is — háztartás, gyümölcs-szedés, befőzés 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 későbbiekben erre is oda tud figyelni, és segítheti, könnyítheti mindennapjait.

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

Az első kötet kiadása után jelentkező 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 illő étkezési irányzat. Példaként van olyan irányzat, amelyik csak déli 12 órától engedi meg a táplálkozást. Ezt kevés ember tartja helyesnek, cukorbetegség 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 különböző táplálkozási irányzatok között — melyek az első 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 meglévő 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, sőt esetleg mellette még cukorbetegség is fennállhat. Mindegyik esetben más és más a diéta.

Ezért célszerű, hogy minden esetben mindenképpen egyéni elbírálás alapján, egyéni diétát kell összeállítani szakemberrel, ahol a fent említetteket figyelembe lehet venni. Minta hátul található.

A legcélszerűbb — 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 lehetőségeit igyekszik csokorba szedni. Tehát ezek a füzetek már nem csak az étkezést, hanem az adott betegség esetén lehetséges, illetve ajánlott széles körű természetgyógyászati programot igyekszik összegyűjteni. Masszázsok, gyógyfüvek, fürdők, lelki gyakorlatok, illóolajok, jóga gyakorlatok, meditációk, és egyéb életviteli változtatási lehetőségeket. Ezekből lehet kiválasztani azokat, melyek az életvitelükbe beilleszthetőek, megvalósíthatóak. Természetesen a legjobb, ha természetgyógyászunkkal beszéljük meg a terápiás tervet.

A tervek szerint az első kötetek témái: „Reuma, meszesedés, csonttritkulás”, „Depresszió”, „Rákbeteg a családban”, „Asztma, szénanátha”, „Túlsúly”. Ön is hozzájárulhat szavazataival, hogy mely témák kerüljenek előtérbe, melyik füzet lásson előbb napvilágot. Várom ez ügyben hívásaikat, levelüket, véleményüket.

Előkészületben: „A gyógyító méhecske” és „Illóolajokkal az egészségért” egy kötetben.



28/40-73-20

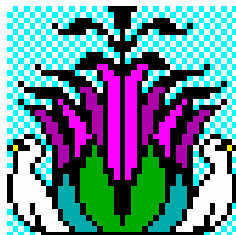


2111 Szada, Margita u. 5.

Sikeres „kincskeresést” kívánok.

A szerző

Kelt Szadán a Szent Korona évében.



ALAPANYAGOK

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

Az első kötet részletesen tartalmazza az alapanyagokat. Ebben a könyvben kiemelek egy-két fontosabb alapanyagot, — mint például a gomba, — amellyel az első rész nem foglalkozott. Megjelenik egy-két újdonság is, — mint a szójatermékek, — amiről általában már mindenki hallott többet-kevesebbet, de az előnyeik, 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 fűszer — amely ugyan nem hazai eredetű, de gyógyászati szempontból elég fontos, és kevésbé ismert.

GOMBA

Dr. Margarethe Stock élelmezésvilágos szerint a gombafehérje az általános táplálkozási folyamaton belül kiegészítő szerepet tölthet be. Ha a gombákat főzelékfélékkel, vagy salátákkal vegyesen fogyasztjuk, az úgynevezett keverékhatás (komplettálás) áll elő: a gomba és a többi táplálék fehérjei kiegészítik egymást. Így a szakszerűen megtervezett táplálék felvételével elérhető, hogy a vegyes eredetű fehérjét jobban hasznosítsa a szervezet, mint a két fehérjét külön-külön.

A gombafehérje - különösen a csiperke - fehérjéjének kiváló a biológiai értéke, nagyon jól emészthető. A gombák - a különböző zöldségfélékhez hasonlóan - a purinszegény élelmiszerek közé tartoznak. Emiatt is igen hasznosak egyes anyagcsere-zavarok kezelésekor javasolt diétás ételekbe, például **köszvényben** szenvedő 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 létre, amit a vese választ ki. A húgysavat tehát részben saját sejteink anyagcsere-folyamata termeli. Másrészt viszont a táplálék sejtmagjainak lebomlása során is keletkezik húgysav. Ebből következik, hogy a táplálékkal felvett purinok maguk is növelik a szervezet húgysavtartalmát. E töményebb húgysavoldatból só csapódhat ki, kristályos alakban. A köszvényesek fájdalmas ízületi gyulladásait ezek a kristályok okozzák.

Jellemző, hogy a gombákban nincs keményítő, ezzel szemben annál több mannitot tartalmaznak. A mannit egy cukorféleség, amely különösen az Ótestamentumban említett mannában fordul elő. Főleg a **cukorbeteg** számára alkalmas cukorpótló. A mannit a cukornál sokkal lassabban szívódik fel, a vérben nem emelkedik a cukorszint. Egy cukorbeteg tehát nyugodtan elfogyaszthat akár 20 dg friss csiperkét anélkül, hogy azt be kellene számítani a napi diétájába.

A gombák nyers rostja igen sok hemicellulózt tartalmaz. A hemicellulóz pedig hamar a jóllakottság érzését is kelti. Ez olyan előnyös tényező, amelyet a **túlsúlyosok** étrendjének tervezésekor figyelembe lehet venni. A hemicellulóz egyúttal gyarapítja a széklet tömegét és ezáltal gyorsítja a táplálék áthaladását a bélcsatornán. Ezzel csökkenti az emésztőszervi **rák**ok kialakulásának veszélyét.

A rókagomba például jelentős A-provitaminot tartalmaz, a laskagomba igen jó B₁-vitaminforrás, minden gomba nagy mennyiségű B₂-vitamin, jelentős niacint, folsavat tartalmaz. A pantoténsav tekintetében a gombák a legtöbb zöldségfélék, de még a húsokat is felülmúlják! A gombákban még egy igen fontos vitamin található meg nagy mennyiségben, az ergosterin, a D-vitamin elővitaminja. A D-vitamint a szervezet — napfény segítségével — szintetizálni tudja az elővitaminból.

Nátriumszegény kosztolásra főleg 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 vérnyomásban** szenvedő páciensek számára állítanak össze megfelelő étrendet. Végezetül a gombák különösen hasznos **vasszállítók**.

Még a legkiválóbb összetételű 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 fűszeres ízt produkálnak, amely a diétás kosztban az utólagos sózást feleslegessé teszi és minden egyéb fűszerezés is elhagyható. A shii-take aromája például annyira egyedülálló, hogy más ételekből is kiérezhető és maga akár fűszerként is szerepelhet. A gombák zamatanyagai étvágygerjesztők. Fokozzák az emésztőnedvek kiválasztódását és serkentik a bél-működést. Ezáltal az étel könnyebben emésztődik és jobban hasznosul.

Mivel a testsúlycsökkentő, cukor- vagy közsavanyellenes, 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 hűtőszekrényben, illetve 2-4 °C-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, ellenőrzött gombát fogyasszon!

A LASKAGOMBA

Japán kutatóknak sikerült a laskagomba vizes kivonatával különböző **daganatok** növekedési sebességét csökkenteni. Igazolták a laskagomba **koleszterincsökkentő** hatását is. A hagyományos kínai gyógyászatban a laskagombát a **vénák** erősítésére és az inak lazítására használták. A modern kínai gyógyászat a szárított és porrá őrölt gombatermőtestet nagyon hatásosnak tartja a **lumbágóra**, 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 értékű táplálék. A konzervált gomba anyagainak jelentős része elvész. Jól alkalmazható fogyókúrás diétáknál, de kívánatos lenne, ha közsavanyben, cukorbetegségben és magas vérnyomásban szenvedők is naponta fogyasztanák. Kevés purin-, nátrium- és glükóztartalma párosul a sok káliummal, vitaminnal, ballasztanyagokkal. A vérnyomás csökkentő anyaga a tirozináz. Mivel fokozza az **anyatej** termelődést, szoptatós anyák számára napi fogyasztása ajánlott. Kísérletekben a csiperke-termőtestek 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 betegségeknek heti 3 alkalommal 10-15 dg friss gomba.

AZ ÓRIÁS PÖFETEG

A gomba már évszázadok óta szerepel a népi gyógyászatban. Spóraporát nehezen gyógyuló **sebek** kezelésére, valamint nehezebb műtétek, amputációk utáni vérzéscsillapításra használták. A homeopátia még ma is alkalmazza. A gomba spóráiból készített D6-D3 tinktúrát sokoldalúan használják vérszegénység ellen, a vénákban bekövetkező szűkület és vértódulás ellen, **sömörszerű** bőrbetegségek kezelésére, emésztőszervek krónikus gyulladása esetén. Kínában a pöfetegspórával eredményesen gyógyítanak daganatokat, gennyes fekélyeket, keléseket is, mézzel keverve torokgyulladásra adják. Belső használatra a gombából készített teát javasolják, amelyet a szárított termőtestből készítenek. A tea hatásosan gyógyítja a **mandulagyulladást**, a bronchitist 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 kötőszövet- és támasztószövet-**daganatok**, a szarkóma-180 fejlődésének 100 százalékos gátlását észlelték, és az Erlich-féle karcinóma 90 %-os gátlását tapasztalták. Igen érdekes a gomba vércukorszint csökkentő hatása. Erre a célra naponta 10-20 dg friss gombát javasolnak kíméletesen megszáritva 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 élő gomba. Kínában és Japánban mintegy 2000 éve ismert kitűnő csemege. Gyógyhatása miatt is nagyra becsülik. A shii-take azok közé a kiváló étkezési gombák közé tartozik, amelyeknek egészen különös a zamatuk. Fokhagymára emlékeztető szaga a lenthionin nevű anyagtól származik. Fontos fehérje- és káliumforrás, tönkjében cink is van. Ez azért jelentős, mert a cink fontos szerepet játszik az **immunrendszer** aktivizálásában. Proteinjében valamennyi aminosav megtalálható! Különösen leucinban és lizinben gazdag. 40% esszenciális aminosavat tartalmaz! Jelentékeny B₁- és B₂-vitamin bősége, valamint ergoszterin tartalma, amely a D-vitamin elővitaminja. Különösen ajánlott vegetárius táplálkozás esetén. Több betegség gyógyítására

használták, mint a **meghűlés**, kanyaró, **tüdőgyulladás**, gyomorfájás, **fejfájás**, általános gyengeség, vízkórság, feketehimlő. A Ming dinasztia idején a híres orvos Wu Shui életelixírnek nevezte el. Japánban egyéb betegségeket is kezelnek vele, **gyomorfekélyt**, 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 bőrbetegségek gyógyítására fürdővízadalékként ajánlják. Lentinan nevű hatóanyaga az immunrendszer serkentésén keresztül gátolja a tumorsejtek osztódását. A korszerű tudományos kísérletek bizonyították, hogy a shii-take hatásosan védi a szervezetet az **influenza-A** vírus ellen. A védettség oka, hogy a szervezetben interferon képződik, amely gátolja a vírusok szaporodását. Jó hatást értek el krónikus májgyulladásnál, és a magas vércukorszintet okozó diabetes-2-ben szenvedő betegeknél. Migrénnél naponta 5 g-t szedtek be a preparátumból, és 5-7 nap alatt tünetmentesek lettek. Az ízületi gyulladásos és reumás betegeknek hasonló dózis hatására 6-8 nap után jelentősen csökkentek a fájdalmaik. Hat hétig tartó kezelésre még a kisebb mértékű deformációk is visszafej-lődtek. Egyes betegek teljesen meg is gyógyultak. A Távol-Keleten ma a shii-takét mindenütt ott vetik be gyógyszer gyanánt, ahol a betegség kiváltását és erősödését az immunrendszer gyen-gülésével magyarázzák. Ilyen a rák, az **AIDS**, az allergiák, az influenza és a meghűléses betegségek. Fokozza a szexuális vágyat. Napi adagként attól függően, hogy a cél megelőzés vagy már gyógyítás, 6-16 gram szárított gombát javasolnak, ami 6-16 dg friss gombával egyenértékű.

GABONAFÉLÉK, TÉSZTAALAPANYAGOK

RIZS

Trópusi, mocsári növény. Bugájában a szemeket ránőtt, kemény pelyva fogja körül. Ezt le kell hántolni, ez a barnarizs, de az alatta lévő, vékony barnásszürke hártya fontos vitaminokat és tápanya-gokat tartalmaz. A fehér szín elnyerése céljából ezt le szokták csiszolni. Ez a fehérizs. A rizs kásanövény. A hosszúszemű rizs főzés közben nem tapad össze. Főzéskor saját tömegének másfélszerese vizet vesz fel. A rövid és közepes szemű rizs főzéskor összetapad. Főzéskor saját tömege négyszeresének megfelelő vizet vesz fel. Inkább pudingok, kásák, 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 előnyben 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 megőrlik, tápanyagokban és fehérjékben gazdag teljes lisztet kapunk. A kenyérliszthez élesztőt, a barna liszthez élesztőt vagy szódabikarbónát és aludttejet használjunk. A finomliszt a süteményekben a sütőpor vagy a felvert tojáshab gáz kibocsátásától 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 köleslisztből lepényeket, palacsintát készítenek. Bővebben az 1. könyvben olvashatunk róla. Készül belőle kölespehely is, amikor a magokat mechanikailag szétnyomják.

HAJDINA, POHÁNKA

Ehető lisztes magjai miatt termelik. Nagy a rutintartalma. Roboráló hatású. A kozmonauták étrendjében is szerepel. Pörkölt magját megőrlik, palacsintát, ropogós vékony kekszeket készítenek belőle. 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 őrlménye. 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-buborékokkák teszik levegőssé a tésztát. Ne együk az élő pékésztőt! 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. Fogykúra 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 túlادagolás tönkretelheti 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.

- Gyökerekből kivont cukor. Nálunk cukorrépából nyerik. Barna cukrot répából nem készítenek, a melasza pedig kesernyés ízű. Nyerhető cukor pl. krumpliból is.
- Fából kivont cukor. Például: Juharszirup - a fából csapolt szirup édes, szintelen és szagtalan. Főzés során nyeri el jellemző sötét színét és juharizét. Leggyakrabban palacsintákra, waffelra öntve használják. Magyarországon még nem terjedt el, de bioboltokban már kapható.
- Befőzőcukor - Nagyszemcsésű répacukor, előnye, hogy lekvárkészítésnél megakadályozza a habképződést.
- Mesterséges édesítőszer — elsősorban cukorbetegség esetében ajánlott használata. A szaharin 300-400-szor édesebb a répacukornál, hibája, hogy fémes mellékíze van és hőre bomlik, tehát sütésre, főzésre nem használható. Az aszpartam 180-200-szor édesebb a cukornál, tökéletes cukorillúziót kelt, de mérsékelten hőstabil, és nagyon drága. Az aceszulfám-K kb. 200-szor édesebb a cukornál, tökéletes édesítőszer és hőstabil. A ciklamát 30-40-szer édesebb a cukornál, ennél lényegesen olcsóbb, mellékízmentes és hőstabil, sütni- főzni lehet vele. Manapság már természetes alapú, utóíz nélküli édesítőszer is van forgalomban. Polisset, polisweet. Ezekkel a szerekkel kiválthatjuk a receptekben szereplő cukrokat. Néhány receptet példaként mesterséges édesítővel 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 tűz, és a tompa végénél a héj alatt a levegő is megtalálható. A korai kereszténységben az újjászületés szimbóluma volt. Keményre főzve, díszítve húsvéti ajándékkul 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, védőfaktort, és lecitint is. Emiatt fogyasztható, csak túlzásban 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 különböző fehérjék kiegészítik egymást. Az ismert legmagasabb biológiai érték a tojás és a krumpli kombinációjával érhető el (kb. fél kiló krumplihoz 1 tojás). De kombinálható rizsszel, búzával, kukoricával, szójával, babbal is. Például a szervezet fehérje ellátása szempontjából értékesebb egy tál spenót krumplival, tükörtőjással, mint bármilyen húsfélt. 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 őrlésű búzából készült kenyér, vagy búzapehely, vagy 10 dg túró + 8 dg teljesőrlésű búzakenyér, 5 dg ementáli sajt + 8 dg teljesőrlésű búzakenyér.



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

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



- 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 tükörtőjás volt.

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

FÜRJTÓJÁS



A fűrj rigónagyságú vadon élő 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 "vőlegénylevest" készítettek fűrjből, és fűrjtójasból.

Külsőleg csodálatos hatás érhető el vele arcpakolásnál, és az igénybevett haj ápolásánál.

Étkezési célra a tyúktojáshoz hasonlóan használható, de ingyenségnek számít, így ünnepi asztalra való. Kiválóan díszíti a szendvicseket az apró keményre főtt fűrjtójas. (2 perc alatt megfő) Mutatós erőlevesbe, 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 belőle 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 elő nem állítható aminosavakat tartalmazzák. Kínában már bizonyíthatóan 13000 évvel ezelőtt termesztették. A természetgyógyászok hatásos természetes gyógyszernek tekintik és fogyasztását alacsony keményítőtartalmánál fogva különösképpen a cukorbetegeknek, a **magas vérnyomásban** és **érelmeszesedésben** szenvedőknek és **vérszegényeknek** ajánlják nagy előszeretettel. Úgy tartják, hogy erősíti az emésztőrendszert, és lúgosítja a vért.

A szójababot ritkábban használjuk magában, nehezen emészthetősége miatt, inkább feldolgozott állapotban. Szójapehely, szójakocka, szójaliszt, stb. A pörkölt szójabab finom rágcálnivaló. Nyersen nem alkalmazhatók, csak hőbehatás után. Főzve, sütvé, pörkölvé. A szójapehely, -kocka már hőhatásnak 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.

Tejfől, illetve tej helyett használhatjuk. Nyáron gyümölcsturmixhoz is kiváló. Anyatejre érzékeny csecsemőknek próbáljuk adni. A száraz maradék adalékként használható fasírozottakba, kenyérbe. A szójatej, ha megalszik, nem baj, híg tofu, azaz szójatúró lesz belőle.

TOFU

Szójatejből 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 emészthető fehérje, fontos szerepe lehet az állati eredetű fehérje visszaszorításában. Lúgos táplálék, ezért társítható barnarizzsel, szemes terményekkel, teljes őrlésű gabonából sült kenyérfajtákkal.

Készen kapható, de házilag is készíthető. A szójatej receptje szerint elkészített szójatejhez adjunk citromlevet, hagyjuk hűvös helyen állni. Néhány óra múlva a tej kezd összeállni. Amikor összeállt, öntsük befőttesüvegekbe. Hűtőszekrényben 10 napig tárolható. Használat előtt öntsük pamutkendőbe,

facsarjuk ki belőle 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 főtt szója- és gabonaszemek 1,5 - 3 évig tartó tejsavas fermentálásakor keletkező anyag. A kezdeti masszát *Aspergillus oryzae* bacilussal oltják be. Újabban gyorsított fermentációval is gyártják. A miszo fehérjékben, fermentekben, enzimekben, provitaminokban és ásványi anyagokban igen gazdag pasztaszerű, sötétbarna színű ételízesítő.

SZÓJAMÁRTÁS, SOJU, VAGY TAMARI

A hagyományos miszogyártás mellékterméke. Sűrű, olajos, sötétbarna, pecsenyelére emlékeztető, sós folyadék. Roboráló hatású ételízesítő. Fehérjékben és ásványi anyagokban egyaránt gazdag. Salátákra, sós ételekre ízesítőnek használjuk.

AZ AMARÁNT

A nemes amaránt története. Az *Amaranthus* nemzetség egyes fajait 5-6000 évvel ezelőtt Dél- és Közép-Amerikában háziasították. Az ősi inka és azték kultúrában az Amaránt a kukorica mellett az egyik fő táplálékforrás volt, akárcsak a gabonafélék a mai Európában. A Kolumbusz előtti időkben az ázsiai eredetű gabonafélék (búza, rozs, árpa, zab, rizs) ismeretlenek voltak az amerikai kontinensen. A kukoricához, paprikához hasonlóan az Amaránt is a törökök közvetítésével jutott Európába, valószínűleg a hódoltsági Magyarországon keresztül. Feledésbe merült, bár néha dísznövényként fel-felbukkan. Pulykaorr, östör és egyéb neveken ismeretesek. Az *Amaranthus* nemzetség neve görög eredetű, jelentése „nem hervadó”. A neve találó, mert ezek a növények jól bírják a szárazságot, és a hőséget, virágzatuk sokáig díszlik, nehezen hervad.

A magjuk az élelmiszerként használható része. A mag lencse-alakú, igen picike, kb. 1 mm-es. Ebből a picike magból akár 3 méteres növény fejlődhet, többszázezer magot teremve. Ezzel az Amaránt rekord!

Csak harmadannyi vízre van szüksége, mint a kukoricának, jól hasznosítja az erős napfényt. Különösen homoktalajokon mutatkozik előnye.

Kis biogazdaságokban érdemes termelni, vegyszer és műtrágya nélkül termelhető, gépi erőt nem igényel, csak sok kézi munkát.

A mag 13-18 % fehérjét tartalmaz, többet, mint gabonáink. A magban a lizintartalom a legjelentősebb, aminosav összetétele megközelíti az optimális arányokat. Jelentős a mag olajtartalma is, fajtól függően 6-9 % lehet. Linolsavat, olajsavat, palmitinsavat tartalmaz nagyobb mennyiségben. Az olajának 76 %-a telítetlen! Emiatt főleg a **szív- érrendszeri** betegeknek, **máj**betegeknek orvosság! Ötször annyi **vasat** tartalmaz, mint a búzaliszt. A szokásos őrléssel 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 jellemző. Jelentős E-vitamin tartalma.

Hogyan készíthetjük el?

Kását főzhetünk a magból. Használható levesbetétként. Csíráztatható. Az enyhén pirított mag igen kellemes ízű, tésztákba keverhető. Pattogtatható, mint a kukorica, csak picinysége miatt óvatosan kell vele bánni, hamar megég. A pattogatott magot is keverhetjük müzlikbe, tésztákba. Íze a sült gesztenyéhez hasonló.

Magja őrlhető. Csíra lisztet, teljes őrlésű, vagy hagyományos lisztet lehet készíteni belőle. A liszt mindenre használható, amire a gabonalisztet, kivéve a kelt tésztát, annak csak keverékben alkalmas, általában 1:4 arányban keverik búzaliszttel. **Lisztérzékenyek** is ehetik, mert nem tartalmaz glutént.

EGYÉB ANYAGOK

KÁVÉ

A kávé nevét az etiópiai Caffáról kapta, ezen a vidéken fedezték fel először a kávébabot. Ősi időkben is ismerték a kávé izgató hatását. Nyersen ették a piros kávészemeket a nagy vadászatok előtt, mikor éberségre, erőnlétre és kitartásra volt szükség. A kávé emelheti a vérnyomást, a koleszterinszintet, gyorsíthatja a légzés és a szívverés ritmusát, fokozhatja a gyomorsav-kiválasztást és nyugtalanságot idézhet elő. Álmatlanságot, ingerlékenységet és idegességet is okozhat. Szerepe van a rák, a szívinfarktus, a szorongásos neurózis kialakulásában. Növeli a születési rendellenességek kialakulásának veszélyét. A kávé 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 szervezetből 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. **Asztmás** rohamot meg lehet előzni vele, ugyanis a koffein tisztítja és tágítja a hörgőket. **Migrén**es beteg igyon egy jó erős kávé egy citrom levével.

- Erősen pörkölt kávé. Meglehetősen keserű, mert a kávészem édességét adó olaj eltávozott belőle. Ebéd után fogyaszthatjuk az ebből készült erős kávé.
- Halványra pörkölt kávé. Finom ízű, tejjel fogyaszthatjuk, reggel és este ilyen gyengébb kávéval itunk.
- Durván őrölt kávé, a presszógépbe való.
- Közepesen őrölt kávé. Ez a szerkezet őrzi meg leginkább a finom ízt és illatot. Presszógépbe, gőzön és főzésre egyaránt alkalmas.
- Finomra őrölt kávé — forrázásra, szűrőpapíros készítésre való.



- Amikor kávéval 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 belőle. A folyadék zsírtartalma kiválik, ez a kakaóvaj. A végső 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 érzetért felelősek. Ezzel magyarázzák, hogy az összetört szívű emberek gyakran a csokoládéban találják meg a vigasztalást. A kakaó koffein- és teobromintartalma miatt élénkítő és vizelethajtó hatású. Csillapítja az anginas 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 kerülendő a fogyasztása. A magokból préselt kakaóvaj kozmetikumok alapanyaga, mert védi a bőrt és emellett lassan avasodik. Égési sebekre, kicserapedesedett ajakra, kopaszodó fejbőrre, szoptatós kismamák gyuladt mellére kenhető.



- 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” című művét. (1762.) „... Az aranyszínű sárga borok olajjal és részegítő spiritussal igen gazdagok. ... Ezek a gyomrot és az egész testet inkább melegítik, az elmét jobban vidítják, de hamarabb részegítenek s főfájást is gyakrabban okoznak. Erre nézve a véres és forró természetű embereknek közönséges italra, főként víz nélkül, nemigen alkalmasak. 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 főfájást is terhesebbet okoznak. Ellenben minél vékonyabb és tisztább színűek, annál hamarabb eljárnak a testet, és szaporábban elzavarják az elmét, de kevesebbet terhelik meg azt és részegítő erejük is annál hamarabb eloszlik, s következőképpen az egészségre nézve is annál előbbvalók.

A véres színű borok többnyire fojtós ízűek, és így a gyomrot és az egész testet szorító erejükkel jobban erősítik. De a testen későbbre verekedhetvén által, azt inkább megterhelik, a vért is erősebben

bővítik. Innen a sok vérű, sokat ülő, arénás és a szorulásra egyébként is hajlandó személyeknek könnyen megáráthatnak. 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 kedvű, de mégis a száját és gyomrot egy kevésbé csípő borok legjobbak. Mert az igen édes bor, ha azért édes, hogy jól meg nem forrott, puffadtságot, szelet, hasmenést, gyomorfájást, hastekerést, fűszédülést, álmoságot 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, tüdőnek, 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, erősen hajtván a vizeletet. A megdugult ereket kibontják, a testet erősítik, s következésképpen az egészséggel szépen meggyeznek. De amelyek erősen savanyúk, puffadtságot, gyomorrágást, szorulást, szelet, rekedezést, köhögést, mellfájást, spasmusokat, nyilallásokat, köszvényt, calculust sat. szűnnek. ...

De valamint egyéb nagy hasznú eszközök, úgy az Istennek ezen megbecsülhetetlen ajándéka, a bor is, valamennyit használhat rendes étellel, 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, hűvös és lehetőleg sötét helyen, lefektetve tartjuk. A gyógyreceptek között néhány évszázados recept leírását találják, amit házilag is el tudnak készíteni. Csak megbízható forrású bort használjanak fel.

Megszívleendő tanácsok: „Soha ne igyál bort szomjúság csillapítására!

Ősrégi szokás a fogyasztás előtt 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 gyógynövény-kivonatként, 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. Sőt, az almaecet tartalmaz még A-, C-, és E-vitamint. Külsőleg 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. Forróvízünk 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 előtt. Csíráölő hatású.
- **Puffadás** esetén evés előtt egy pohár vízben elkeverve 2 kk ecetet, és 1-2 kk mézet. Megakadályozza a belekben a gázképződést.
- **Álmatlanság** ellen: lefekvés előtt 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.
- **Náthánál** 1:1 arányú almaecetes meleg vizet orron át szívjunk fel.
- Fájos, dagadt láb: néhány csöpp ecetet kell eldörzsölni a lábon.
- A fürdővízbe öntve 1 csésze gyümölcsecet tisztítja a **bőrt**, csökkenti a gyulladást, fényes és jó tapintású lesz a haj.

PAPAYA

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

KURKUMA

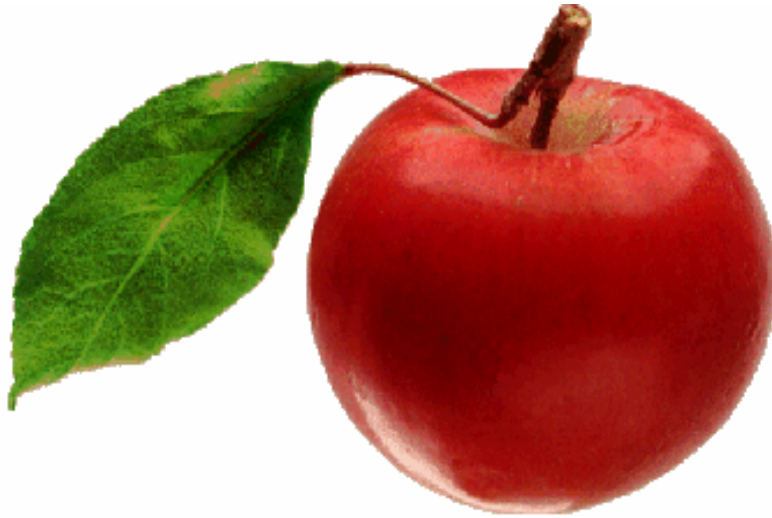
Bár nem hazai fűszer, de annyira hasznos, hogy célszerű bevenni a konyhánkba. Indiai eredetű fűszer- és gyógynövény, a curry fűszerkeverék alapanyaga. India hagyományos ajurvédikus orvoslásában előkelő helyet foglalt el. Alkalmazták a **máj-** és a **hólyag** betegségeire. (Alkohol- vagy vegyszermérgezés miatti májbetegségnél is) Gyulladásgátló hatású, **izületi gyulladás**ra ajánlatos. Csökkenti a **koleszterin** szintet, gátolja a **szívinfarktus** és egyes szívrohamokat előidéző belső vérrögök képződését. Stimulálja a zsírok lebontását végző szerv, az **epe** működését, ezért jó emésztésserkentő. Gátolja a limfómás **tumorsejtek** növekedését. Gátolja az ételek megromlását. Külsőleg vágott és karcolt **sebekre** jó, lemosás után hintsük be kurkumaporral. A felsorolt panaszokra egy csésze meleg tejben 1 teáskanál kurkumaport keverjük 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 lehetőségei megsokszorozódnak. Hiszen, aki a piacon vásárol, az példaként a dióból csak a dióbélhez tud hozzájutni, pedig hasznos a dió levele, kopácsa, sőt kérge is, és akkor a zöld diót még nem is említettem. Ennek jegyében íme egy csokorralaló a kertek kincseiből.



ALMAFA

Kínai orvosok századokon keresztül a fa kérgét **cukorhaj** gyógyítására használták. A nyers almát **székrekedés** ellen, a sült, vagy párolt almát hőemelkedésre, az almabort **láz**as betegnek ajánlották. Az almafa levelei is tartalmaznak egy **antibiotikumot** (florelin). Ha megvágjuk magunkat a gyümölcsösben, tépjünk néhány almalevelet, és nyomjuk rá a sebre addig, míg lemossuk és bekötjük. Az este héjastól lereszelt és elfogyasztott alma a bélben a nap folyamán felhalmozódott minden mérgeanyagot megköti.

Az almasavó étvágyat gerjeszt, a lepedékes nyelvet tisztítja, a hurutos köhögést enyhíti. Napi adagja 1-2 evőkanálnyi. Almasavó receptje a gyógyrecepteknél található.

Almalé kúra alkalmával füstölt, erősen fűszerezett, pácolt ételeket, alkoholt ne fogyasszunk.

KÖRTEFA

Dr. Leonhard Schlegel nevéhez fűződik a körtediéta, amely elsősorban az idősebb, különösen a klímax időszakában lévő 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 elősegítése és lázcsillapító hatása miatt értéklik nagyra.

CSERESZNYEFA

Zelenyák János lekéri plébános így ajánlja: „A cseresznyefának fekete gyümölcse **vértisztító**, hastisztító, **vesekövet** rontó hatással bír. Az aszalt cseresznye hasszorulást idéz elő. **Hasmenés** ellen ajánlatos. A fekete cseresznye levét mellbetegeknek ajánlhatjuk. (TBC?) A cseresznyefából kiforrott enyv, vagy macskaméz borban főzve **hurutot** gyógyít. Egyáltalában **vesekő** és **epekő** ellen sikerrel használható.”

Karl von Noorden nevéhez fűződik a cseresznyediéta, amely szerint egy napra elosztva egy kilogramm cseresznyét kell elfogyasztani. E diéta segítségével kis idő elteltével még a legmakacsabb székrekedés is megszűnik. A gyümölcsöt jól mossuk meg, hogy az esetlegesen kellemetlen puffadást okozó

élesztőgombákat eltávolítsuk. A cseresznye jó eredménnyel alkalmazható köszvény ellen és az általános erőnlét növelésére is.

MEGGYFA

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

MANDULAFÁ

Magjának olaja a levegőn nem száradó elainból álló mandulaolaj. A kipréselt olaj után megmaradt mandulát megőrlik, ebből jó arctisztító hatású mandulakorpát nyerünk. **Hólyaghurut**nál jó hatású a mandulatej. (Ld. Mandulatej) Betegség esetén 2-3 szem keserű mandulát is tegyünk bele, mert fokozza a hatást. Makacs **bőrkiütés**nél hosszabb időn át naponta 1-2 szem keserűmandulát rágjunk el. (Ld. Mandulabor.) A mandulafának az enyve borban vagy borecetben olvasztva bőrhámlást, rühöt, és sömört megtisztít. (Z.J.) (Ld. Mandulatej)

BIRS

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

DIÓFA

A még éretlen, lágy héjú termés fogyasztása csökkenti a vér **koleszterinszintjét**. (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 külsőleg **bőrkiütések**, kelések, szemgyulladás és **hályogképződés** ellen borogatóként, **aranyérbántalmakban** ülőfürdőként, **torokgyulladás** ellen gargalizálóként használják. A szétmorzsolts levél bőrkiütések gyógyítására és rovarűzőnek alkalmas. A dióbelet összetörve, hagymával, mézzel elkeverve borogatószer ütéssel, rúgástól, veréstől eredő duzzanatokra. A diótermés külső húsos burkát, a diókopáncsot diószűretkor össze kell gyűjteni, napon megszáritani. Csak az egészséges héjak a megfelelőek. Főzetük belsőleg izzadás, gyomor- és bélhurut, valamint étvágytalanság ellen jó. Ld. Diólikőr Ekcémás bőrt naponta 2-3-szor a friss zöld diókopáncsokkal ajánlják bedörzsölni. (Makay B.) A dió megtört termésének belső **rekeszei** is gyógyhatásúak. A megszáritott rekeszekből 1 liter vízben 5-7 csipetet főzünk fel, naponta 3-szor 2 dl-t fogyasztunk magas vérnyomás, érszűkület ellen. Sőt, a **dióhéj** is hasznosítható. Öt-hat dióhéjat apróra törjünk össze (kis zsákba téve) 1 liter vízben 6-7 percig főzzük. Megfázás esetén víz helyett ezt igyuk.

MOGYORÓ

A cserje kifejlett, ép leveleit szedjük. Megszáritva teája **izzasztó**, **vizelethajtó**, bélhurutot megszüntető hatású. Külsőleg toroköblítőnek, **aranyeres** bántalmak ellen ülőfürdőnek, bőrkiütések ellen borogatóul háziszser. A mogyoróból **nátha** elleni ital készíthető. Ld. Mogyoróbor.

SÁRGABARACK

A kínaiak már 5000 évvel ezelőtt 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 kiemelendő az emésztőrendszer szabályozása, és a bőrgyulladásra, valamint az általános levertségre gyakorolt hatása.

EPERFA

Levelének **vizelethajtó**, **köptető**, vérnyomáscsökkentő hatása van. Kivonatuk csökkenti a **vércukorszintet** és egyes vizsgálatok szerint gátolja a **tumorképződést**. Ecetben főzött leveleit égési sebekre rakják. A gyümölcs nedve enyhíti a **torokgyulladást**, a **köhögést**. Leveleit szárítsuk meg, a gyümölcsből szirupot főzzünk.

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 főzetet ittak hasmenésre. Az arab orvosok gyümölcsét nemivágy-

serkentőnek tekintették. A középkorban leveleit az égett, vagy horzsolt **bőr** megnyugtatóására alkalmazták. A bogyók A-provitamint, C-vitamint, ásványi anyagokat, nyomelemeket, illóolajokat és nyálkás anyagokat tartalmaznak. A bogyók **vizelethajtó** és erősítő hatásúak.

A levelek csersavban és illóolajokban gazdagok. Hatékony nyálkahártya gyulladás és bélgyulladások, **vakbélgyulladás** esetén, hasmenés ellen, izzasztóul, vizelethajtóul fogyasztják, **cukorbetegség** elleni keverékbe tehető. Kellemes élvezeti teának is. Leveleit **influenza**, légzőszervi hurutok, **láz** és bőrkütiés 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 lévő méreganyagokat, és ily módon hatástalanítja azokat. A gyümölcsöknek olyan magas a pektintartalma, hogy a lekvárja zselésedik adalék nélkül is. Az apró magvak duzzadásképeségük miatt hatásukban a lenmaghoz hasonlítanak.

FEKETE RIBISZKE

A levelek összehúzó, frissítő, vérnyomáscsökkentő, **vizelethajtó** teáját hasmenés, **meghűlés**, rekedtség, **izületi** bántalmak ellen is isszák. A bogyók forrázata torokgyulladás, **magas vérnyomás** kezelésére jó, emellett erősíti a **hajszálerek** falát. A friss bogyókból szörpöt készítenek, sok C-, B-vitamint, gyümölcssavakat, pektint tartalmaz. Megszáritva vesebaj elleni teát készíthetünk belőle. A gyümölcshúst γ -linolénsav-tartalma miatt arcpakolásba is teszik. Festékanyagá antibakteriális hatású.

MÁLNA

A gyümölcs jó **vérsegezés** ellen, Kínában vese- és hólyagbántalmak ellen adják. A levelek az év bármely szakában gyűjthetők, a gyümölcs nyáron érik. A szárított levelek teája enyhíti a **menstruációs** fájdalmakat, nyugtatja a méhet, csökkenti a vetélés kockázatát, jó a **terhességi hányinger** ellen. **Cukorbetegség**, **vese-** és **hólyagbántalmak** elleni, valamint **izzasztó** teakeverékek alkotórésze. Jó ízű élvezeti tea. Hasmenés és terhességi hányinger 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.

SZŐLŐ

A gyümölcs lábadozó betegeknek ajánlott energiadús táplálék. A magokból finom étolajat préselnek, amit bedörzsölőszerekben is használnak. Gyümölcset nyersen fogyasztják, vagy szőlőlevet, bort állítanak elő belőle. A mértékletesen fogyasztott bor élénkítő, emésztésjavító hatású. A permetezetlen szőlőlevél enyhe **hashajtó** hatású. Könnyű **szülést** ígér, ha a szőlő leveleit borban megfőzve az asszony ebből iszogat.

A hajtás nedve felfrissíti a **szemet**. Tavasszal, a szőlőnedv megindulásakor, a venyigék metszésekor gyűjtötték az úgynevezett „semmivizet”, amit szemgyulladásokra, könnyezésre, véraláfutásos szemre használtak.



KINCSEK A ZÖLDSÉGESKERTBEN



REBARBARA

Tibeti származású évelő növény. A rebarbara salaktalanít, tisztítja a vért, ezért tavaszi kúrákhoz nagyon ajánlható. Általános erősítő hatása van, fokozza az **epetermelést**, amellett **vérképző** hatású. Levélnyelét zöldségként és gyümölcsként használják. Tél közepétől nyár közepéig frissen, szószer, piték, befőtt készítésére alkalmas. Levele mérgező, csak levélnyelét fogyasszuk!

BAB

A borokbab zöld és sárga hüvelyei enyhe vízhajtó és nedvtisztító hatású anyagot tartalmaznak, valamint glukokinin-tartalma miatt erősíti a cukorhormon, az inzulin hatását is. Ahhoz, hogy a glukokininnek ki tudják fejteni hatásukat, az inzulinnak jelen kell lennie a szervezetben. Ez lehet a szervezetben jelenlévő, a Langerhans-sejtek által felépített, vagy külső forrásból injekcióval a testbe juttatott inzulin is. Az inzulin hiányát a glukokinin nem tudja pótolni.

A fehér színű bab - miután a száraz babot kicsépezték belőle - egészséges üres hüvelyeit rakjuk el. Teája **vércukorcsökkentő**, vérnyomáscsökkentő, **szívműködést serkentő**, **vese-** és hólyagbántalmak esetén alkalmazott **vizelethajtó** hatású. A fehér babot megdarálva gyulladásokra, **kelések** 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 emészthető héját. Célszerű inkább pürét, krémlevest készíteni belőle. Előnye, hogy fagyálló, ezért nagyon korán van róla termésünk, míg a többi babféle csak május végén vethető, 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 nők ezeken a vidékeken rendkívül sok borsót esznek, és ebből adódóan nem olyan termékenyek, mint a más vidékeken élő nők. A népi gyógyászat a borsó fogyasztását — a zabhoz hasonlóan — komoly betegségek után általános erősítő 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 Palesztinában, Mezopotámiában, majd eljutott Indiába is. Kereskedők és felfedezők közvetítésével került Afrikába, Dél-Amerikába és Ausztráliába. A Földközi-tengert övező országok számos jellegzetes eledele, pl. a kuskusz csicseriborsóval készül. Kiskertben jól termeszthető, ellenálló fajta, biogazdaságba ajánlott, kis hozama miatt nem túl gazdaságos. Nagy fehérje- és keményítőtartalma miatt értékes hüvelyesnek számít. Közismert laktató tulajdonsága miatt gyakorta fogyasztott élelem. Fogyasztás előtt hőkezelést - párolást, sütést, főzést - igényel.

BIMBÓSKEL

Táplálkozási szempontból rendkívül értékes zöldségnövény. A-, B₁-, B₂-vitamint tartalmaz, C-vitamin tartalma nyersen megközelíti a paprikáét. Jelentőségét fokozza, hogy a téli zöldségszegény időszak vitaminforrása. Ha megcsípi a dér, ízletesebb. A hó alól is szedhető.

Nyersen készíthetünk salátákat, főzve leveseket, egytálételeket, főzelékeket, köreteket. Káposztához hasonlóan használjuk fel. Zöld leveles fűszerek, babérlevél, borsok, kömény, lestyanmag, szerecsendió illenek hozzá.



- Mondj egy téli zöldséget!

- Síparadicsom.

PADLIZSÁN

A padlizsán, vagy tojásgyümölcs a csucsfélék családjába tartozó, nyersen nem fogyasztható dél-európai növény. A növény szolanintartalma magas. Rokonaihoz, a burgonyához és a paradicsomhoz hasonlóan zöld részei mérgezőek. A gyümölcs húsa koleszterincsökkentő hatással rendelkező 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 működését.

Laktató étel, kalóriaértéke nem nagy, étvágygerjesztő savakat nem tartalmaz, ezért zsiradékmentesen készítve **fogyókúrá**soknak ideális táplálék. A padlizsán héját sütés-főzés előtt nem kell eltávolítani, a kocsányát azonban mindig egyujjnyi gyümölcscsel együtt vágjuk le. Sütéskor előre, főzéskor puhulás után sózzuk. Bármilyen fűszert adhatunk hozzá, az elkészítési módtól függően.

ZELLER

A népi gyógyászat a zellernek minden fajtáját szívesen és gyakran használja. Fő alkalmazási területei: általános erősítés, reumatikus megbetegedések, köszvény, de segíti a nyálkahártya betegségek, a légcsőhurut, a húgyhólyaggyulladás és a bélgyulladások gyógyulását is. A zellert hosszú idő óta potencianövelő 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 főzetét pattanásos bőr lemosására és tisztítására is ajánlja.

PASZTINÁK

Petrezselyemhez hasonló gyökérzöldségünk. Kitűnő **fogyókúrá**s étel és **cukor**betegnek is igen előnyös. Többféle levest, önálló ételt, körítést, kelt tésztát, salátát készíthetünk belőle. Bármilyen fűszer illik hozzá. Vigyázzunk, nehogy túlfőzzük, 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 méretektől függően — ajánlatos levendula, citromfű, zsálya, mentafélék, izsóp, körömvirág, és néhány gyógyító fűszernövény részére — tárkony, hagymafélék, sarkantyúka— helyet biztosítani.

RÓZSA

Virágszirmai salátába, pitékbe valók, szörpöt, ecetet, édességeket ízesíthetünk velük. A levelek teája enyhe **hashajtó**nak és **sebek** borogatására jó. Virágszirmaiból készült rózsavíz felfrissíti a fáradt **bőrt** és szemet. A vadrózsa terméséből lekvárt, szörpöt, teát és bort készítenek. A rózsaoilaj készen kapható, desztillációval kivonható a virágokból, az ágaiból is. Az olaj **antidepresszáns**, görcsoldó, nyugtató, afrodiziákum, köptető, baktérium- és vírusölő, fertőtlenítő, veseerősítő, vérképzést serkentő.

ORGONA

A virágokat egykor **lázcsillapító**ként alkalmazták. A források csak a fehérvirágú orgonát említik gyógyhatásúnak.

KERTI IZSÓP

Minden kertben ott a helye, kedves lila virágú évelő fűszer- 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 fűszere.

Levele **köhögéscsillapító**, nyugtató; teája meghűlésre, hörghurutra jó. Fertőtlenítő, **vírusölő**. **Herpeszt**, kiterjedt zúzódásokat, hegeket kezelnek vele. A levelekkel készült borogatás segíti a vágott és zúzott **sebek** gyógyulását. Az izsóp levelein penicillintermelő panésgombák 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 **májműködést**, a **keringést**, emellett gyulladáscsökkentő, **vértisztító**, **láz-**

csillapító hatású. Kertekben távol tartja a rovarkártevőket. Alkohollal wermuth-szerű gyógyital készíthető belőle. Lásd: Ürömbor.

TÁRKONY

Kertünk élő fűszernövénye. A tárkony fájdalomcsillapító vegyületet tartalmaz. A **fogfájás** évezredes gyógyszere volt, rágjunk frissen szedett tárkonylevelet. Kisebb vágott **sebekre** a leveleit rámorzsolhatjuk. A tárkonyolaj rutint tartalmaz, amely a **hajszálerek** falait erősíti. Ezért jó **szívinfarktus** és egyes szívrohamokat elsődlegesen kiváltó érszűkítő lerakódások megelőzésében.

Szívinfarktus megelőzésében 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 jelentős hatóanyagot, ezért javasoljuk a fagyasztott tartósítást. Zöldbab, borsó, krumpli fűszere.

SZÁZSZORSZÉP

Kertekben, parkokban virító apró, kedves virág. Szárának tavaszi nedve a pattanásos **bőrre** jó. Virágának főzete fürdővízbe adva felüdíti a petyhüdt bőrt. Külsőleg **ekcémát**, szájpénészt kezelnek vele. A virágokból készült enyhén élénkítő teáját **nyálkaoldó**, **vizelethajtó**, **izzasztó**, **vértisztító** és vérnyomáscsökkentő hatásáért isszák, apatikus gyerekekkel itatják. Virágait szárítsuk meg, vagy szirupot készítsünk belőle.



- Melyik növényből készítik a Cavintont?

- Nefelejcsből.

BÍBOR KASVIRÁG (KÚPVIRÁG)

Kertünk élő dísnövénye, de fontos gyógynövény is. Gyöktörzse az egyik leghatékonyabb növényi eredetű **immunerősítő** szer. Káros mellékhatások nélkül fokozza a szervezet ellenállóképességét, baktérium- és **vírusölő**, sőt **gombaölő** hatású. Fokozza a T-sejtek képződését, a falósejtek mikrobapusztító képességét. Fertőzőes és allergiás eredetű megbetegedések, kötőszöveti gyulladások gyógyítására alkalmas. Fontos szerepe van az **AIDS**-kutatásban, a fehérvérűség, és néhány **tumor**féle kezelésében. Megóvjá a sugárterápiával kezelt betegek fehérvérsejtjeit, így csökkenti a fertőzésveszélyt. Vágások, égések, **pikkelysömör**, ekcéma, ajaksömör, nemi szervi **herpesz** kezelésére is alkalmazható. A kasvirág vegyülete, a hialuronsav védi az **izületeket**, gyulladáscsökkentő hatású. Alkoholos kivonata (Echinacea cseppek) gyógyszerárban, bioboltban is kapható.

LESTYÁN

Magja likőrökbe, szíverősítőkbe való, de rakhatjuk kenyérbe és édestésztába is. Salátába, rizsbe és krumplicsüteménybe szintén ajánlható. Magjának, levelének forrázata finom illatosító, teaként **reuma** ellen ihatjuk. Friss lestyánmag alkoholban áztatva, cukorral édesítve (likörnek elkészítve) **gyomorrontás** enyhítésére jó.

KÖVIRÓZSA

Főleg sziklakertekben, de homokos, meleg helyeken is nő. A leveleket salátákhoz adják, vagy **bőrtápláló** fürdőt készítenek belőlük. Teájuk **torokgyulladás**, szájpénész, légcsőhurut ellen hatásos. A friss levelek hűsítő nyálkája kisebb **égésekre**, csípésekre jó, fülgyulladásnál nedvéből cseppent-hetünk a fülbe. A **tyúkszem** körüli bőr puhítására kössük lábunkra levelét, áztassuk lábunkat néhány óráig forró vízben, majd próbáljuk eltávolítani a tyúkszemet. A IX. században Nagy Károly király utasítására a tetőkre kövirózst kellett ültetni, mert úgy tartották, hogy véd a villámlástól és a boszorkányságtól.

MUSKÁTLI

Szinte minden otthonban megtalálható. A levelekkel lekvárt, szörpöt, italt ízesítenek. Frissítő, **gombaölő**, élénkítő, antiszeptikus hatásúak. Arckrémekben egyensúlyban tartják a **bőr** faggyútermelését, **ekcémát** kezelnek vele. Homeopátia is használja.

BORÁGÓ

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

KERTI KÖRÖMVRÁG

Virágszirmait bőven mérve szép sáfrányszínt és enyhén csípős ízt adhatunk a rizsnek, krémsajtnak, joghurtnak, vajnak, tejes ételeknek, édes süteményeknek. Levelét salátákhoz adjuk. **Fertőtlenítő**, **gombaölő** hatóanyagai mellett hormonszerű összetevőket és A-vitamin előanyagot tartalmaz. Belőle **gyomorfájás**, duzzadt nyirokcsomók, alkoholfogyasztás nyomán fellépő **májkárosodás** esetén ajánlják. A kutatások szerint virágszirmai gátolják a szőrnövekedést, ezért arckrémekbe keverik, homeopátiás szerek is készülnek belőle. Műtét utáni **sebkezelésre**, kenőcsével kezelve a sebet gyorsan begyógyítja, a viszkető érzést szünteti. Kenőcse készen is kapható, de — egy marék sötétna-rancs színű virágot zsírban felforrósítva, majd áztatva, leszűrve — házilag is készíthető. Áztatással nyert olaja **bőrbetegségekre** jó.

LEVENDULA

Ez az élő gyógynövény kertünk díszé. A levendula virága **görcscsillapító**, erjedést megakadályozó, felfúvódást szüntető, vízzel készült forrázata **ideges** szívdobogást, vérnyomást csökkent, **migrént** szüntet, szédülést, ájulást, ideggyöngeséget, melankóliát gyógyít, ezenkívül **vizelethajtó** is. Külső sérülés folytán előállott duzzanatot és **véraláfutást**, **égési** sebet a főzetéből készült borogatással kezelhetünk. Olaját alkoholban oldva (1:10) szédülés, fejfájás eseteiben bedörzsölőszernak használjuk. **Reumánál**, idegességnél a fürdővízbe csöppentenek belőle. Célszerű egy evőkanálnyi mézben 3-5 csepp olajat feloldani, és ezt önteni a fürdővízbe. Kellemes illatú természetes molyűző a ruhásszekrényben, gyapjúholmik között.

SZEGFŰ

Virágszirmait salátába, gyümölcstortába, szendvicsekre rakjuk. Cukor, dzsem, ecet ízesítésére is használhatjuk. Virága borral felforralva frissít.

Szegfűszirup: 2,5 dl vízzel 2-3 dg friss szirmot forrázzunk le, áztassuk 12 óra hosszat. Szűrjük le, adjunk hozzá 20 dg cukrot, keverjük meg, töltsük üvegekbe. Frissítő hatású.

KALIFORNIAI KAKUKKMÁK

Dísznővényként kertekbe ültetik, üde sárga szirmaival kedvelt virág.

Leveleit az indiánok megfőzték. 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, felnőtteknek altatót készítenek belőle. Álmatlanság, **szorongás**, **ideg** feszültség leküzdésében segít.

MÁRIATÖVIS

A növény minden része ehető, emésztést serkentő. Levelét és termését egykor tejszaporítóként, **köhögés**, **depresszió**, emésztési zavarok, **lép**- **epehólyag**- és **májbántalmak** ellen adták. Magjai egy szilbin nevű anyagot tartalmaznak. A belőle készült olaj, és gyógyszerek (Legalon) eredményesen védik a májat különböző mérgek, így az alkohol, a **kábítószerek**, 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 erősítőszernak, afrodisziákumnak tartják, hajápolásra használják. A mag olyan **antibiotikumot** tartalmaz, amely a bélflóra károsítása nélkül pusztítja el a légzőszervet megtámadó baktériumokat. Főzetével **köhögést**, **meghűlést**, húgyúti fertőzéseket gyógyítanak.

MENTAFÉLÉK

Nem hiányozhat a kiskertből. Mind a fodormenta, mind a borsmenta alkalmas gyógyászati célra. Jók a levelek, és a virágok is. A világ legrégebből fennmaradt orvosi leírása, az Ebers-féle papirusztekercsek 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 gyönyörű nimfával, Minthével. Pluto isten-felesége, Perszephoné féltékenységeben azonban Minthét növényre 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 **megsavanyodását**, étkezések után pedig emésztést elősegítőül szolgált. **Görcsoldó**, nyugtatja az emésztőrendszer simaizmaival. Segíthet megelőzni a **gyomorfekélyt**, serkenti az **epekiválasztást**. A mentával végzett inhalálás segít az orr- és a **homloküregi** és mellkasi problémákon. Számtalan baktériumot, valamint az ajak- és a nemi szervi **herpeszt** okozó vírust is elpusztítja. Ajánlják **terhességi hányinger** ellen is. **Sebekre, égésekre**, horzsolásokra, herpeszre eldörzsölt levelet, vagy illóolaj kivonatát tegyük. Frissen és szárított leveleiből is készíthetünk teát. Ülőfürdőhöz egy vászonzacskót töltünk meg mentával, csurgassuk rá a forró fürdővizet. Amikor az első virágok megjelennek, vágjuk le a talaj fölött 5-10 cm-re, és szárítsuk árnyékos szellős helyen. Szirupot főzhetünk belőle.

ARANYVESSŐ

Dísznövényként kertekben nő, sokszor méteresre, de réteken is helyenként tömegesen nyílik. Gyűjthetjük a növény szárának felső 40 cm-ét, a virágzás kezdetekor. Teáját **magas vérnyomás, epe-, vese-, hólyag-, májbántalmak**, nehéz **menstruáció**, reumás és **izületi** fájdalmak ellen, továbbá izzasztóul, **vizelethajtóul**, külsőleg pedig toroköblögetőül használják. Adjuk fehérje- és vérvezelésnél, **prostatatúltengésnél, cukorbetegség** ellen.

ARTICSÓKA

Kertekben termesztett évelő növény. Virágzatának húsos fészekpikkelyeit salátának vagy főzeléknek elkészítve fogyasztják.

Már az ókori Egyiptomban is termesztették több fajtáját, és finomfőzelékként is nagy népszerűségnek örvendett. Európában először Spanyolországban jelent meg a 15. században az arabok által behozott articsóka, majd később innen terjedt el az egész kontinensen, de termesztése elsősorban a földközi-tengeri országokra jellemző. A 16. században potencianövelő szereknek számított. A 18. században felismerték a sárgaságra gyakorolt hatását, a 19. századtól kezdve pedig epebántalmakra adták. A szervezet egészére hatással van, serkenti a vértestképződést, finoman stimulálja a szimpatikus idegrendszert, fokozza a vérkeringést, erősíti az érrendszert. Gyógyászati szempontból hathatós kúrát érdemes tartani. Egyik hatóanyaga, a cinarin a máj regenerálódását segíti elő. Míg a betanin (a céklában, takarmányrépában, mángoldban jelenlévő gyógyanyag) segít kioldani a májban található káros anyagokat, a cianin elősegíti a hasznos anyagok beépülését a májba. Csökkenti a megemelkedett vérzsírszintet.

A növény leveleiből készült teát, vagy zöldséglevet **epe-, májbajok, magas vérnyomás, érelmeszesedés, cukorbetegség**, vese- és hólyagbántalmak ellen használják. **Antibiotikumként** 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 több ezer növényt megvizsgáltam, de még nem találtam közülük hármát, 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 kerülő növényre tekinthetünk úgy, mint nekünk rendelt orvosságra, vagy egészséges táplálékra.

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

PÁSZTORTÁSKA

Leveleivel salátát fűszereznek. Fiatal levelei borsóízűek, leveseket, spenótszerű mártásokat készíthetünk belőle. A leveleket és a virágok felső részét virágzaskor gyűjtsük. Föld feletti részei **fertőtlenítő**, **vizelethajtó**, érszűkítő, **keringésjavító** hatásúak. Kötőszöveti és **visszérgyulladást**, hasmenést, csilapíthatatlan **vérzést** kezelnek velük. Összezúzott levelét orrvérzésnél egyszerűen az orrnyílásba tamponáljuk. Vérző sebre nyomva levele elállítja a vérzést. **Fekélyekre**, bélgyulladásra, túlságosan erős **menstruációnál** alkalmazható sikerrel. Áztassunk 10 percig 1 kanál szárított pásztottáskát forralt vízben. Naponta 2 csészével fogyaszthatunk. Tinktúra formájában naponta legfeljebb két alkalommal 30 cseppet vegyünk be. Tinktúrával átitatott kendőt tehetünk sebre, vagy aranyérre.

VÉREHULLÓ FECSEKFŰ

Frissen mérgező. A föld feletti részt megszárítva **vizelethajtó**, serkenti a **máj**működést, **epe**hólyaggyulladás, reumás duzzanatok ellen jó. Soha ne fogyasszuk teáját magában, csak keverékben! Friss tejnedve a népi gyógyászatban külsőleg **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**, **cukor**betegség elleni és **vértisztító** hatású teakeverékek alkotórésze.

ÚTIFŰ

Mint a neve is mutatja úton-útfélen megtalálható. Titka, hogy sziliciumban gazdagok a rostjai, ezért a taposást, járkálást nem sínylik meg. Sőt, az arra járó emberek, állatok terjesztik a magját, természetesen az utak mentén elhullajtva.

Nyálkában gazdag leveleivel borogatva gyorsítja a **seb**gyógyulást. Teája húgyúti fertőzések, hasmenés, méregtelenítésre jó, **köptető**, **köhögéscsillapító**. Külsőleg **égési** sebekre, aranyeres csomó és kötőhártya gyulladás esetén jó. **Méhcsípést** egyszerűen bedörzsöljük szétzúzott levelével. Így tehetünk, akkor is, ha a csalánosba tévedtünk. Ha a cipő feltörte a lábunkat, egy utunkba akadó levelet tegyünk a cipőnkbe. A magjában lévő nyálka vízben 25-szörösére duzzad, emiatt hashajtók és fogyasztszerek készülnek belőle.

PITYPANG

Ásványi sókban, A- és C-vitaminban gazdag leveleit salátaként eszik. Virágaiból bort készítenek, rügyeit savanyítják. A levelek erősen **vízajtók**, 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 gyulladásokra** jó, megelőzhető vele a **szívinfarktus**, **mellrák** ellen is adják. A teljes növény kivonatát más **tumork** esetén ajánlják, (Négyféle tumorelleses hatóanyaggal rendelkezik.) Mivel **ösztrogén**hez hasonló anyagot is tartalmaz, segíthet a menopauzális tünetek csökkentésében, sőt egyes **prostat**aráknál is alkalmazható. Egy csésze forró vízben 1-3 teáskanál szárított virágot főzzünk meg. Naponta legfeljebb 3 csészével fogyasszunk.

ZAMATOS TURBOLYA

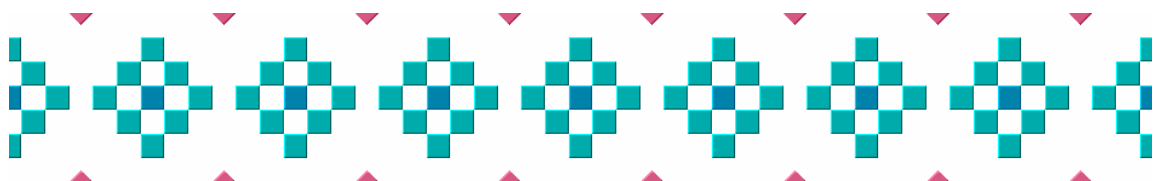
Kertekben, erdős részeken kora tavasszal elsőként kihajtó gyomnövény. Tavaszti tisztítókúrák egyik fontos alkotórésze lehet. Levelét nagy mennyiségben saláták, levesek, mártások, zöldségfélék, tojás-ételek ízesebbé tételéhez ajánljuk. A C-vitaminban, karotinban, vasban és magnéziumban gazdag leveleket 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 serkentő, keringésjavító teájuk hurutos állapotok, **májpanaszok**, **izületi** bántalmak ellen jó. Összeűzött 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, vízajtás, sejtműködés 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. Kesztyűvel szedjük. Általában salátának is leforrázva adjuk.

TYÚKHÚR

Főleg nitrogéndús kertekben tömegesen tenyészik. Leveles hajtásából salátát, főzeléket készíthetünk, bár magas szaponintartalma miatt egyesek nem ajánlják. Salátamennyiséget viszont fogyaszthatunk belőle. Föld feletti részei **nyugtató**, összehúzó hatásúak. Külsőleg **bőrgyulladás**, bőrvízketegséget, **pikkelysömört** 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 színű karimavirágai gyógyhatásúak. Árnyékban szárítsuk. Forrázat alakjában **magas vérnyomás** ellen és **idegcsillapító**ul isszák. **Lázcillapító** hatása is ismeretes.

LUCERNA

A lucerna levelei gyógyító erővel rendelkeznek. A növény zsege, fiatal leveleit zöldséggént lehet fogyasztani, étvágygerjesztő, emésztőrendszer erősítő, jó **fekélyek** kezelésére. India ajurvédikus orvosai is fekélyek kezelésére, ízületi gyulladásos fájdalmakra, és vízvisszatartásra adták. Az arabok „minden étetek atyjának” hívták, alfalfának. A lucerna levelei segítenek a **koleszterinszint** 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 **rákkeltő** anyagokat, megköti, és elősegíti gyors kiürülését a szervezetből. Virágzaskor gyűjtjük, a földtől 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 kamillához 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 **koleszterinszintjét**. A kifejtett teljes növény főzetével **depressziót**, a változó korral együtt járó **ösztrogénhiányt**, makacs megfázást, **övsömör** okozta gyengeséget, **szklerózis multiplexet** kezelnek. Az ajurvéda szerinti orvoslásban alkoholizmus kezelésére használták, de a nyugati vizsgáltak ezt nem igazolták.

HÁZI LEN

Ásványi sókban gazdag magjából hidegen étkezési olajat préselnek, mely megköti a nehézfém sókat, csökkenti a **trombózisveszélyt**. Főleg krónikus **bélrenyheségnél** segít. Főzet formájában szájs- 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. Örlémmel külsőleg keléseket kezelnek. Székrekedésnél egy evőkanálnyi egészben hagyott magot fogyasszunk, kásába, müzlibe téve, 2-3 dl folyadékkal.

ERDŐK-MEZŐK KINCSEI

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



Természetesen az erdők-mezők fái, bokrai, virágai közül itt csak néhányról esik szó. Olyanokat válogattam, amelyek közismertek, és sok helyen könnyedén hozzáférhetőek.

KÖKÉNY

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

BOKRÉTAFA (VADGESZTENYE)

Magjának hatóanyagai erősítik az érfalakat, lassítják a véralvadást, ezáltal csökkentik a **trombózis** kialakulásának veszélyét. Összehúzó hatásuknál fogva hatékonyak az **aranyeres** csomók kezelésében is. A mag kivonatával készült fürdőolaj segít megőrizni a **bőr** rugalmasságát. A szaponintartalom eltávolítása után már nem mérgező magvak pépje **fogyókúrázók** fehérjében gazdag tápláléka lehet, de lisztnek, kávénak is jó. A kéreg **lázcsillapító** hatású. Belsőleg csak hivatalos készítményeit fogyasszuk!

SZELÍDGESZTENYE

Ízletes, tápláló magjait főzve, sütvé, őrölve vagy pépesítve fogyasztják. Lisztje vászonfehérítésre vagy keményítő előállítására is használható. Nyersen megreszelve **hasmenés** elleni háziszser. 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.

FENYŐ

A fiatal ághajtásokból teát készíthetünk idült **hörghurut** ellen. Másfél deka összevágott ágvéget 2 dl vízben megfőzünk. Alkoholos kivonata inhalálásra alkalmas, és bedörzsölőnek **reuma** ellen. Főzete fürdővízbe téve **idegnyugtató**. A fenyőfa kérge és levele porrázúzva és sebekre hintve kitűnő sebhegesztő szer. Fenyőolaj készen kapható, jó bedörzsölő hátfájásra.

FEHÉRAKÁC

Az akácvirág teája **köhögéscsillapító**, enyhe **hashajtó**, enyhe **görcsoldó**, a túlzott **gyomorsavképzést** megakadályozó hatású. Az akácvirágot üde nyílásban, a fűtőkről lefosztva kell gyűjteni. Csakis a fáról szedett és gondosan megszáritott, fehér színű virágok a megfelelőek. Szörpök, lekvárok ízesítésére is használhatók. Frissen palacsintába süthetjük. Lásd a recepteket.

FEKETE BODZA

A muskotályos illatú virágokat édességekbe, pikáns mártásokba keverik. Ezenkívül üdítőitalokat, szörpöket készíthetünk belőle. A virágokból készült tea **meghűlés**, szénanátha, **torokgyulladás**, **izületi** bántalmak, **székrekedés** kezelésére alkalmas, **izzasztó**, **vizelethajtó**, köhögéscsillapító, **vértisztító** hatású. A C-vitaminban gazdag bogyók **szíverősítők**, lekvárok, zselék ízesítésére, színezésére jók. A friss bogyóból készült lekvárt, kipréselt nedvet, vagy a száraz termésből készült teát enyhe hashajtóként, izzasztóként és vizelethajtóként használják. A bogyókból bor is készíthető. A levél zúzóadások és **rándulások** kezelésében hatásos. A leveléből készült teát reumás bántalmak ellen, izzasztónak és lázcsillapítónak, valamint koszorúér betegségben szenvedők légszomjának csillapítására ajánlhatjuk. A kínai orvoslásban a levéllel töréseket, izomgörcsöket kezelnek.

Vigyázat, az éretlen bogyók mérgezőek! A befőzésnél ügyeljünk rá, hogy a zöld, vagy félérett bogyók ne kerüljenek bele a főzetbe. A bodza alkalmazása depresszív hangulat esetén is jó eredményeket mutat. A bodza nagymértékben lerövidíti a betegségek utáni lábadozási időt, és kimerültség esetén is hatásos. A bodzalekvár és -lé terápiás adagja 1-2 evőkanállal, 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 **ideges** feszültséget, csökkenti a vérnyomást, elűzi az **álmatlanságot**, gátolja az **érelmeszesedést**. **Izzasztó** hatású, ezért kitűnően alkalmazható **megfázás**, **influenza**, fejfájás kezelésére.

GALAGONYA

Általában vadon élő cserje. A levél, a virág és a termés hatóanyagai élénkítik a **szívműködést** és a **keringést**. Teájuk szívelégtelenség, **koszorúér** bántalmak, szívidegesség, artériás görcsök, ritmuszavarok, vizenyők kezelésére alkalmas. Tágítja a szívkoszorús ereket, csökkenti a vérnyomást, növelheti a szív pumpáló hatását. A bogyót Kínában újabban gyomor- és petefészek **tumorok** 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 értékelhető magjának olaja, amely 12 % zsírosolajat, 40 % olajsavat, 20% izolinolsavat, 15 % linolénsavat, 10 % palmitin és sztearinsavat tartalmaz. Emiatt **érrendszeri** betegségeknél, rosszindulatú **daganatok**nál, méhnyak erózióknál, nyombélgyulladásnál, **gyomorfekélynél**, légcsőhurutnál, **bőrpanaszok**nál segít. Ehető nyersen, vagy főzve, szörpként, mártásként, savanyúságként, lekvárként. A nyers kipréselt lé és méz 4:1 arányú keveréke hűtőben sokáig megőrzi értékét. Lekvár és szörp készítésénél vigyázzunk, fém eszközöket ne használjunk. Napi 1 evőkanálnyi (műanyag!) gyümölcsle erősíti és védi a szervezetet, sőt az **öregedést** 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, jelentősen csökkentendő a kávé, a cukor, fehérjék, zsírok fogyasztása. Néhány hét után kifejezetten javul a közérzet, megnő az életkedv, tökéletesedik az **immunrendszer** működése. 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 királynő is nagyra tartotta. A szalicilsav-tartalmú virágrügyekből régen **aspirint** állítottak elő. A virágok teáját **gyomorfekély**, **fejfájás**, hidegrázás, hasmenés, **gyomorégés** ellen ajánlják. A virágokkal mézsört, fűszeres bort, lekvárt, befőttet ízesítenek, enyhe mandulaízt ad azoknak. A szárított virágokat fehérnemű illatosítására szekrénybe tehetjük, és összehúzó hatású arcvíz készíthető belőle.

GILISZTAŰZŐ VARÁDICS

Réteken találkozhatunk vele. Ültessük kertünkbe, dekoratív sárga virága van. Kesernyész, csípős aromájú leveleivel tejsodóval leöntött pudingot ízesítettek. Zöld levele levesbe főzve a **köhögést** gyógyítja, süteménybe vagy kekszbe sütvé **nátha** ellen segít. Szent Hildegárd receptje a **prosztatator**, gilisztaűző varádicsból készül. Receptje a gyógyreceptek között található. A hűtőszekrény elterjedése előtt leveleibe csomagolták a húst, hogy elriasszák a legyeket. A háziállatok fekhelyére téve elűzi a

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

BÚZAVIRÁG

Szántóföldeken él, nemesített példányait kertekben találhatjuk. A virágok enyhén antibiotikus és frissítő hatásúak. Főzetük jótékonyan hat a **bőrre**, a hajra és a fáradt **szemre**. Borogatásukkal **kötőhártyagyulladást**, **keléseket** kezelnek. Teájuk serkenti az emésztést, enyhíti a reumás fájdalmakat, görcsoldó és erősítő teakeverékekhez adják.

PIPACS

Szirmai **hurutoldó** hatásúak. Főzetével **szemgyulladást** kezelnek. Szirmait egyenként felfűzve száríthatjuk.

KOMLÓ

Zsenge szárát zöldséggként eszik, forrázott leveleit levesbe teszik. Érett termésfüzéireivel (tobozka) ízesítik, tisztítják, konzerválják a sört. A növény teája enyhe nyugtató, izomlazító, baktériumölő anyagai segítenek a fertőzések megelőzésében. Külsőleg **sebekre** elmorzsolunk egy virágot, és rákötjük. Kínaiak tuberkulózis baktériumok ellen is hatásosnak tartották. **Ösztrogéntartalma** miatt serkenti a **tejelválasztást**, csökkenti a férfiak nemi vágyát.

ERDEI SZAMÓCA

A **vasban** és **káliumban** gazdag, zamatos gyümölcsből lekvár készülhet. Értékes táplálék vérszegénységben, cukorbetegségben, **köszvényben** szenvedőknek, de **vese-** és **májbeteg**ek is fogyaszthatják. Itala **lázcsillapító** hatású. A friss gyümölcs eltávolítja a fogköveket, hűsíti 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 **szemek** lemosására, a leveleké kitágult **visszerek** borogatására jó. A virágok **nyugtató**, antiszeptikus, enyhén hashajtó szirupja, vagy forrázata jó a **köhögésre** és a hörghurutra, fejfájásra, **magas vérnyomás** ellen, a levelekkel köhögést, fejfájást, **álmatlanságot** 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**, **keringésjavító**, **immunerősítő**, reumát, **érelmeszesedést**, krónikus bőrbetegségeket is gyógyít. Tavaszi salátástálba frissen tegyük.

ORBÁNCFŰ

Levelével salátát, likőrt ízesítenek. Virágos hajtásának **vírusölő**, összehúzó, **vérzéscsillapító**, **nyugtató** hatása van. Kivonatával külsőleg nehezen gyógyuló **sebeket**, aranyeres csomót, **visszér**gyulladást, belsőleg hasmenést, ideges fáradtságot, **depressziót** kezelnek. Jónak mutatkozik az **AIDS** kezelésében is. Depresszió ellenes hatása csak 2-3 hónap rendszeres fogyasztása után fejlődik ki. Az orbáncfűvel párhuzamosan kábítószerket, 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, **görcsoldó** hatásúak. Teájuk mérsékli a vérnyomást, enyhíti a fejfájást és a **náthát**, nyugodt alvást biztosít. Lemosószerben védik a bőrt a káros **sugárzásoktól**, jó napégte és pattanásos bőrre. Gyökere aszpirinszerű hatóanyagot tartalmaz.

CSABAI

A sok C-vitamint tartalmazó, enyhén uborkaízű friss levelek javítják az emésztést, ezért saláták, sajtok, levesek, salátaöntetek, frissítők ízesítésére használják. Teájuk élénkítő, enyhén vizelethajtó, véd a **fogszuvasodástól**. A növény latin neve a növény sebgyógyító és belső vérzést csillapító hatására utal.

CICKAFARK

Levele apróra vágva enyhén csípős, kesernyés ízű, salátákba, mártáshoz ajánljuk. Teája **gyulladás-gátló**, emésztési zavarokra jó, **görcsoldó**, **epe-** és **májműködést** elősegítő, **menstruációs** zavarokat megszüntető, vérnyomáscsökkentő. **Visszértágulás**, gyomor- és bélhurut, valamint **prostatatuberculosis** ellen is ajánlják. Főzete külsőleg fogíny, szem- és általában gyulladásokra öblögető, és borogatószer.

SOM

Erdők, cserjések szélén terem, vérpiros, hosszúkás, ovális, húsos termése van, igen sok vitamint és pektint tartalmaz, ebből levest, dzsemmet, szörpöt, teát főzhetünk. Egy liter megszáritott som 2 liter vízben főzve, aztán napos vagy meleg helyen 24 órán át zárt edényben erjesztve, majd ebből naponként 1-2 decit fogyasztva jó vérhas ellen. A somfa levelei óborban megfőzve **májfoltokat** tüntetnek el, ha ezzel a főzettel 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 egyenlő egy jó gyógyszertárral.”
William Bullein*



LEVESEK

KÖLESKÁSALEVES, TEJES

A köleskását tejben puhára főzzük, ízlés szerint sózzuk. Kevés vizet is önthetünk hozzá. **Köszvénynél, reumánál** gyógyyszer.

KÖLESKÁSALEVES, OLAJOS

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

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 serpenyőben 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 tejfől v. tejszín, 1 tojássárgája, 3 dg vaj, pirított zsemlekocka, só, bors.

Vajon pároljuk meg az összevágott zsázsaleveleket, lassú tűzön. Adjuk hozzá a tejet, sót, borsot, forrásig főzzük. A tejfőlben elkevert tojássárgáját már a tűzről 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 aranyszínűre, adjuk hozzá a lisztet és hagyma 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. (Nyencek 2 ek borban elkevert tojássárgáját adjanak hozzá az utolsó percben. Hm..!)

SAJTOS HAGYMALEVES

Négy közepes nagyságú vöröshagymát apró kockákra vágunk, majd két evőkanál olajban fedő alatt megpárolunk. Meghintjük kevés liszttel, felengedjük másfél liter vízzel, sóval borssal ízesítjük. Fedő alatt forraljuk lassú tűzön, csak gyöngyözve. Zöldjével együtt beleteszünk egy csomó apróra vágott újhagymát. (Télen póré is jó) Amikor megfőtt, összeturmixoljuk. Elkeverjük 2 dl tejjel. Tálaláskor megszórjuk apróra vágott snidlinggel, és reszelt sajttal. (Lehet füstölt sajt)

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 fűszerekkel puhára főzzük. Összeturmixoljuk. A túróból, lisztből, tojással apró gombócokat formázunk és a levesbe főzzük. Tálalás előtt a levesbe tejjel 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 főzővizével, és annyi vízzel, amennyi levest akarunk. Ha

felfőtt, a zelleres masszából dió nagyságú gömböket formálunk és a levesbe főzzük. 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 főzzük. 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 hútlevest feltesszük főzni, az egészben hagyott vöröshagymát, szemesborsot, zellerzöldet, megtisztított leveszöldséget beletesszük, és lassan puhára főzzük. Ha kész, a zöldséget kiszedjük, a levest leszűrjük. A levesbe főzhetünk 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 felforraljuk vízzel. Sót, kiskanál mézet teszünk bele, puhára főzzük. Tejfölt elkeverünk tojássárgájával, és a forró levesbe öntjük, keverés mellett. Apró galuskákat főzünk bele.

SAJTGOMBÓC LEVES

vegyeszöldség, reszelt sajt, kefir, búzadara, liszt, majoranna, petrezselyemzöld, tojás, só
Egy evőkanálnyi kefirrel habosra verünk egy tojást. beletesszünk 2 ek búzadarát és reszelt sajtot, összekeverjük, sózzuk, állni hagyjuk. Közben a zöldségeket feltesszük főni a fűszerekkel. Egy kevés vizet, kefir és egy evőkanál lisztet simára keverünk, és a forró levesbe öntjük, összeforraljuk. A sajtos masszából kis gombócokat főzünk 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 előtt a levesbe öntjük.

REBARBARA LEVES

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

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

REBARBARA LEVES, ÉDES

50 dg rebarbara nyél, fahéj, szegfűszeg, tej, só, édesítőszer

Vízben megfőzzük a fűszereket, fahéj, szegfűszeg, vanília ízlés szerint. Ha összefőtt, beletesszük a meghámozott feldarabolt rebarbarát. Tejben elkevert kevés lisztel behabarjuk, sózzuk, édesítjük.

SOMLEVES

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

A megmosott somot leöntjük forró vízzel, megfőzzük, leszűrjük, szitán áttörjük. Visszatesszük a masszát a főzővízbe, hozzáadjuk a kevés lével felhígított lisztet, cukrot, összekeverjük és felforraljuk.

CSIPKEBOGYÓ LEVES

Úgy készül, mint a somleves. Ha szárított boggyóval dolgozunk, előtte 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 fölolvastjuk, majd a zabpehelyet kevergetve megpirítjuk benne. A póréhagymát felszeleteljük, és a finomra vágott petrezselyemzöld felével a zabpehelybe keverjük. Felengedjük vízzel, beletesszük a zöldségport, lassú tűzön 10 percig főzzük. Tejföllel behabarjuk, és rászórjuk a petrezselyemzöldet. Reszelt sajttal és finomra vágott metélőhagymával 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, sójamártással 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 sárgarépatól 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, tejjel, 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 vágalt 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. Tejjel 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 tökört, a krumplit és az apróra vágott hagymát 1 liter sós vízben főzzük 30 percig. Turmixoljuk össze, sózzuk, borsozzuk. A tejfölben keverjük 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 gőzbe csomagolva tegyük bele. Puhulás után sózzuk meg. A fűszerkeveréket és a hagymát kidobjuk. A tányérbe szórunk 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. Szűrjük le. Hámozzuk, és törjük össze a paradicsomot, keverjük össze az apróra vágott petrezselyemzölddel, és hagymával olívaolajban. Adjuk hozzá a mángoldot, sózzuk, borsozzuk, majd lassú tűzön kb. 10 percig fedő 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 külső hártájától megtisztítjuk. A szárat és a leveleket forrásban lévő vízbe dobjuk, puhára főzzük. Leszűrjük, majd kevés tejjel turmixoljuk. A lisztet az olajon világosra pirítjuk, a zúzott fokhagymát hozzáadjuk, a hideg tejjel felengetjük, a turmixolt mángoldot hozzákeverjük. Sózzuk, borsozzuk, átfőzzük. A spenóra hasonlít, de világosabb és szelídebb ízű.

SÜTÖTÖKFŐZELÉK

60 dg sütőtök, 2 dg vaj, 3 dl tej, kevés liszt, só, bors

A sütőtököt megsütjük, a még puha húsát összekeverjük vajjal és a fűszerekkel. Vajon a lisztet világosra sütjük, felöntjük tejjel és hozzáadjuk az összetört sütőtököt. 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 babcsírat (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 fűszerezzük, fedő 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 feleeresztjük. 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. Beletesszük a paradicsompürét, sót, majd rántással besűrítjük, 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 megfűszerezünk. 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, kisujnyi 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 süritőanyaggal) Egyszer felforraljuk.

EGYTÁLÉTELEK

PISZTÁCIÁS KRUMPLIGALUSKA

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

A krumplit héjában megfőzzük, áttörjük, hűtjük. Hozzákeverjük a lisztet, darált pisztáciát, narancshéjat, a tojást és sima tésztává gyúrjuk. Forró vízbe kiskanállal galuskát szaggatunk belőle, kb. 10 percig főzzük. Közben egy serpenyőben vajat olvasztunk, hozzáadjuk a fahéjat és a cukrot, hagyjuk felhabosodni. A galuskát leszűrjük, és ebben a fahéjas vajban megforgatjuk.

GYERMEKLÁNCFŰ CSÖBENSÜLVE

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

Sós vízben blansírozzuk a gyermekláncfű (pitypang) leveleket kb. 10 percig. Szűrjük le, késsel vágjuk fel, majd adjuk hozzá a szerecsendióval illatosított besamelt. Sózzuk, borsozzuk, vajazott tűzálló tálba helyezük, forró sütőben 10 percig süssük.

SÜTÖTÖK FELFÚJT

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

A felvágott sütőtököt sós vízben puhára főzzük. Törjük össze, adjuk hozzá a besamelt, a tojásokat, a tejfölt, a reszelt sajtot, fűszereket, majd sütőben 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, belső részének a felét kikanalazzuk. A gombát apróra vágjuk, és a padlizsán kiszedett belső részével együtt kevés vajban pároljuk, petrezselyemmel, sóval, borssal ízesítjük. Ha már a nedvességét elvesztette, a keveréket a padlizsánokba helyezzük, zsemlemorzzával megszórjuk és tűzálló 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. Időnként kevergetjük, fedett edényben 10-15 percig főzzük. A petrezselymet hozzáadjuk, sóval, borssal, köménnyel ízesítjük, majd kissé hűlni hagyjuk. A tojássárgákat a tejjel elkeverjük, és egy szűrőn keresztül a gombára öntjük, összekeverjük. A tojásfehérjét kemény habbá verjük és a gombamasszához adjuk. Tűzálló formába tesszük, zsemlemorzzával megszórjuk, vajdarabkákat helyezünk rá, és előmelegített sütőben erős 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 felső részét visszahelyezzük. A zsemléket olajjal kikent tűzálló tálba tesszük, a tojás-tej keverék maradványát ráöntjük és előmelegített sütőbe 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 erős tűzön puhára főzzük. Amikor a dara felvette vizet, és elválk az edény falától, biztos, hogy megfőtt. 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 tűzön addig kevergetjük, míg a sajt fel nem olvad. Kivajazunk egy tűzálló tálat, az aljára rétegezzük a puliszkát, erre egy réteg sajt-

krémet, és így tovább az egész anyagot, a tetejére puliszka kerüljön. Rámorzzsoljuk a maradék vaját, és előmelegített sütőben közepes tűznél 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 kellev-eleket megtöltjük, sózzuk, tűzálló tálba egymás mellé rakjuk. Tejföllel leöntjük és vaját dobunk rá. Sütőben, fedő alatt megpároljuk. A végén pirosra sütjük.

KRUMPLIGOMBÓC KAREMELLMÁRTÁSSAL

30 dg krumpli, 30 dg liszt, 10 dg kristálycukor, fél liter tej, vaj, 1 tojássárgája, só
Krumpligombócot készítünk. A kristálycukrot lassú tűzön felolvasztjuk, barnára pirítjuk. rá-öntjük a forró tejet, és addig keverjük, míg a cukor el nem olvad. Visszatesszük a tűzre és egészen kevés világos vajas rántással besűrítjük. A kifőzött gombócokat ezzel a karamellmártással tálaljuk.

KRUMPLIGOMBÓC MÉZESDIÓVAL

30 dg krumpli, 30 dg liszt, 1 tojás, só, méz, darált dió
Krumpligombócokat főzünk 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, sűrű (olaszos mártás, receptje az első kötetben) vagy bolognai mártás, só
A krumplit héjában megfőzzük, áttörve összegyúrjuk a liszttel, tojással, búzadarával, és az olajjal. Kissé megsózzuk, több cipóba osztjuk és ujjnyi vastag rudakat sodrunk belőle. Hasonlóan készítjük, mint a nudlit, de sodrogatás helyett a téstadarabokat homorúan fektetett villa fogazatához nyomva a hüvelyk-ujjunkkal lepörgetjük, amittől az szép recéssé válik, kagyló alakú lesz. Sós vízben kifőzzük, 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 sütőben 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, zeller-gumó, reszelt sajt, zellerlevél, só, bors

A kockára vágott zeller-gumót kevés vízben puhára főzzük, áttörjük. Sóval, törött borssal, reszelt sajttal és annyi főzőlével keverjük össze, hogy kenhető pépet kapjunk. Sós palacsintákat sütünk, a krémmel megtöltjük, majd kivajazott tűzálló tálba tesszük. A tojássárgájával kevert tejföllel leöntjük és előmelegített sütőben 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 főni. Amikor már puha, leszűrjük. Darált diót vagy mákot keverünk bele. Kis tálcákba adagoljuk, mézzel jól megcsurgatjuk. Böjti étel. Ha a búzát két napig áztatjuk, vagy előtte durvára törjük, és egy éjjel ázik, nyersen is ehetjük. Megpuhul, és megédesedik.

KÖLES GOMBÓC CSALÁNLEVÉLLEL

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

Főzzük meg gőzben a csalánlevelet, csepeg-tessük le, vágjuk apróra. Főzzük 20 percig a kölest sós vízben. Keverjük össze a hozzávalókat egy salátástálban, formázzunk gombócokat. Főzzük gőzben, 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 zsemleket tejbe áztatjuk, jól kifacsarjuk, szétmorzzsoljuk, vagy húsdarálón átdaráljuk és a spenóthoz keverjük. Ízesíthetjük sóval, törött

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

BIMBÓSKEL MORZSÁSAN

Bimbóskel, morzsa, olaj, tejföl

A bimbóskelt megpároljuk. A zsemlemorzsát olajon megpirítjuk, beleforgatjuk a párolt bimbóskelt. Tejfőllel 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 tűzálló tálba rétegezve lerakjuk. Közben fűszerezzük. A vajat felolvasztjuk és a tetejére öntjük. Ezt követően tejszínt, ill. tej-fölt locsolunk a tetejére, majd előmelegített forró sütőben 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, fedő alatt alacsony hőfokon 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 zsemleszínűre sütjük. Meleg előételként, köretként használható.

PASZTINÁKOS GALUSKA

25 dg pasztinák, 25 dg liszt, 1 tojás, só

A pasztinákat 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 főzünk belőle. Jó körítésnek, levesbe, vagy tésztaként bármi-

vel 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 megfőzzük. A zsemlemorzsat vajban aranyárgára pirítjuk. A leszűrt 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 kifőzzük.

FŐTT ZÖLDBAB SAJTTAL

25 dg zöldbab, 10 dg reszelt sajt, vaj, só

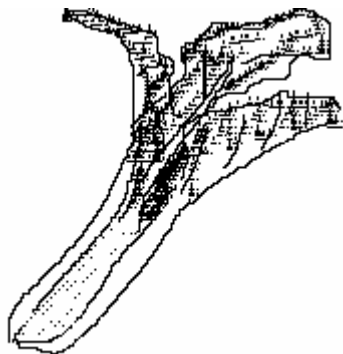
A zöldbabot feldarabolás nélkül csomókba kötjük. Sós vízben kifőzzük, tálra tesszük, olvasztott vajjal leöntjük, megszórjuk reszelt sajttal. Önálló ételnek, köretnek adjuk.

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 fűszereket, sót, felengedjük 1-2 dl vízzel, kb. 10 percig pároljuk. A fedőt 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, zsemlemorzsza, 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, zöldfűszereket, tojássárgákat összekeverjük.

A masszához sót, borsot adunk. A tojásfehérjéket a sütőporral kemény habbá verjük és a krumplimasszával elkeverjük. Kerek fánkocskákat formálunk, olajon aranyárgára sütjük. Önmagában is finom, de paradicsom-mártás 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 zellerből, krumpliból, olajjal, tej-jel sóval, borssal pürét. Adjuk hozzá a felvert tojásokat és a reszelt sajtot. Jól keverjük össze, készítsünk belőle 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 előkészítjük, szárait levágjuk. A kalapokat lemezekkel felfelé fordítva kiolajozott tepsibe rakjuk, enyhén megsózzuk. Minden gombára helyezünk egy kis vajot és juhsajtot, majd sütőben 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, evőkanállal galuskákat szaggatunk belőle. 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. Tűzálló táliba beleterítjük, megsózzuk. A tejfölbe belekeverjük a habosra vert tojást, a lisztet és az olvasztott vajot. Ezután a fűszereket is beleszórjuk, majd a tejfölös öntettel lelocsoljuk a vöröshagymát. A tálat lefedjük és sütőben 25-30 percig pároljuk, azután a fedőt levesszük, és a pirosra sütjük. Sós vízben főtt 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 reszelőn lereszeljük és sózzuk. A reszelt sajttal, apróra vágott kaporral 3 egész tojást felverünk, belemorzsoljuk az élesztőt és belekeverjük a sóból kinyomkodott tököt. Borsal ízesítjük, lisztet keverünk bele, míg galuskatésztalesz. Evőkanállal 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. Ebből 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 tejjel. Az így megtöltött zöldborsókat a grillsütő rácsára téve addig sütjük, míg a sajt megolvad és a tejfől kissé megpirul. Vajas, petrezselymes burgonyát adhatunk mellé.

PADLIZSÁNPUFFANCS

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

A kemény húsú padlizsánt nyersen lereszeljük. Elkeverjük a tojássárgákkal, sóval, törött borsal, liszttel, zsemlemorzsával, végül hozzáadjuk a tojásfehérjéből vert kemény habot. Bő, forró olajban - olajos evőkanállal kiszaggatva - nagy galuskákat sütünk a masszából. Paradicsommártással tálaljuk.

RÁNTOTT CSICSÓKA

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

CURRYS GOMBA

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

A felaprított gombát sóval, curryvel, fehérborsal és liszttel elkeverjük, állni hagyjuk egy kis ideig. Teflonserpenyőben felhevítjük a vajat, és gyors tűzön megpirítjuk a gombát. Hozzáöntjük a tejet, és felforraljuk. Sűrű mártást kapunk. Nagyon finom köleskásával, barnarizzsal.

MÁRTÁSOK

FÜRJTOJÁSMAJONÉZ

4 fürjtojás, 1-2 evőkanálnyi olívaolaj, 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 fehérjét. 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 zellerszárat kb. 2 cm-es darabokra. Hevítjük 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 sűrűségűre. Mártásnak, köretnek, szendvicsekhez használhatjuk.

KOMLÓMÁRTÁS

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

TEJSZÍNES BANÁNMARTÁS

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 szegfűszegből, a fahéjból, a citrom reszelt héjából kevés sóval és cukorral kevés vízzel főzetet készítünk. A karikákra vágott banánra rászűrjük a fűszeres lét, vízzel feleresztjük, 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 vörösbors, 1 ek curry fűszerkeverék, só, cukor, 1 ek liszt

2 dl vörösborshoz adunk a curry-fűszerkeverékből 1 csapott evőkanálnyit, cukrot, sót és főzés közben állandó keverés mellett hozzáadunk 1 evőkanálnyi lisztet. Addig főzzük, amíg kellő sűrűségű nem lesz. Ez a híres, érdekes ízű mártás riszétélekhez kiválóan alkalmas.

REGGELI, UZSONNA

FOKHAGYMÁS KENYÉR

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

A fokhagymát és vöröshagymát megtisztítjuk, és nagyon finomra vágjuk, a vajjal habosra keverjük, beleadjuk a fűszereket. A kenyeret ferdén 2 cm-es szeletekre bevágjuk, alul egyben maradjon, ne essen szét. A fokhagymás vaját a szeletek közé kenjük. A kenyeret eredeti formájára összetoljuk, alufóliába tekerjük. Forró sütőben kb. 15 percig sütjük. Azonnal tálalhatjuk. Jó vendégváró, előétel, 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 lisztből, tojásból a tejjel sűrű tésztát készítünk, a gombára öntjük és az omlett mindkét oldalát aransárgára 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 energiahányos 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 vaját, majd hozzáadjuk a sajtról leöntött tejet. Ha felforrósodott, beletesszük a sajtot és állandó keverés mellett felolvasztjuk. Miután felforrósodott, egyenként beledolgozzuk a tojássárgákat, majd gőz felett, vagy duplafalú edényben besűrítjük. Ízlés 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 megfőzzük. Áttörjük, az olajjal, egy egész tojással, és annyi lisztel, hogy lágy tésztát kapjunk eldolgozzuk. Lepénykéket nyújtunk belőle. Palacsintasütőben 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, erős tűz fölött rázogatójuk. Nemsokára halljuk a pukkanásokat, addig melegítjük, amíg a pukkanások ritkulnak. Nagyon finom, gyerekeknek, nassnak, vendégeknek, karácsonyfára felfűzve ehető dísz kapunk.

SÜLT KUKORICA

Gyenge csemegekukoricát megtisztítunk leveleitől, kissé megsózzuk, és minden csövet külön-külön gyengén vajazott alufóliába csomagolunk. Az előmelegített grillsütő 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. joghurt, 1 alma, 1 ágacska citromfű, 1 ek méz

A búzakorpát és a lenmagot keverjük össze az aludttejjel. Az almát durva reszelőn reszeljük bele héjastól. A citromfűleveleket 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 kefir

A kicsíráztatott búzamagokat kis tálkába tesszük, a zabpelyhet és a mézet belekeverjük a kefirbe, 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 mogoró, 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 mogoróval. A búzacsírat a yoghurttal együtt a dinnye-golyócskára öntjük, összekeverjük. A mentalevélekkel a müzli tetejét díszítjük. E-vitaminhiányban szenvedőknek, 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 ősz-

szekeverjük, 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 lévő vízbe szórjuk, kevergetve és 10-20 percig fedő alatt csendesén főzzük. Ha megpuhult sóval ízesítjük, jól átkeverjük. Ízlés szerint mézzel, fahéjjal, mazsolával, dióval még finomabbá tehetjük.

TEJBERIZS SÁRGABARACKAL

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 kihűlni. 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 tejfőllel 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 mogoró, 1 mandarin, 2 ek aludttej, kevés fahéj

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

TÉSZTÁK, SÜTEMÉNYEK

Legfontosabb tésztaféleségünk a kenyér. A régi magyarok kenyere inkább lepény volt. Lepény a híres olasz pizza, sőt 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 belső üregekkel teli kenyérfélét a tűz számára épített, kúp alakú kemencékben sütötték meg udvari vagy templomi pékségeikben. Bár az ősi kenyérfélét ma is fogyasztja az emberiség, mai magyar nyelvünkben, amikor a kenyér szót használjuk, általában ezt a kelesztett, lágy belsejű, de ropogós héjú kenyeret értjük. Néhány kenyérféleség receptjét alább olvashatják. Próbálják ki. A kenyeret általában gőzös sütőben sütjük. Egy tál vizet tegyünk a tűztérbe.

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 élesztőt, sót, összegyúrjuk. 1 órát kelesztjük. Lisztezett deszkán rudat sodrunk belőle, kb. 16 részre vágjuk. Zsömléket formázunk belőle, melyeket kevés liszttel behintett tepsire teszünk. Tetejét vízzel megkenjük, letakarva 30 percig kelesztjük. Újból bekenjük vízzel, és előmelegített gőzös sütőben kb. 15 percig sütjük. Amikor kivesszük, vízzel átkenjük, hogy fényes legyen.

KRUMPLIS CIPÓ

1 kg krumpli, 60 dg búzaliszt, 6 dg margarin, 5 dg élesztő, 1 dl tej, 1 kk őrölt köménymag, só, víz

A krumplit megfőzzük, jól áttörjük. A hozzávalókat összekeverjük, megdagasztjuk. 1 órát kelesztjük. Átggyúrjuk, cipókat szakítunk, majd még kb. félórát kelesztjük. Előzőleg felforrósított, majd takaréklángra állított sütőbe tesszük. 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 élesztőt 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 kendővel és még 20

percig kelesztjük. A tojássárgáját kevés tejjel jól kikeverjük, és a zsömlék tetejét megkenjük vele. Megszórjuk mákkal, előmelegített sütőben 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 élesztőt egy kis liszttel és langyos vízzel felfuttatjuk. A tálba előre bekészített lisztet elkeverjük a lenmaggal, a csírával, a fűszerekkel, majd ráöntjük a felfuttatott élesztőt. 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 gőzös sütőben jól megsütjük. Ha megsült, a tetejét ismét megkenjük vízzel. Szellős, hűvös helyen tárolva akár 1-2 hétig is eláll. Ha kissé megszárad, felfrissíthetjük, hogy vízzel bespricceljük, és forró sütőben 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 élesztőanyag nélkül langyos vízzel kemény tésztává gyúrjuk. Cipókat formálunk belőle (egyes receptek szerint egy éjszakai pihentetés után, mások szerint azonnal). Nem túl meleg sütőben megsütjük. A tésztába nem tesszük sót.

ISTENLEPÉNY

Teljes kiőrlésű lisztből palacsintatészta sűrűségű pépet készítünk. Pár csepp olajat

teszünk bele. Előmelegített szeletsütőn (pl: gofri) 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 megfőzzük és áttörjük. A püréből és a többi hozzávalóból készült lágy tésztát addig dagasztjuk, amíg a kezünkről le nem válik. Ha megkelt átgúrjuk és sütőformába 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 kitevő nyers, apróra vágott vöröshagymát teszünk bele. Igen fűszeres 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, kömény-mag, 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. Élesztősen még jobb lesz.)

KUKORICAMÁLÉ

A kukoricalisztet 6 dl tejjel elkeverjük. Kevés aludttejet, kefir adunk hozzá, két-három almát reszelünk bele, kissé sózzuk. Vastagon megszírozott tepsibe öntjük. A tetejét bőségesen öntözzük meg forró olajjal, és tejföllel. Szép pirosra sütjük. Megszórhatjuk sütés előtt kimagozott aszalt szilvával, de teper-tővel sem rossz.

DIÓS SÜTŐTÖKTORTA

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 sűrű péppé főzzük. A tésztával bélelt formába töltjük, tetejét durvára vágott dióval megszórjuk. Forró sütőben 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 sütőporral és összemorzsoljuk a vajjal. Beledolgozzuk a cukrot, az őrölt vaniliát, a finomra reszelt sárgarépát, a megdarált zabpelyhet, végül az őrölt diót. Hűtőben legalább 1 órát pihentetjük, de jobb este elkészíteni, és egész éjjel pihentetni. Kétféle tésztát készítenek. Az egyiket kinyújtva a tepsibe fektetjük, lekvárral megkenjük, ráborítjuk a másik lapot, megsúrkáljuk 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. Palacsintasütőben, vagy ostyasütőben 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 sütőporral, beleszélünk 1 citrom héját, fűszerezünk 2 késhegynyi fahéjjal, 4 szem tört szegfűszeggel, beleöntünk 25 dg meleg mézet és 1 tojással simára gyúrjuk. Lisztes gyúródeszkán ujjnyi vastagra nyújtjuk. Különböző szaggyalakkal kiszaggatjuk, vajazott tepsibe rakjuk, cukrozott vízzel megkenjük, mandulával díszíthetjük. Lassú tűzön 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 zsemlemorzsza

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 rózsaszínűre sütjük. Langyosra hűlve 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 tojáshéjából 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, leszűrve átpasszírozzuk, vagy elturmixoljuk, és elkeverjük 45 dg porcukorral. A tojássárgákat elkeverjük 5 dg cukorral, kevés őrölt fahéjjal, és a kihűlt rebarbarapéppel, 3 ek édes morzsával és a tojásfehérjéből vert kemény habbal. Vajjal kiket formában közepes tűznél 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, sőt, végül a felvert tojásfehérjét. A megmosott bodzavirágok szárát rövidre vágjuk, hogy a tányéros rész egyben maradjon. A leszárított virágokat száruknál fogva belemártjuk a sűrű tésztába és bő, forró olajban világossárgára sütjük. Vaníliás cukorral meghinthetjük, vagy mézzel megcsurgathatjuk. Készíthetjük úgy is, hogy a virágokat lefűtözve azt a tésztába keverjük, abban sütjük meg, mint vastagabb palacsintát.

AKÁCVIRÁG BUNDÁBAN

Úgy készül, mint a „Bodzavirág bundában”.

SÜLT CSERESZNYE

3 tojás, 6 szem Poliset tabletta, 6 ek liszt, csipet só, fél dl tej, 2 dl fehérbor, kb. 60 dg cseresznye, olaj a sütéshez
A hozzávalókból sűrű 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. Cukorbetegnek edessége.

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 rózsaszínűre 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 leg-

alább 4 órát állni hagyjuk, de készíthetjük előző este is. Ezután adjuk hozzá a sütőporral elkevert lisztet és a durvára vágott diót. Jól elkeverjük. Vajazott, lisztezett gerincformában, előmelegített sütőben, kis lángon 35-40 percig sütjük.



Mi az inkvizítorok kedvenc süteménye?

- A máglyarakás.

CITROMFÜVEL 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 tészta-sűrűségű nem lesz. Nyújt-suk ki, és béleljünk ki vele egy tortaformát. Süssük 15 percig.

A töltelékhez ezalatt keverjük a vajat, a mézet a krémsajtot simává, krémszerűvé. Öntsük bele a felvert tojásokat, tegyük bele a citromfűvet. Öntsük bele a tölteléket a formába. Addit süssük, amíg a tölték 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 elő a sütőt. A zsírt és a vizet egy serpenyőben melegítsük fel, hogy a zsír elolvadjon, majd hűtsük ki. Egy tálban a zablisztet, a zsályát, a szódabikarbónát és a sót keverjük össze. Keverjük bele a kihűlt lét, és addig kavargassuk, míg lágy tésztát kapunk. Ha szükséges, kevés vizet még tehetünk bele. nyújtsuk a tésztát köralakúra, tegyük egy tep-sibe. Süssük kb. 40 percig. Mielőtt kifordítanánk, vágjuk 8 szeletre és hagyjuk kihűlni.

ÉDES RIZS MUSKÁTLIVAL

10 dg rizs, 8 dl tej, 8 db rózsailatú 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 tűzről, kiszedjük a leveleket. A sütőt előmelegítjük. A rizshez adjuk a durvára darabolt mandulát, mazsolát, kókuszreszeléket, mézet, jól össze-keverjük. Tűzálló tábla rakjuk, a tetejére tesszük a 4 friss muskátlilevelet, sütőben sütjük kb. 40 percet.

SÜLT KOMLÓCSÍRA

A zsenge komlóhajtásokat megtisztítjuk, megmossuk, lobogó vízzel leforrázzuk, sós citromos lében 20 percig pácoljuk, lecsepegtetjük, kelt fánktészta 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 feltekerjük, melegített mézzel megkenjük, a maradék mandulával megszórjuk. Felvágjuk 2-3 cm vastagságú szeletekre, előmelegített sütőben 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 keménységű tésztát gyúrunk. A tésztából tojásnyi gombócokat formálunk, majd fél centiméter vastagságú kerek lepénykékké sodorjuk, villával megszurkáljuk. Vékonyan kizsírozott tepsibe téve, forró sütőben megsütjük.

FÜSZERES CIPÓ

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

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

KARÁCSONYI PÜSPÖKKENYÉR

Egy héttel előbb elkészíthető, 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 őrlött ánizs, csipet őrlött kardamom, 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 élesztőt, a fűszereket, 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 belőle. 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 elő a sütőt. 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 kefir, 6 dl tej, 1 ek só

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

PASZTINÁKOS LÁNGOS

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

Az élesztőt 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 sütőben lassú tűzön világosra sütjük. Hidegen és melegen is fogyasztható. Adhatunk mellé fokhagymát, Megszórhatjuk reszelt sajttal,

CSICSÓKÁS LÁNGOS

A főtt, összetört csicsókát lángostészta keverjük, és kisütjük.

ZALAI PÖRCÖS LEPÉNY

Kelt tésztát készítünk. A megkelt tésztát ujjnyi vastagra nyújtjuk, közepes nagyságú fánk-szagatóval kiszaggatjuk. Kizsírozott, lisztezett tepsibe tesszük, a közepükbe nagyon apróra kockázott füstölt szalonnából 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 kisujnyi vastagságúra kinyújtjuk, kivajazott tepsibe tesszük. Sütőben kissé elősütjük, majd sűrűn beborítjuk kimagvált, kettévágott szilvával. Egy egész tojást felverünk, simára keverünk 2 dl tejjel, 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 morzsol margarint. Dolgozzuk össze. Öntsünk hozzá egy felvert tojást, keverjük összegyúrható tésztává. Ha kell, tegyük 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 tejjel 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 keverjük 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 gubátésztát 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 kavarkjuk. 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 Polissettel, belekekszünk 20 dg darált mákot, végül hozzávegyítjük a tojásfehérjéből vert kemény habot. Kivajazott, lisztel beszórt tepsibe öntjük a masszát, és középmeleg sütőben megsütjük. A megsült és kihűlt tésztát félbevágjuk, megkenhetjük gyümölcslekvárral, vaníliakrémmel.

KUKORICALINZER

30 dg kukoricalisztet elmorzsolunk 15 dg vajjal, hozzáadunk 8 tabletta Polisset-et, 2 tojás-sárgáját, késhegynyi szóda bikarbónát, ízesíthetjük 1 citrom reszelt héjával, és annyi tejföllel gyúrjuk össze, hogy jól formálható tésztát kapjunk. Egy-két órát pihentetjük, fél centi vastagra kinyújtjuk, kiszírozott tepsibe tesszük, a tetejét megkenjük savanykás lekvárral. Feloldott Polissettel édesített, darabosra tört dióval besózzuk. Előmelegített sütőben sütjük. Lekvár helyett készíthetjük dióval is.

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

KUKORICAPISKÓTA

Négy tojásfehérjéből kemény habot verünk, és egyenként belekeverünk 4 tojássárgáját, majd 10 tabletta feloldott Polisset-et és késhegynyi szóda bikarbónával elkevert 8 evőkanál finom kukoricalisztet. Belereszeljük egy fél citrom héját, és hozzáadunk 3-4 dg olvasztott vajat. A tésztát erősen kikent, kukoricaliszttel beszórt tepsibe öntjük, és jó meleg sütőben megsütjük. A kihűlt tésztát kettévágva 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, meggyújtva tálaljuk. Készíthetjük úgy is, hogy csak kiolajozott serpenyőben megpirítjuk, meghintjük porcukorral, és utána a rálocsolt rumot gyújtjuk meg. Így karamellizálódik a cukor.

BANÁN BUNDÁBAN

4 banán, méz, sűrű palacsintatészta

A banánokat félbevágjuk. Sűrű 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 kókuszeszelékben 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. Üveg-tálakban 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. Zsír-papíron 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 belőle, amiket fogpiszkálóra tűzdelünk. A cukrot a vízzel sűrű sziruppá főzzük, amibe a golyócskákat belemártogatjuk. Egy lapos tálat gyengén kiolajozunk, erre rakjuk lehűlésig a golyócskákat. Megpróbálhatjuk a cukor egy részét karamellizálni, így is finom.

MARCIPÁN

10 dg mandulát, 2 szem keserűmandulát leforrázunk, héját lehúzzuk, finomra őröljük. 5 dg mézzel összeturmixoljuk, míg összeálló masszát nem kapunk. Desszerthez, süte-ményhez használhatjuk, vagy apró golyócskákat 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 grillsütő 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 külső héjától megtisztított rebarbara-szárazakat kisebb darabokra vágjuk és cukros-citromos vízben megfőzzük.

Hidegen fogyasztjuk. Bélműködést, emésztést szabályozó hatása miatt kedvelik. Ízesítésül fahéj, vanília, szegfűszeg illik bele.

BUNDÁZOTT KÖRTE

A körtét meghámozzuk, negyedekre vágjuk, magházukat kivágjuk, kevés citromlével lecsepegtetjük. Lisztből és tojásból tejjel és cukorral sűrű palacsintátészta készítését, melyet ízesíthetünk kanálnyi körtepálinkával. Megmártjuk benne a körtenegyedeket, majd forró olajban kisütjük. Forrón tálaljuk, fahéjas mézzel megcsurgatva.

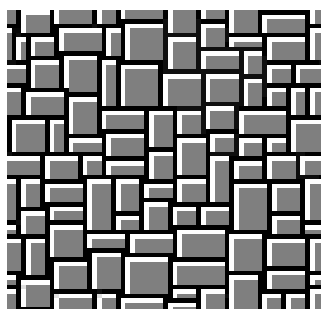
SZILVÁS ÉDESSÉG

Harminc-negyven szem szilvát kimagozunk, és a mag helyére egy gerezd diót, vagy hámozott mandulát teszünk. Két tojásfehérjéből kemény habot verünk, ízesítjük 4-5 csepp Polysweet-tel, 1 szelet reszelt étcsokoládéval, és még 1-2 percig verjük. A szilvát vajjal megkent tűzálló tálcra tesszük, ráöntjük a csokis habot, és a

sütőben addig sütjük, amíg a hab össze nem áll. Melegen, hidegen fogyaszthatják, cukorbeteg is.

DARAPUDING

Fél liter tejet és fél liter vizet felfőzünk 18 tabletta Polissettel, egy darabka vaníliával, citromhéjjal, és állandó keverés közben belefőzünk 2 dl búzadarát. Ha sűrűsödni kezd, levesszük a tűzről, 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 kihűlt, a hűtőbe tesszük. Egy-két óra múlva kiborítható a formából. Vanília-, vagy karamellmártást, gyümölcszörpöt adhatunk mellé. Cukorbeteg 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. Lecsepetjük, szeletekre vágjuk. A sajtot is vékony lemezekre szeljük, vagy lereszeljük és a gombával elkeverjük. A kefirt 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 majonézzal elkeverjük. Az almát megmossuk, meghámozzuk, magházát eltávolítjuk, majd apró kockákra vágjuk. Az almakockákat citromlével meglocsoljuk, elkeverjük a majonézzal és a szójamártással. Végül az összes anyagot összevegyítjük, salátalevélen tálaljuk.

CSICSÓKASALÁTA

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

Az alaposan megmosott csicsókát citromos vízbe tesszük, hogy fehér színét megtartsa. Enyhén sós vízben puhára főzzük, vigyázva, hogy ne főjön szét. Amikor kihűlt, 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 majonézzal, hozzáadjuk a dióbelet is. Citromlével ízesítjük. Salátalevéltre tálaljuk, dióval díszítjük.

BIMBÓSKESALÁTA NYERSEN

bimbóskel, só, fokhagyma, citromos-mustáros salátaöntet

A bimbóskelt negyedbe vagy félbe vágjuk, kevés sóval elkeverjük, reszelt fokhagymával beszórnuk, 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, köhögéskor adjuk jó melegben.

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 szezámtej is. Nagyon finom, és rengeteg, könnyen felszívódó **kalciumot** tartalmaz!
Csontritkulásnál, növényben lévő gyerekeknek, **kismamák**nak 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 összekeverjük 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 hígítva 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 mentalevével díszítjük.

RÓZSASZÖRP

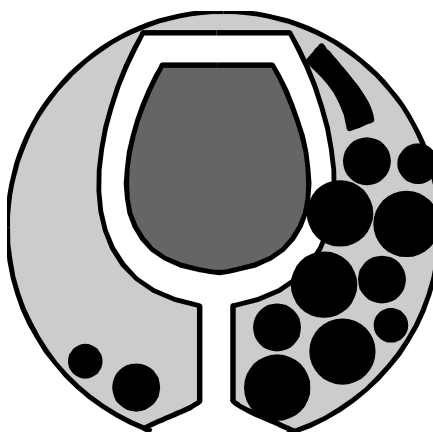
1 kg rózsaszirmot gyűjtünk, leforrázzuk, leszűrjük, apróra vágjuk. 1 kg szirmhoz fél kg cukorból szirupot főzünk, beletéve a szirmokat

negyedórát főzzük. Ha nem piros szirmokból készítettük, akkor meggylével, cseresznyélével színezhajjuk. Leszűrve üvegekbe töltjük. Üdítőként, **erősítőszerként** hígítva isszuk. A rózsaszirmok mézben áztatva jók csecsemők **szájpenésze** ellen.

ALMAPUNCS

Fél liter forró vízzel 1 ek gyümölcssteát leforrázunk, 10 percig állni hagyjuk. Egy darabka vaníliát teszünk bele. Ha kihűlt, 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



MENTALIKÖR

20 dg összetört mentalevelet áztassunk 24 óráig 3 dl alkoholban és 5 dl vízben. A többször megkevert anyagot megszűrjük, 80 dg cukorból kevés vízzel sűrű szirupot főzünk. Lehűlve összekeverjük a mentalelével. Ha teljesen felolvadt, üvegekbe töltjük, lezárva tartjuk. Jó szörpként is, teaízesítőként, gyógy-szerként. Próbáljuk ki pl. eperturmixhoz!

KÖKÉNYLIKÖR

Dércsípte kökényből másfél kilónyt összezúzunk, üvegedénybe tesszük, ráöntünk másfél liter alkoholt. Egy hónapon keresztül naponta többször is rázogatjuk. Ezután vászonruhán átszűrjük és hozzáadunk fél kg cukorból és egy liter vízből főzött lehűlt szirupot. Egy héttig állni hagyjuk, majd újra átszűrjük. Üvegekbe töltjük.

DIÓLIKÖR

5 dg apróra összevagdalt zöld diót, 1-1 fahéjat, szegfűszeget, gyömbért, kardamom-magot, 2 g szerecsendiót, fél liter 80 %-os szeszben 14 napig áztatunk. Leszűrés után 30 dg porcukrot

keverünk a szüredékhez, amikor feloldódott, kész a likör. Hasmenéskor 1 evőkanállal vegyünk be. Készíthetünk szirupot is a cukorral, és amikor lehűlt elkeverjük a leszűrt kivonattal. Így kisebb az alkoholtartalma.

BODZABOGYÓ LIKÖR

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 fűszereket és 15 napig érleljük. 6 dl vízben felfőzzük a cukrot, kihűtjük, és a rumos bodzaléhez öntjük. Az egészet jól összekeverjük, átszűrjük, és jól záródó üvegekbe töltjük. Néhány hét múlva összeérik.

CSIPKEKOKTÉL

1 dl gin, 1 ek csipkeshörp, 1 kk tejszín, kevés jég

A hozzávalókat alaposan összerázzuk, vagy turmixoljuk.

TARTÓSÍTÁS, TÁROLÁS, BEFŐZÉS

Már az első kötetben is említettem, hogy a legegészségesebb, ha mindig azt fogyasztjuk, ami a mi éghajlatunkon, és az adott évszakban megterem. Mégis szólnék a befőzésről, 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 történő felhasználásig,

A téli tárolásnál a legkevesebb gond az amúgy is téli zöldségekkel, gyümölcsökkel van. Pl. krumpli, káposzta, zeller, karalábé, petrezselyemgyökér, sárgarépa, sütőtök, feketeteretek, hagymafélék, alma, körte, dió, mandula, mák, gabonafélék. Ezekkel gyakorlatilag semmi dolgunk nincs, kivéve persze a megfelelő tárolóhely biztosítása és az időnkénti átvizsgálás.

A kiskerttulajdonosok egész télen örülhetnek a bimbóskelnek, a leveleskelnek, ezek a hó alól is szedhetők, és még friss petrezselyemzöld is megörvendeztethet bennünket, ha fenyőággal és avarral letakarjuk a petrezselyemtöveket. Metélőhagymánk úgyszintén egész télen hozzáférhető vagy a helyén, vagy ha cserépbe téve bevisszük a konyhába. A csicsóka frissen marad a földben, tehát fagymentes időben bármikor kiáshatjuk a szükséges mennyiséget. Kora tavasszal az elsők között van, amihez hozzáférhetünk. Használjuk ki a spenótot, az újjélandi spenót a fagyokig szedhető, a tépőspenót pedig az egyik legkorábbi zöldféléesség. Tehát áprilistól novemberig bármikor ehetünk friss spenótot. A naspolya például novemberben - az első dércsípés után - szedhető, és karácsonyig frissen fogyaszthatjuk. A folytontermő epertőről még novemberben is lekerülhet pár szem friss gyümölcs. Tehát látható, hogy viszonylag rövid az az időszak, 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. Ökológikusan ez az egyik legrosszabb mód, hiszen az energia előállítása jelentős környezetszennyezéssel jár. (Akár atom- akár hőerőműből nyertük)

A legökologikusabb, és legkörnyezetbarátabb módszer az **aszalás**. Ennek a hátránya a nagy élők munkaráfordítás, állandó forgatás, hely — szétterítés, szárítóhely —, de finom, a **legélőbb**, leg- táplálóból módon juthatunk télen is a nyári finomságokhoz. Kevés háztartás engedheti meg magának a **napenergiával működő aszalót**. Minden szempontból ez a **legeslegjobb megoldás!** Áthidaló me-

goldás a villamos aszaló, de például gyógynövényleveleket árnyékos helyen, aszaló nélküli száríthatunk. Az aszaló csak a lédús gyümölcs, zöldség esetén szükséges.

De amíg ez nem megoldható, addig marad a szokásos **befőzés**. Itt két rossz közül kell választanunk. Cukor, vagy tartósítószer. Ha sok cukrot használunk a befőzéshez, akkor elhagyhatjuk a tartósítószer. ha keveset - vagy egyáltalán nem használunk édesítőt, akkor vagy tartósítószerrel kell adnunk, vagy alkoholt, vagy sokáig kell főznünk, így sok tápanyag megy veszendőbe. Hát ezek közül kell kiválasztani a nekünk megfelelő utat. Hiszen, ha valaki allergiás a tartósítószerre, akkor ez a megoldás máris ki van lőve. Ha mellette cukorbeteg is, akkor neki csak a sok ideig tartó főzés marad, vagy az előbb említett aszalás.

Itt csak néhány receptet említek, annak mintájára a többi gyümölcs-, és zöldségféléket is fel lehet dolgozni.

Én mindig törekszem a legegyszerűbb, legkevésbé pepecselő 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 zöldbíró befőtt készítésénél hetekig kerülni kell, foglalja az edényt, stb. de a végeredmény! Az mindent megér.

Én legtöbbször a rövidebb főzési időt, vagy nyers elrakási módot szoktam választani, a tartósításhoz esetleg felhasználok tartósító hatású gyógynövényt, és **kombinált dunsztot**. Nagy lábasba teszem az üres üvegeket, forró vízfürdőben, tehát nem hűl le a töltés alatt a befőtt, lezárás után pedig szárazdunsztban hagyom kihűlni. Eddigi tapasztalatom szerint ez vált be a legjobban.

Egyvalamire figyelek még, a befőzés lehetőleg jó **holdállás**kor történjék. Főzőedény kapacitáshiány miatt több nap egymás után szoktam eltenni a befőtteket. Mindig ráírom a dátumot. Történt, hogy az egyik nap elrakott befőtt 20-30 %-a megpenészedett, míg a többinek, az előző napokban eltettnék semmi baja nem lett. Amikor utánanéztem a holdnaptárban, az előzőek termésnapra estek — a befőzéshez ez a jó —, míg a megpenészedettek gyökérnapra.

Az olyan gyümölcsöket, amelyből szörp és dzsem is nyerhető, általában egyszerre teszem el, a szörpből visszamaradt gyümölcshúst feldolgozom dzsemnek. (Meggy, szamóca, málna, ribizli)

A **természetes tartósítószer**ek: fahéj, védelmet nyújt a baktériumos és gombás fertőzések ellen; az ánizs, baktériumölő hatású; a szegfűszeg, fertőtlenítő. A meggyfalevél édességnél, és savanyúságnál is használható. A mustármag, babérlevél, tormagyökér a sós zöldségeket segít tartósítani.

Tartósítószernek lehetőleg **nátriumszorbátot** használjunk, az ártalmatlan, — a vörösfőnyéből 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 színezőanyagokkal ne fogyasszuk együtt. Nagy mennyiségben fogyasztva allergiás csalánkiütéseket, asztmát okozhat. A szalicilt ne főzzük, 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 befőtt, eltűnik a leve.

Ne féljünk az újdonságoktól, nyugodtan keverjük a gyümölcsöket egymással. Például meggy-cseresznye, vagy ribizli-meggy, körte-őszibarack. Ami éppen érik, és mindenből csak egy kevés van, ne hagyjuk veszni.

Cseresznyét, meggyet, szilvát lehet alkoholosan eltenni, kevés cukorral, vagy akár teljesen cukor, és tartósítószer nélkül. A legegyszerűbb és legbiztonságosabban áll el.

GYÜMÖLCSÖK — ASZALÁS

A gyümölcsök nagyon jól tartósíthatók aszalással. A már megaszalódott termékek kis helyet igényelnek, finomak és előételként vagy desszertként fogyaszthatók.

Az eljárás lényege, hogy a gyümölcsöket szárral felfelé dróthálóra 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 tűzről. Így lágyak, ízletesek és több hónapig eltarthatók lesznek. Valaha a rácsra fektetett gyümölcsöket a kenyérsütő kemencébe helyezték a főzés után, vagy a tűzhely sütőjébe, ahol mintegy tizenkét óráig maradtak. Ma már gáz- vagy elektromos sütőbe helyezhetjük őket. A sütőt minimális hőfokra kapcsoljuk, és az ajtót nyitva hagyjuk a szárításhoz. A gyümölcsöket a sütőből való kivétel után 3 óráig szabad levegőn kell hagyni.

DIÓFÉLÉK TÁROLÁSA

Diót, mogyorót betakarítás és szárítás után laza szövésű zsákokban tároljuk. Csak felhasználás előtt törjük meg a szükséges mennyiséget, így biztosan nem fog megavasodni. Ha nagyobb mennyiségű tisztított dióféléhez jutnánk, tegyük hideg helyre, vagy fagyasztóba. A mákot túllzacskóban 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 primőrök.

Hagymát ládában szétterítve, csípős paprikát felfűzve, fokhagymát felfonva, illetve olajban, mézben, sóban tárolhatjuk.

PETREZSELYEMZÖLD TARTÓSÍTÁSA

PETREZSELYEMLEVÉL SZÁRÍTVA

A szárazakat a tönél letörjük, alaposan megmossuk, csomókba szedjük, szorosan madzagot kötünk rá, és napos helyre akasztva hagyjuk megfonnynadni. 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 fölé tenyerünkkel lemorzsoljuk a szárról a leveleket, térszűrőn átszítaljuk, és zárható üvegbe, vagy dupla műanyag zacskóba öntjük. Az így szárított levelek szép, üde, zöld színűek maradnak. Használat előtt félórával áztassuk kevés vízbe.

PETREZSELYEMLEVÉL SÓZVA

A szárával együtt szedett petrezselyemlevelet alaposan megmossuk, lecsurgatjuk, húsdarálón ledaráljuk. Annyi sóval keverjük el, amennyit a benne levő nedvesség felold. (kb. 5:1) Kis üvegekbe nyomkodjuk, tetejére még egy sóréteget teszünk. Felhasználáskor számítsunk a benne lévő 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 teszünk. Rövid időre keverjük össze, hagyjuk ülepedni. Széles szájú üvegbe tesszük, fél nap állás után csavarjuk rá a tetejét. Felbontás után hűtőben tároljuk. A citrom azért szükséges, mert a tartósító csak savas közegben hatékony. Salátaöntethez, vajba, túróba keverve, díszítésre használjuk. Felhígítva petrezselyemlé is készíthetünk belőle.

ZÖLDSÉGFÉLÉK — TEJSAVAS ERJESZTÉS

Zöldségfélék legjobb tartósítási módja a tejsavas erjesztés. Az így készített zöldségek, mint például a savanyú káposzta, 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 vevő baktériumok révén még növekszik is a tápérték koncentráció. Helyes kezelés mellett a tejsavas erjesztéssel tartósított zöldségfélék kilenc hónapig megőrzik 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 fűszerezünk. Ha tele van, fedődeszkával zárjuk, Erre nehezéket teszünk. 6 hétig érik.

KOVÁSZOLT KÁPOSZTA

Kevés mennyiség, — egyszeri felhasználásra. A megtisztított káposztát enyhén sós, ecetes, forrásban lévő 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 többi 1 cm-es csíkokra metéljük. Megfelelő méretű 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 kenyert fektetünk, pár csepp ecettel meglocsoljuk. Lefedjük, szobahőmérsékleten 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 előkészíteni.) Amikor szükséges, csak elővesszük a kellő mennyiséget. Ha főzéshez használjuk, olajban is elrakhatjuk. Az olajba kioldódott anyagok miatt az olajat is felhasználhatjuk, fűszeres 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 levét 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 tűnt. Zörgösre szárítottam a zellerzöldet, majd összemorzsoltam, és sóval elkevertem. Tökéletesen megtartotta zamatát.

FŰSZEREK TARTÓSÍTÁSA

szárítva a legjobb: majoranna, rozmaring, kakukkfű, babérlevél

fagyasztva legjobb: tárkony, kapor, menta, petrezselyem, turbolya

ecetben jó: tárkony, rozmaring, csombor, bazsalikom, kakukkfű, fokhagyma

Olajban: bazsalikom, rozmaring, kakukkfű, fokhagyma

sóban legjobb a zellerzöld, fokhagymagerezdek

GOMBASZÁRÍTÁS

A gomba kalapjait cérnára felfűzve 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. Fűszerként 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, kihűlés után kávéskanálnyi borként keverünk el benne.

Felhasználhatjuk egyfajtájú, vagy vegyes savanyúsághoz egyaránt. Úgymint uborka, kisdinnye, kispattiszon, kiscukkini, zöldparadicsom, apró zöldpaprika, és amit az őszi kertben még meg lehet menteni, ami már nem fog beérni. Üvegekbe tesszük, felöntjük a kihűlt lével, és lezárjuk. Kb. két hétig érik össze. Bármikor megnyitható, tárolható, így lehet nagy üvegben is készíteni. Én tettem bele birsalmaszeleteket, tormagyökeret is.

BEFŐZÉS

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 tartósítószer. Jól összekeverjük, fél-egy napig hűtőben 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, végleges helyére rakhatjuk. Vizzel, vagy tejjel 1:6 arányban hígítva fogyasztjuk. Felbontás után hűtőbe tegyük. Küllemileg a rostok miatt zavaros szörp nem igazán szép, de eredeti ízét, vitaminjait megtartja, nagyon finom.

SZAMÓCASZÖRP NYERSEN, SZÜRT

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 befőttes üvegben) kézzel jól összenyomkodjuk, ráöntjük a lehűlt vizet, beadjuk a citromsavat, és a tartósítót. Másnapig hűs helyen állni hagyjuk. Akkor tüllön, vagy ritkább szövésű 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 gyümölcsvelőből dzsemmet készítünk.

MEGGY IVÓLÉ CUKOR NÉLKÜL

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

A kimagozott meggyet turmixgépben pépesre zúzzuk, lábasba tesszük. Hozzáadjuk a kilónként 5 dg összetört meggy, és néhány levelet. Egy pillanatra felforraljuk, konyharuhával letakarjuk. Másnapig az edényben hagyjuk, átszűrjük. A lébe belekeverjük az édesítőt, és a tartósítószer. Üvegekbe töltjük, gőzölőfazékban felforrósítjuk, a gyöngyö-zéstől számított 20 percig gyenge tűzön, 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 hűvös helyen 1 napon át állni hagyjuk. Akkor átszűrjük, a levét lemérjük, és literenként 70-80 dg cukrot adunk hozzá. Addig keverjük, amíg a cukor föloldódik benne. A rumban a tartósítószer elkeverjük, a szörphöz adjuk. Üvegekbe töltjük, szorosan lezárjuk.

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

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

AKÁCVIRÁGSZÖRP

25 fűrt teljesen kinyílt akácvirág, 1 kg cukor, 1 citrom, 1 doboz citrompótló, vagy 1 kk citromsav, esetleg aszorbinsav

Az akácvirág szárát lecsípedjük, utána egy ötliteres üvegbe töltjük és vízzel színültig felöntjük. Szorosan lefedve, szobahőmérsékleten egy napig állni hagyjuk. Gézen átszűrjük, 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, kiforrózott üvegekbe szűrjük. Hűvös helyen tároljuk. Ha tovább akarjuk tárolni, több cukor, vagy tartósítószer szükséges.

ŐSZIBARACKLÉ

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 tartósítószer szórunk, 3-4 percig forraljuk. Utána azonnal üvegekbe töltjük és szárazgőzben hagyjuk kihűlni.

PARADICSOMLÉ

A paradicsomot felaprítjuk, kevés vízzel 15 percig főzzük, átpasszírozzuk. A sűrű levét 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 sűrű, 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 tartósítószerrel szórunk. Szorosan lezárjuk.

BODZABOGYÓ SZÖRP I.

1 kg friss bodzabogyóhoz 40 dg cukor

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

BODZABOGYÓ SZÖRP II.

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

BODZAVIRÁGSZÖRP

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

A hozzávalókat egy megfelelő méretű edényben alaposan összekeverjük, lefedve 5 napig állni hagyjuk. Ezután keverhetünk bele szalicilt, felolvasás után a szörpöt üvegekbe szűrjük. 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, átszűrjük, ismét felforraljuk. Még forrón kiforrázott üvegekbe töltjük, lekötjük, száraz gőzben hagyjuk kihűlni. 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. Hozzáteesszük a borkősavat és a nátriumbenzoátot, 24 órán át állni hagyjuk. Vásznon átcepegetjük, és hozzákeverjük a

cukrot. 1-2 napig ismét állni hagyjuk, néhány-szor kevergetjük. Üvegekbe töltjük, lezárva hűvös helyen tartjuk. A szörp szép sötét, lilás-vörös színű. Vízzel hígítva, teába téve, sütemény színezőnek használjuk.

MENTASZÖRP

30 dg cukrot 3 dl vízben feloldunk, szirupot főzünk. egy marék mentahajtást apróra vágva beledobunk. Lefedve 15 percig állni hagyjuk. Leszűrjük, lefedve újra felforraljuk, üvegekbe töltjük, azonnal lezárjuk, száraz dunsztban hagyjuk. Ha biztosak akarunk lenni abban, hogy eláll, egy kevés tartósítószerrel 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 összeűzött csipkebogyóra kilónként 2 liter vizet öntünk. 1 napon át állni hagyjuk. Utána átszűrjük. Ezt a levet felforraljuk, lehabozzuk, 1 rész léhez 1 rész cukrot adunk, borkősavval elkeverve tűzre tesszük. Amint gyöngyözve forrna, (kb. 80 fokon) kis lángra állítjuk, 10 percig így főzzük. Azonnal palac-kokba töltjük. Ledugaszoljuk, szárazdunsztban hagyjuk kihűlni.

KOMPÓTOK

CSERESZNYE NATÚR

Érett, kemény, egészséges cseresznyét válasszunk, tegyük befőttesüvegbe és tegyünk rá porcukrot 2-3 evőkanálnyit az üveg méretétől függően. Zárjuk le, 100 fokra hevítve (vízfürdőben forrásig) 5 percig sterilizáljuk. 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 leszárászva 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 kihűlni. Cseresznyét és szilvát is tehetünk el hasonló módon, ízesítésül szegfűszeget 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

készíthető cseresznyéből, szilvából is. Alkohol-tartalma nagyon kevés, szinte csak arra jó, hogy az üvegben lévő levegőt fertőtlenítsen. Ne tegyük tele az üvegeket.

KONYAKOS MEGGY

1 kg meggy, 30 dg cukor, fél deci konyak

A frissen szedett, nem túl érett meggyet leszár-razzuk, megmossuk, üvegekbe rakjuk. Ráönt-jük az arányosan elosztott cukrot, és konyakot. Az üvegeket kistányérral letakarjuk, 6-8 napig a napon tartjuk. Ezután légmentesen lezárjuk és sötét, hűvös helyen tároljuk. Jó rummal is, és én kipróbáltam cseresznyéből is. Nagyon fi-nom.

CSERESZNYE, MEGGY CUKOR NÉLKÜL

A gyümölcsöt megmossuk, leszár-razzuk, majd tiszta, száraz üvegekbe töltjük. Jól lezárjuk, lábasba rakjuk. Annyi vizet öntünk köré, amen-nyi az üvegek kétharmadáig ér, azután közep-esen forró sütőbe toljuk. Addig hagyjuk így, amíg a víz forrni kezd. Ez kb. 20 perc. A lábast a sütőből kiemeljük, a gyümölcsöt a forró víz-ben hagyjuk kihűlni.

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 levét igyuk meg - a gyümölcs-húst üvegekbe nyomkodjuk. A tetejére kevés tartó-sítószerrel szórunk, és alkohollal megnedvesített celofánnal szorosan lezárjuk. Tehetünk az al-ma tetejére is pár csepp alkoholt, akkor el-hagyható a tartósítószer. Vízzel telt lábosba állítjuk, és a víz gyöngyözésétől számítva kis lángon 10 percig gőzöljük. A lábosban hagyjuk kihűlni.

SZILVA NYERSEN, FAHÉJJAL

A szilvát megmossuk, lecsöpögtetjük. Kima-gozzuk, a fél szilvákat egy üvegtálba tesszük. Kilónként 20-30 dg cukrot összekeverünk 1 mokkáskanál őrölt fahéjjal, és rászórjuk a szilvára. Befedjük, néhány óra múlva átfogat-juk. Addig hagyjuk így, amíg a cukor teljesen fel nem oldódik. Akkor üvegekbe töltjük, a lével együtt, a tetejére szórunk pici tartósítót, leköt-jük. Felbontás után hűtőbe kell tenni. Szilvás-gombóc is készíthető belőle.

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 tartósító-szerrel összekeverjük. 1 napon át pihentetjük, közben többször megkeverjük. A gyümölcsöt üvegekbe töltjük, a tetejére kanálka rumot lo-csolunk. Lezárjuk, száraz, hűvös helyen tárol-juk.

BIRSALMA MUSTBAN

A birsalmát meghámozzuk, cikkekre vágjuk, magházát kiszedjük. Édes mustot literenként 30 csepp Polisweet-tel felforralunk és a birs-szeleteket puhára főzzük 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 gőzbe tesszük.

ÁFONYA CUKORBAN

1 kg áfonya, 60 dg cukor

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

ZÖLDDIÓ BEFŐTT

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

A zölddiót Szent Iván nap táján szedjük. A diót megmossuk, vastag tűvel átszúrkáljuk, annyi vizet teszünk rá, hogy ellepje. Egy hétig áztat-juk, a vizet naponta kétszer-háromszor cse-réljük rajta. Utána a diót ecetes vízben nem túl puhára főzzük. A cukorból és 4 deci vízből sűrű szirupot főzünk, habját eltávolítjuk, majd hozzáadjuk a szegfűszeget és a reszelt cit-rom-, ill. narancshéjat.

„... A dióliktárium az emésztést megerősíti, a gyomrot megmelegíti és a főbe menendő gőzöket leszállítja, a méregtől is megoltalmazza az embert. ...” írja róla egy XVII. századi könyv.

ANANÁSZKOMPÓT TÖKBŐL

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

A cukorból kevés vízzel szirupot főzünk, bele-keverjük az ananászszörpöt, ha újra forr, akkor az apró kockákra vágott tökhúst. Csak átforral-juk, mert hamar szétfő. Üvegekbe tesszük, szárazdunsztban hagyjuk kihűlni. (Aromával is készíthető, de akkor több cukor kell bele.)

DZSEMEK, LEKVÁROK

SZAMÓCADZSEM

A szörpkészítéskor visszamaradt gyümölcs-velőt megmérjük, és kilónként 20 dg cukorral felfőzzük. Nem kell sokáig főzni. Üvegekbe tesszük, szárazgőzben hűl ki.

SÁRGABARACKDZSEM CUKORRAL

A sárgabarackot kimagozom, felezem, negye-delem, a befőzőedénybe teszem. Felforralom, ha felforrt, beleteszem a cukrot, kilónként 20-25 dekát, és egy késhegynyi citromsavat. öss-zefőzöm, amíg a cukor teljesen fel nem olvadt, és a még szinte darabos gyümölcsöt forró vízfürdős üvegekbe teszem, dupla folpackkal

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

SÁRGABARACKDZSEM CITROMFÜVEL

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 citromfűvel elkeverjük, beadjuk a barackmagokat. Addig főzzük, amilyen sűrűre akarjuk. A mézet a vége felé keverjük bele, azzal már csak pár percig főzzük. Előmelegített üvegekbe töltjük, a tetejére, vagy a két fólia közé tartósítószer 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 citromfűleveleket a barackpürébe keverjük. A lekvárt üvegekbe töltjük, szorosan lezárjuk. Jégszekrényben 2 hónapig eláll. Ha tovább is el akarjuk tartani, sajnos tartósítószer is kell adagolni.

SZILVALEKVÁR CUKOR NÉLKÜL

A szilvát kimagozzuk, nagy lábosba tesszük. Folytonosan kevergetve kis lángon addig főzzük, amíg a héja ráncosodni nem kezd. Akkor beleszórjuk a fűszereket, kilónként 3 szem szegfűszeget és 1 mokkáskanálnyi őrölt fahéjt, tovább főzzük, amíg olyan sűrű 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 hűl 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 vigyázunk, hogy a gyümölcs egészben maradjon. A gyümölcsöt szűrőkanállal szedjük át üvegekbe, levét forraljuk sűrűre, öntsük a gyümölcsre, kössük le, és gőzöljük 8-10 percig. Természetesen mézzel, vagy cukorral is készíthető.

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 tartó-

sítószer szórunk és lekötjük. A tartósítószer több cukorral válthatjuk ki.

SOMDZSEM

Az érett somot nagyon kevés vízzel, éppen, hogy le ne égjen, felfőzzük. 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, erős tűzön főzzük. Forrón üvegekbe töltjük, lekötjük, száraz gőzben hűl ki.

REBARBARADZSEM FÜSZERESEN

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

A rebarbara hártáját leszedjük, húsát 2-3 cm-es darabokra vágjuk. A cukrot hozzákeverjük. Felforraljuk, beletesszük a fűszereket. A citrom héját belereszeljük, kb. 20 percig kevergetve főzzük. belekeverjük a tartósítószer. Mixerrel pépesítjük, a szegfűszeget kiszedjük belőle, üvegekbe töltjük, szárazgőzbe 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 főzzük, majd előmelegített üvegekbe töltjük. A tetejére tartósítószeres vízben megnedvesített celofánt rakunk, szorosan lekötjük, és szárazgőzben hagyjuk kihűlni.

BODZABOGYÓLEKVÁR

3 kg érett bodzabogyó, 80 dg cukor, 1 citrom
Feketére érett bodzát leszedjük, leszemezzük, alaposan mossuk, zománczott edénybe szórjuk, kissé szétnyomkodjuk és kis lángon kb. 45 percen át főzzük, közben kevergetjük. Melegen áttörjük, hozzáadjuk a cukrot, és a citromlevet. További 15 percig főzzük, azonnal üvegekbe töltjük és szárazgőzben hagyjuk kihűlni.

CSIPKEBOGYÓLEKVÁR

Érett csipkebogyókat megmossuk, kettéhasítjuk, kimagozzuk, átmoszuk. Zománcos edénybe tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Lassú tűzön 3 órát főzzük. Áttörjük. Literenként fél kg cukrot téve hozzá, ismét addig főzzük, amíg kellő sűrűségű nem lesz. Üvegekbe téve, száraz gőzben hűl ki. Felhasználható csipkemártás készítéséhez, süteményekbe.

CSIPKEBOGYÓLEKVÁR ÉVA MÓDRA

A dörzsípte csipkebogyót lehetőleg szár nélkül szedjük. Mosás után egészben kevés vízzel - (1 kg gyümölcshöz 2-3 dl víz) néhány percig főzzük. 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 kihűlni.

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 kihűlni.

KÖKÉNYKOCSONYA

1 kg megmosott kökényt és 1 kg hámozatlan, gerezderekre vágott almát összekeverünk, kevés vizet öntünk alá és puhára főzzük. Ezután vásznon átcepegetjük. 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 hűl ki.

BODZALEKVÁR BIRSALMÁVAL.

Egyenlő mennyiségű 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 gyümölcszörp
A hozzávalókat este összekeverjük, reggel folyamatos keveréssel megfőzzük.

Szárazdunsztba tesszük. A lekvár olyan ízű 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. Krumplitoróval átnyomjuk, a cukorral felfőzzük. 9 ek vízben 4 dg zselatint elkeverünk, ezt hozzáadjuk. Üvegekbe rakjuk, szárazdunsztban hűl ki. Adhatunk bele például

pár csepp mandulaaromát, vagy 1-2 szem darált keserűmandulát.

KÖRTELEKVÁR ÁNIZZSAL

A körtét meghámozom, magházát kivágom, kevés citromos, vagy citromsavas vízben főni teszem. Ha megpuhult, krumplitoróval összetöröm, esetleg összeturmixolható. A masszához kilónként 20 dg cukrot adok, felfőzöm, a végén kilónként egy kiskanálnyi ánizsmagot adok hozzá, üvegekbe teszem, és szárazdunsztban hűl ki. **Megfázáskor, 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 sűrűre főzzük. Forrón üvegekbe töltjük, azonnal leköltjük 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, hűvös kamrába teszem. Az ízesítéshez különböző anyagokat használok. Néhány ötlet: ánizsmagot főzök bele, Örölt 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 sűrű 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 sápolástól 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 kihűlni.

CUKKINISALÁTA

A nagy uborkához hasonló, sötétzöld héjú cukkinit meghámozunk, 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, egészben 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 morkáskanálnyi 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 kivételével) 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 idő 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 evőkanál mézzel megnyugtató hatású.

Citromfűből tea.

Egy pohár komlóval készült pilzeni sör, vagy 1 liter vízben 4-6 csipet komlóvirág, lefekvés előtt 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 főzni, lefekvés előtt 2 dl-t kell inni idegesség okozta álmatlanságra.



- Képzelve 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 főzetből ülőfürdő.

Mogyoró levelét, kergét, 15-20 csipetnyi darált anyagot főzünk fel 5 liter vízben, amikor még jó meleg, beleülünk.

Vadgesztenye virágából főtt tea ülőfürdőnek. Ugyancsak jó a nyers vagy megszáritott gesztenyék ledarált főzete ülőfürdőnek.

ASZTMA

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

ÁRPA

Egy csepp méz a szemhéjra.

Vadárvacskateával mosogatni.

Kamillavirág teával borogatni.

„Semmivíz”-zel (Lásd szőlő) lemosni.

Nyers reszelt krumpli pakolás.

Reszelt sárgarépa pakolás.

BELSŐ VÉRZÉS

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

BŐR LEÉGÉS

Citromlé. Túró. Uborkaszeletek. Nyers krumpli leve almaecettel.

CANDIDIÁZIS

Lactobacillus Achidophilus. Pitypang tea. Durumliszt, -tészta, (finomított liszt helyett) mesterséges édesítők (cukor, méz helyett), citrom (ecet, és erjesztett termékek helyett), sütőporos tészták (élesztős tészták helyett).

CSALÁNKIÜTÉS

Citromleves pakolás, vagy citromszeletekből készült pakolás.
Fürdő gyümölcsecettel.
Fürdő után gyümölcsecetes bedörzsölés.

DERÉKFÁJÁS, LUMBÁGÓ

A keresztcsont tájékát sóborszesszel bedörzsölni.
A fájdalmas területet orbáncfűolajjal bekenni.

EPEGÖRCS

Meleg lenmagpép borogatás.
Meleg krumplipakolás.
Feketeretek leve. Görcsök esetén félóránként.
Sárgarépalé naponta 2-3-szor 1-1 evőkanálnyit.
Borsmentatea. Kakukkfűtea. Rozmaringtea.

EPEMŰKÖDÉS SEGÍTÉSE

Étkezés előtt 1 órával tejfölbe kevert torma.
Tojássárgájába kevert méz étkezés előtt 1 órával.
Borsmentatea.

ERŐSÍTŐ

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

FÁRADTSÁG

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

FÁRADT LÁB

Egész nap állómunkát végzők fáradt lábukat áztassák meleg vízbe, amibe egy marék konyhasót tettek.

FELFÁZÁS

Egy marék petrezselyemlevelet megfőzni, ülőfürdőbe.
2-3 dl bor felforralva csipet őrölt 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, citromfű, kakukkfű, kaporvirág, köménymag, rozmaring. Tetszőlegesen választott gyógynövényekből tea.

FOGFÁJÁS

Fél percig szegfűszeget rágni.
Fél percig egy gerezd fokhagymát rágni, vagy a fogra szorítani.
Napraforgó bugából főzet, ezzel gőzölni, illetve borogatni.
Lenmaglisztet megfőzve, ruhára téve a tályogos fogra kötni.
Természetesen ezek fájdalmat csillapítanak, de a fogorvost nem pótolják!

FOGKŐ

Tengeri só citromlével, és ezzel a keverékkel fogat mosni.

FÜLFÁJÁS

Nyers hagyma vékony anyagra téve a fülre, vagy a fülbe helyezve.

Kővirózsa csepp.

Sárgarépalé.

GÉGEGYULLADÁS

Bodza-, zsályatea.

Krumpliborogatás.

GYOMORÉGÉS

Száraz fehérkenyér.

Banán.

Főtt 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. Leszűrjük. Étkezés után egy likőröspohárnyit igyunk.

GYOMORSAVHIÁNY

Diólevél. 1 liter vízben 4-5 csipet száraz levelet megfőzni, főétkezések előtt 30 perccel másfél dl-t inni.

Fehérürömtea.

GYOMORSAVTÚLTENGÉS

Tormalevél tea. 1 liter vízben 6-8 csipet friss tormalevél főzve, Evés után negyedórával egy-másfél deci.

Megszáritott akácvirágból főzet, főétkezések után negyedórával másfél deci.

Bodzavirágtea.

Cickafarkfű tea.

HASHAJTÓ

Éhgyomorra 2 evőkanálnyi meleg napraforgóolaj.

Házi savanyítású káposzta leve, 2-3 dl éhgyomorra.

Lenmagból főzött tea. Éhgyomorra másfél deci.

Kökény, szárított virágból éhgyomorra 2 dl tea.

HASMENÉS

Egy csésze forró tej egy csapott evőkanál szerecsendióreszeléssel.

Borsmenta tea feketeteában.

Reszelt alma, napi 1 kg, héjastól, mag nélkül

Száritott áfonya, egy maréknyit elrágcsálni. Vagy 3 ek.nyit 10 percig főzni fél liter vízben.

Szegfűszeg. Egy csészényi vízben 2-4 szegfűszeget felforralunk, 10 percig állni hagyjuk.

Ánizs és ánizslikőr.

Egy marék rizst összetörünk és tiszta vízbe áztatunk. A masszát végül 1 liter vízben 3 csipet sóval megfőzzük. Csecsemők 2-3 decit, kisgyerekek kb. féllitert, felnőttek 2-3 litert igyanak belőle hasmenés esetén naponta.

Somlekvár, egy-egy evőkanálnyi.

Kukoricadarakása, naponta 2-3 adag.

Pirított gríz 2-3 evőkanálnyi, éhgyomorra.

HÓLYAGHURUT

Káposztapakolás

Krumplipakolás



- Ma már sokkal szebben köhögsz.

- Egész éjjel gyakoroltam.

HÖRGHURUT

Tea kakukkfűből, zsályából, útifűlevélből

Majoranna, ánizs

Fejessaláta főzet. Készítése: Hideg vízbe tesszük a fejessalátát és félig lefedve kis lángon főzzük 5 percig. Lefekvés előtt egy pohárral iszunk a langyos főzetből

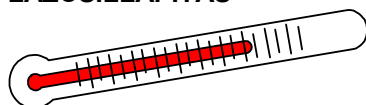
Retekszirup

Túrópakolás.

IZOMLÁZ

Sópaszta: a sőt kevés vízzel sűrű pasztává keverjük, és a fájó izmokra tesszük. 10 perc múlva meleg vízzel lemossuk, szárazra dörzsöljük.

Sósorszesz és gyümölcsecet. Meleg fürdő után a fájó izmokat bedörzsöljük sósorszesszel, vagy gyümölcsecettel.

LÁZCSILLAPÍTÁS

Ecetes állottvizes ruhával borogatás. Gyengébb láznál bokára, csuklóra.

Makacs, magas láznál törzsborogatás.

Réti legyezőfű megszárított virágos-leveles részéből 1 liter vízben 4-6 csipet felfőzve, naponta 3-4-szer 2 dl.

Bodzalevél szárítmányból tea, kétóránként 1 dl.

Napraforgó karimaszirmait megszárítva, teának főzve, 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, sárgaborsólisztet, kukoricalisztet, és kukoricadarát, ezekben nincs glutén, igaz siker sem, így kelt tészták ezekből nem készíthetők, erről le kell mondaniuk, de kevert tésztákat, és sütőporos receptekkel készült tésztákat fogyaszthatnak..

MÁJPANASZOK

Lóherevirágból tea.

Sóskalevelek teának, levesnek, mártásnak. (vadsóska is jó)

Aranyvessző, pitypang, máriatövis.

MIGRÉN

Egy csésze hideg, erős kávé cukor nélkül egy egész citrom levével elkeverve.

Mustártapasz a lábszárra.

NYUGTATÓ

citromfű, 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 felfőzünk 1/4 liter vízben. Naponta kétszer igyunk belőle.

Zeller-petrezselyem-hagyma: apróra vágva teát készítünk belőlük.

REUMA

Aranyvessző, csalán, fűzfalevél,

Lóherevirág fürdő, szénatörmelék fürdő, fenyőfürdő, fehérorgona leveleiből + timsó fürdő. Komlófürdő (leveles, indás hajtásból)

Fenyőbedörzsölő, sósorszeszben áztatva fenyő árvégei, hajtásai.

Kukoricalisztből főzött pépszerű puliszkát felkötni a fájó testrésze.

Reszelt torma pakolás a fájó testrésze.

ROVARCSÍPÉS

Hagyma. Útifű levél.

SEB

Káposztalevelekből borogatás.

Méz

Porcukor, rászórjuk a sebre.

SZÉKREKEDÉS

Füge. Áztassunk be napközben 4 szem aszalt fügét egy pohár vízbe és lefekvés előtt a vízzel együtt fogyasszuk el.

Lenmag. 1-2 ek lenmag, beáztatva, lefekvéskor sok vízzel bevenni.

Szőlőlevél. Nem permetezett, megmosott szőlőleveleket apróra vágjuk, 1 ek olívaolajjal éhgyomorra fogyasztjuk.

SZÍVPANASZOK



A napi „negyedes” sváb fröccs - 2 dl bor, 8 dl víz - egész napra elosztva erősíti a szívet.

Gyenge emberek 3 dl szívbort 2 kk mézzel és 2 tojássárgájával keverjenek el. Egész napra elosztva kortyonként fogyasztva jó erősítőszer.

Galagonyabor

Galagonyatea. Csak rendszeresen fogyasztva, hosszútávon hatásos.

Cseresznye- meggykocsányból tea.

SZÜLÉS

Már a szülés előtt egy hónappal kezdhet a kismama naponta egy csésze málnalevélteát inni. A vajúadás elején szárított rózsaszirm, szárított málnalevél, és fahéj keverékéből készített teát kell inni, a vajúadás 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 megfőzve.

Őszibarack.

TYÚKSZEM

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

VESEKŐ

Zabszem és zabszalma teája.

Csalánteá. Kukoricabajusz. Tyúkhúr. Lestyán gyökeréből főzött tea.

VÉRNYOMÁS, MAGAS

Rozspép. 2-3 ek étkezési rozst megőrölünk gabonaőrlőn, vagy kávédarálón. 2-3 ek szénsavmentes ásványvízzel elkeverjük. Éjszakára állni hagyjuk. Reggelire yoghurttal és reszelt almával elfogyasztjuk. Rendszeresen alkalmazzuk.

Diófa levele, a termés belső rekeszei ledarálva, teának.

Kukoricacsutka szárítva, aprítva, teának főzni víz helyett.

Zabszalmából tea.

Szarkaláb teája értágító, csökkenti a vérnyomást.

Fokhagyma, aranyvessző, csipkebogyó, feketeribizli levelei, ibolyavirág, kökényvirág, napraforgó karmaszirmok, 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 előtt 1 dl vörösbort inni.

Az érett szilva magját mozsárban porrá törni, ebből naponta kétszer-háromszor 1-1 kávéskanálnyit beveszünk.

VÉRTISZTÍTÓ

Bodzalevéltea, Zabmagvakból tea. Csalánteá, Diólevéltea. Ibolya teljes növény. Komlótohoz. Kökényvirág. Százszorszép virágos-leveles hajtás.

VISZKETÉS

Citromlé. Töményen, vagy hígítva.

VISSZÉR

Gyümölcsecet és kukoricacsíraolaj: A lábak rendszeres lemosása gyümölcsecettel lefekvés előtt, fürdő után a visszértágulatok ellen hat.

Hasonló hatású, ha kukoricacsíra-olajjal dörzsöljük be.

Káposztapakolás.

Körömvirágkrém.

VIZELETHAJTÓ

Petrezselyemlevél.

Szederlevél.

Feketeribizli levél.

Görögdinnyehéjból tea.

Kökényvirág.

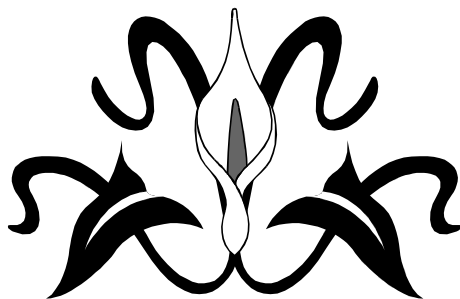
Aranyvessző.

Bodzavirág, -termés.

Csalánlevél.

Legyezőfű.

Kukoricabajusz.



GYÓGYRECEPTEK



HAGYMA GYÓGYLÉ

Vöröshagymát apróra vágunk, olajban aranybarnára dinszteljük, fél liter hideg vízzel felöntjük, és addig főzzük, míg a hagyma teljesen áttetszővé válik. Ezután kevés zöldséglevet öntünk hozzá, és jól összekeverjük. Leszűrés után az áttetsző levet esszük. A Breuss-féle **rákterápia** része. Máj és epebajban szenvedő rákos betegek inkább hasonlóképpen készült babhájlevest fogyasszanak.

HAGYMABOR

Két fej apróra vágott hagymát és egy marék köménymagot 10 napon át fél liter fehér borban érlelünk. Leszűrjük. Étkezés után egy likőröspohárnyit igyunk. **Gyomorfekélyre**.

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 felfőzzük. Vigyázzunk, hamar kifuthat! Ha felforrt, gyenge lángon 10-15 percig főni hagyjuk. Pamutkendőn átszűrjük. Ha a massa kihűlt, jól kinyomkodjuk. A kész szójatej a fazékban van, ha jeges vízbe helyezve hirtelen lehűtjük, 4 napig eltartható hűtőszekrényben. Lásd még: Szójatermékek.

ALMASAVÓ

Almabort vízzel, tejjel egyenlő részben összeöntünk és felmelegítjük. (nem főzzük.) A melegítéskor egy túrószerű anyag válik ki, ekkor szitára, vagy szűrőre öntjük, a túró a szűrőn marad, A szüredékből 1-2 evőkanálnyit fogyasztunk köhögés, lepedékes nyelv, étvágytalanság esetén.

LENMAGPAKOLÁS

Lenmaglisztet forró vízzel vagy tejjel péppé főzzük és lenvászon közé téve amilyen melegen csak bírjuk a beteg testrészre kötjük. Felhasználjuk **kelések**, furunkulus, stb. érlelésére, lágyítására, **Epegörcsre**.

KRUMPLIPAKOLÁS

Héjában főtt krumplit péppé nyomunk, egy kendőre kenjük. A gyulladt testrészre kötjük. Meleg kendővel átkötjük, rögzítjük. 1 óra hosszat maradjon fenn. Szükség szerint ismételhető. **Gégegyulladásra, tüdőgyulladásra, puffadásra, kelésekre**.

TÚRÓPAKOLÁS

Sovány túróhoz pár csepp ecetet és annyi tejet adunk, hogy kenhető legyen. Kenjük egy vászondarabra, a felhasználásnak megfelelően. (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 ismételhető, ha szükséges. **Hörghurut, gégegyulladás**.

FEJESSALÁTA FŐZET

Készítése: Hideg vízbe tesszük a fejessalátát és félig lefedve kis lángon főzzük 5 percig. Lefekvés előtt egy pohárral iszunk a langyos főzetből. **Hörghurutra.**

CITROMBOR

Zelenyák J.: „A citromlé borban főzve hasat indít és kitűnő **izzasztó** szer.”

ÜRÖMBOR

Fehér ürömfű, borsmenta, rozmaring, narancshéj, fahéj, szegfűszeg keverékét édes borban áztatjuk. Két-három napig érleljük, meleg helyen. Leszűrjük, üvegekbe töltjük. Emésztésjavító, „**gyomorkeserű**”.

ROZMARINGOS ZSÁLYABOR

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

IDEGBOR

Szent Hildegárd receptje. Fél kávéscsészényi fehérbort kis edényben tűzön felforralunk, a kávéscsészében kevés hideg vizet tartunk készenlétben, a gyorsan forrósodó bor mellett állunk, és közvetlenül a forrás előtt beleöntjük a hideg vizet. Rögtön levesszük a lángtól, beleöntjük a kávéscsészébe és kortyolva megisszuk. Fogyasszuk, ha „bal lábbal keltünk fel”, ha reggel rossz a hangulatunk, ha nyomasztó álmok után ébredtünk, ha **frontérzékenyek** vagyunk, ha dühösek vagyunk az egész világra. Az **idegekre** való legjobb háziszser.

PROSZTATABOR

Szent Hildegárd receptje. Gilisztaűző varádics levelének levét borba kell önteni, annyit, hogy kellemes itallá váljék. Ebből naponta többször néhány kortyot kell fogyasztani hosszabb időn keresztül.

REUMABOR

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

MOGYORÓBOR

A mogoró bele megsütve vagy megtörve és kevés borban áztatva jó hatású **hurutnál**, **náthánál**. 5 deka tört vagy sült mogorót 3-4 napig kell fél liter borban áztatni. Reggel kis pohárával kell bevenni belőle. (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 belőle. Szűrve ihatjuk. Így készül a szezámmagtej is. Nagyon finom, és rengeteg, könnyen felszívható **kalciumot** tartalmaz! **Csontritkulásnál**, növésben lévő gyermekeknek, **kismamáknak** gyógyszer!

MANDULABOR

Borban főzve az összetört mandula gennyes **sebeket**, kozmót tisztít és szárít.

KARMELITA SZESZ

Már 1611-ben gyógyszerként használták. Fő alkotórésze a citromfű, mely az egész szervezetet védi a meteorológiai hatásoktól.

Csipetnyi citromfű levelet, izsópot, bazsalikomot, mentát és zsályát, valamint egy evőkanálnyi ánizst két liter pálinkában 20 napig kell áztatni, majd leszűrni és gondosan lezárva tárolni. Naponta kétszer kb. 3 cl-t javallott fogyasztani, főleg az időjárási frontok idején.

ÁNIZSLIKÖR

30 gr ánizsmagot összetörünk mozsárban és két héten keresztül 0,7 liter gabonapálinkában érleljük. A készítményt átszűrjük. Lehűlt szirupot keverhetünk bele. **Hasmenés** esetén 1-2 evőkanállal fogyasztunk belőle.

CSIPKEBOGYÓLIKÖR

1 kg érett csipkebogyót üveg, vagy zománcozott edényben áztassunk 14 napig 1 l alkoholban. Áztatás után leszűrjük, szitán átpasszírozzuk. Az így nyert pépes anyaghoz tetszés szerint szirupot adunk. Mivel nem főztük, jól hasznosuló kivonatot kaptunk.

Különösen jó **hólyag-** és **vese-problémánál** 1 kanálnyit bevenni.

SZIRUPOK

A vadon termő és termesztett gyümölcsökből készíthető. A gyümölcsöket összetörjük, elnyomkodjuk, és 15-20 fokon nem lezárva, csak befedve erjedni hagyjuk 3-6 napig, miközben többször összekeverjük. Ezután a mennyiségnek megfelelően feleannyi cukorral szirupsűrűségűre befőzzük. A kész főzetet átszűrjük, ruhán keresztül, akár többször is. A szirupokat hűvös helyen tartjuk.

ŐSZIBARACKSZIRUP

Zelenyák János lekéri plébános receptje. „Az őszibarackot szeptember első 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 **torokbajoknak**!...”

IBOLYASZIRUP

1 dl vízzel leforrázunk 5 dg ibolyavirágot és gyökeret, 24 órai állás után leszűrjük, és a gyengén felmelegített szüredékben 15 dg cukrot feloldunk. Meghűléskor, **köhögés**nél vegyünk be kétóránként 1 evőkanálnyit, jó köptetőszer.

KAKUKKFŰSZÖRP

10 dg kakukkfűvet 2 dl vízzel leforrázunk, húszpercnyi állás után leszűrjük. A szüredékhez 20-30 dg cukrot adunk és szirupsűrűségűre befőzzük. Szamár**köhögés**, **tüdőgyulladás**, gyomorhurut esetén fogyasztjuk.

FAEPERLEKVÁR

Az epret víz nélkül szétfőzzük egy lábasban, leszűrjük a levét, és annyi mézet adunk hozzá, hogy sűrű szirup legyen. Ebből a szirupból együnk **torokgyulladás** esetén.

SZÉNAVIRÁG BOROGATÁS

A mezőn található virágokat, füveket, leveleket használjuk fel. Elsősorban fájdalomcsillapító hatása jelentős. Szívesen alkalmazzák derékszába kezelésére. Kedvelt virágainkkal töltünk meg egy megfelelő méretű vászonzacskót. Öntsük le forrásban lévő vízzel, és hagyjuk a vízben állni 10 percre. Utána nyomkodjuk ki belőle a vizet, és helyezzük az ápolandó testrészünkre a zacskót. (nyak, derék, stb.)

SZÉNAPOLYVAFÜRDŐ

Ezzel a kezeléssel az anyagcserét, a vérkeringést serkenthetjük, és a szervek fokozottabb életműködését eredményezzük. A szénapolyva meleg pakolás felmelegít, megizzaszt, Csodálatos eredmény érhető el **tüdőgyulladás**, mellhártyagyulladás, **petefészek**- és méhgyulladás, **köszvény**, **reuma**, **hólyag**- és **vesebántalmak**nál. 5 liter vízhez veszünk 1 kg tiszta szénapolyvát és lefödött edényben lassú melegítéssel felfőzzük, vagy vászonzacskóba téve belelógatjuk a vízbe. A főzetet a meleg fürdővízhez adjuk, vagy ebbe mártott ruhával helyi borogatást végzünk.



Rövid botra támaszkodva, teljesen kétrét hajolva megy a skót az utcán.

- Reuma?

- Á! Eltört a botom.

ZABSZALMAFÜRDŐ

Úgy készül, és ugyanarra jó, mint a szénapolyvafürdő. 1 kg zabszalma 5 liter vízre. Kavasav tartalma miatt erősíti a kötőszövetet, ugyanakkor fájdalomcsillapító hatással bír. A zabszalmafőzet meleg pakolása vese-, hólyag- és reumatikus bántalmaknál kitűnő.

ECETES-VIZES GÖNGYÖLÉS

Ott ajánljuk, ahol a testet a meghűlésekkel szemben kell megedzeni.

FENYŐFÜRDŐ

Az összes fenyőfajta (vörös-, jegyenyé-) rügyeiből, ágacskáiból megfőzhetjük és a szüredéket a meleg fürdőhöz öntjük. Elsősorban **idegbántalmak**nál, az idegek megnyugtására és erősítésére használjuk, hetenként 2-3-szor. Lazítja az izmokat, fokozza az anyagcserét.

A fenyőkivonat az erekre és az idegrendszerre van hatással, valamint felbecsülhetetlen mindenfajta reumatikus bántalomnál, általában bedörzsölőként alkalmazzák.

KÖRÖMVRÁG OLAJ

Egy alkalmas üveget megtöltünk friss, vagy szárított virággal, felöntjük meglangyosított olívaolajjal. Egy hétig érleljük, leszűrjük, hűvös helyen tároljuk. **Bőrbetegsége**, **sebek** kezelésére.

IBOLYAOLAJ

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

SÓPASZTA

A sót kevés vízzel sűrű 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

Különböző diétákról, kúrákról már az első kötetben írtam. Ebben a fejezetben az **egykomponensű** kúrákról lesz szó. Ez azt jelenti, hogy a kúra ideje alatt csak egyféle anyagot fogyasztunk. Többféle olyan diéta létezik, amelyeknél egyetlen élelmiszert, vagy az élelmiszerek egy kis csoportját kell csak alkalmaznunk. Növényi élelmiszerektől és az ivótejféléktől lökésszerű méregtelenítő, salaktalanító hatás várható. Egykomponensű diétát nem ajánlok hosszú ideig folytatni, mert az egyoldalú tápanyagfelvétel miatt gondokat okozhat. (A túlzások minden területen kerülendők) Ezeket a kúrákat lehetőleg csak 1-3 napig alkalmazzuk, vagy hetente 1 napon.

KRUMPLI KÚRA

Héjában főzzünk 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 elsősorban káliumbevitelt jelent nátriumbevitel nélkül. 2-3 napig alkalmazzuk.

Hatása: vízhajtó, az anyagcserét tehermentesíti, vérkeringést és az emésztést javítja.

SÁRGARÉPA KÚRA

Nyersen reszeljük le, vagy főzzünk meg és passzírozzunk át naponta egy-másfél kiló sárgarépát. Ezt osszuk el egyenletesen, 5-6 étkezésre. Ne sózzuk meg! A sárgarépa bélkímélő ballasztanyagokat tartalmaz.

A nyersen lereszelt sárgarépához adjunk némi olajat és tejszínt, vagy tejet, adagonként egy kiskanállal, hogy a sárgarépaiban megtalálható zsírban oldódó A-vitamin jobban hasznosuljon. Biotermesztésű répát használjunk!

Alkalmazása ajánlott: gyomor- és bélnyálkahártya gyulladásra való hajlam esetén.

RIZS KÚRA

Főzzünk 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: elsősorban 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 emésztetni a gyümölcsöket, hetente egy nap alkalmazzuk.

Léteznek 10-12 napos gyümölcskúrák is. Ezeket felügyelet nélkül ne végezzük!

Az alapreceptben szereplő banán a vastagbélre gyakorol jótékony hatást oly módon, hogy az alma és a körte agresszív hatóanyagait felfogja.

Ajánlott: elsősorban magas húgysavszintre, és magas vérzsírszintre való hajlam esetén.

Természetesen más gyümölcsökkel is végezhető 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 B₁-, B₆-, 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 levét (zöldséglé, gyümölcslé) fogyasztunk, 5-7 adagra felosztva. A zöldséglevelek elsősorban nyomelemekben gazdagok, a gyümölcsökből készült levek pedig magas szőlő- és gyümölcscukor tartalmúak. Ez a kúra nem tartalmaz rostanyagot. Ez olyan esetben előnyös, ha az emésztőrendszer különösen komoly tehermentesítést igényel. Ilyenkor az anyagcsere és a vérkeringés is kevésbé terhelt. Panaszainknak megfelelő leveket fogyasszunk. Néhány példa: A káposztafélékben lévő metil-metioninszulfonumbromid a gyomor-bél traktusban keletkező hurut és fekély hatásos ellenszere. A céklában a májsejtek működését szabályozó aminosav, betain van, és beta-nint is tartalmaz, amely színezőanyag a baktériumok növekedését gátolja a bélben. Az articsóka cinaropikrin nevű keserűanyagot tartalmaz, valamint az epeutakra és a májsejtekre gyakorol védő hatást. A retekben található szulforafinok segítik a bélflóra működését, és gátolják az epegyulladás kialakulását. A sárgarépa illóolaja véd a cernagiliszta ellen. Az uborkalének különös bőrtisztító hatást tulajdonítanak, a töklét antireumatikumként ajánlják.

Egyes ajánlások a nyerslé kúra helyett a tejsavas erjesztéssel készült leveket részesítik előnyben, 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 aludttejféleket, írórt, joghurtot, kefírt. A zsírsavcsere problémákkal és köszvénnel küszködők vegyék figyelembe, hogy a joghurt nagyobb mennyiségű kedvezőtlenebb hatású balracssavarodó D(-)tejsavat tartalmaz. Az aludttej, kefir 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 lehetőség szerint bio minőségű 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 külsőleg és belsőleg — ivókúraként és fürdőként — egyidejűleg használták nemcsak bőrbetegségekre, hanem az egészséges bőr feszesebbé tételére és fiatalítására is. A savó tulajdonképpen az egyik klasszikus fiatalító szernek nevezhető. Az állatokat — teheneket, kecskéket, kancákat — válogatott gyógyfüvekkel kevert növényekkel etették.

Hosszabb savókúra is végezhető, 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 hozzáférhető legyen.

Addig is készíthetünk házilag savót. Ehhez nagyobb boltból, vagy vidéken tehenészettől szerezzünk írórt. Keverjünk el három rész írórt egy rész friss, forró tejben, majd fedjük le, és hagyjuk állni a keveréket 4-5 órán keresztül. A keletkező savót szűrjük le, és minél előbb használjuk fel. A visszamaradó masszát — túró — 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-szülotteknek nagyrészt vegetáriánus étrendet ajánlatos kialakítani. Főleg egyenek több hagymát, paradicsomot, spenótot. Ne igyanak alkoholt, és ne dohányozzanak.

Gyógynövényeik a rozmarin, majoranna, fokhagyma, torma



BIKA SZÜLÖTTEK

(április 21.-május 22.) A nyak, torok, nyelöcső, 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, gilisztazűző 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 szembe-tegségük 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 kalciumhiányuk 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 erőltessék 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

**SZŰZ SZÜLÖTTEK**

(augusztus 23. - szeptember 22.) Nyugodt, természetes életet kell élniük, sok friss levegőt szívniuk. Idegeikkel, hassal, beleikkel 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 medencetájakra, a bőrére és idegeire.

Egyen sok zellert, almát, spenótot, retket, epert, babot, kukoricát, mazsolát és mandulát.

Gyógynövényeik: pitypang, cickafarkfű, 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 csípő- 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 húsu hal jól tehet nekik.

Gyógynövényeik: zsálya, kövirózsa, turbolya

**BAK SZÜLÖTTEK**

(december 23. - január 20.) Vigyázni kell a térdükre, csontjaikra, fülre, fogakra, és hajlamuk van a meghűlésekre.

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 nadálytő

**VÍZÖNTŐ 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 kitűnőek 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 gyökérező zöldségek, az uborkafélék, a babfélék, az eper.

Gyógynövényeik: fekete áfonya, legyezőfű, csipkerózsza

A HOLD

A Hold égi kísérőnk, ismert óriási ereje, mellyel az óceánok, tengerek szintjét ritmusosan megemeli, majd leapasztja. Szervezetünk víztartalma körülbelül 70 %. Hihető, hogy szervezetünkre is nagy hatással van. Az ember nem attól *homo sapiens*, hogy leigazza 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 legerősebb a méregtelenítő hatása.



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



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



Fogyó Hold, a Holdtöltét követő kb. 14 napig tart, C betűt formáz, azaz „csökkenő” fázisban van. A fogyóholdnál végzett műtétek jobban sikerülnek, a fogyókúrázók ilyenkor kissé többet ehetnek. A vitaminkészítmények nem szívódnak fel olyan jól, mint növény holdnál.

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

Levegőnapok: a Hold az Ikrek, a Mérleg, vagy a Vízöntő 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 **virágnapok**, a virágos gyógynövényeket ilyenkor szedhetjük. Minden virággal kapcsolatos munkát — például karfiol palántázás — ilyenkor végezhető.

Víznapok: a Hold a Rák, a Skorpió, vagy a Halak jegyében jár. Nagyobb a valószínűsége a csapadéknak. Táplálkozási szempontból **szénhidrát** napok, ilyenkor jobban szívódnak fel a cukrok, keményítők. 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 kenyértől, figyelje meg, biztosan nem víznapokon fordul elő. 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 **levélnapok**, a leveles gyógynövényeket jó szedni, a levéllel kapcsolatos munkák — például saláta vetés, káposzta palántázás — ilyenkor végezhető.

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

Tűznapok: a Hold a Kos, az Oroszlán, vagy a Nyilas jegyében jár. Táplálkozási szempontból **fehérje** napok. Tejtermékeket, hüvelyeseket fogyasszunk. **Termésnapok**, gyümölcszedésre, gyümölcs befőzésre alkalmas időszak. Ezek a napok különösen a fizikai testre és az érzékszervekre jók.

Figyelje meg, nemcsak a gyerekeknek vannak különös, „nagyevő korszakai”. Van néhány nap, amikor nem tudunk eleget enni a vastag szelet kenyerekből. Aztán a gyümölcsből és a zöldségből. Ám ez a „kedv” többnyire csak néhány napig tart. Megfigyelhető, 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

erő 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, erősítésre, gyógyulásra jó napok. Felszálló a Hold a Nyilas vége, a Bak, Vízöntő, Halak, Kos, Bika, Ikrek jegyében.

A felszálló hold idejét aratási időnek is nevezik. A gyümölcs és a zöldség felszálló hold idején több levét tartalmaz, szüreteléskor megmarad, és a legjobb feltételekkel rendelkezik a fogyasztáshoz és a tartósításhoz.

A lekvár és a szörpök befőzéséhez szintén kedvező a felszálló hold. A gyümölcs sokkal lédúsabb, és az aromája is sokkal jobb. Sokkal inkább eltartható, nyugodtan lemondhatunk a művi kocsónyásítószerrekről, és a vegyi tartósítókról is. Kivételt képeznek a halak napjai, ezek ugyan felszálló holdra esnek, de amit ilyenkor szedünk le, azt inkább azonnal fel kell használni. Ez az idő nem igazán alkalmas a zöldség és a gyümölcs elvermelésére, illetve befőzésre. Fennáll a rothadás veszélye. Kerülendők a szűz napok, a befőtt ilyenkor könnyen elkezd penészedni. Az aszalni való termést és gyümölcsöt, a szárítani való gyógyfüveket mindig fogyó holdnál ajánlatos leszedni és gyűjteni.



Leszálló

erők a nyári napfordulótól a téli napfordulóig uralkodnak. A Hold az Ikrek végétől, a Rák, Oroszlán, Szűz, Mérleg, Skorpió, Nyilas jegyében jár. A szervezet méregtelenítésére irányuló tevékenység például hatékonyabb leszálló erejű állatövi jegyben fogyó holdkor, mint felszálló erejű jegyben. Minden belső szervet a leszálló erejű jegyek uralnak. A leszálló erő jegyeit ültetési időnek is nevezik.

Nem véletlen az sem, hogy farsang után következik a böjt ideje, ami holdtól függő időszak. Ilyenkor nagyon jó dolog mértéket tartani az evésben, és ilyenkorra iktatni be a léböjt napokat is, mert a test ebben az időszakban különösen alkalmas a méregtelenedésre és a regenerálódásra. Kevésbé ismert az adventi böjt ideje, advent első napjától karácsonyig, amely ugyanilyen kedvező időszak arra, hogy egy kissé visszafogottabban éljünk, táplálkozzunk. Ha karácsony előtt eszünk süteményeket, az sokkal jobban hízal, mint ha karácsonykor nassolunk.



- Önnek alaposan le kell fogynia. Sok gyümölcsöt, főzeléket, 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 termő ételek kiegyensúlyozott viszonyban legyenek egymással. Például ajánlatos a krumplihoz - ami föld alatti - petrezselymet, metélőhagymát, vagy más zöld fűszert adni, ami föld feletti. Egyébként nyáron többségében föld feletti, télen inkább föld alatti ételmet ajánlott fogyasztani. Ez könnyen betartható, hiszen nyáron általában leves dolgokat, gyümölcsöket fogyasztunk, hiszen akkor teremnek, télen pedig zömében krumplit, répát, hagymát, ami akkor könnyen hozzáférhető. Figyelembe vehetjük még a fentebb említett tápanyag minőségi napokat. Fehérje — ásványi anyag — olaj — szénhidrát.

HOLDNAPTÁR

Példaként álljon itt egy részlet a 2000. július 1.től október 31.ig terjedő időszakra a Holdnaptárból.

le=leszálló Hold, fel=felszálló Hold. A következő oszlop a csillagjegyeket jelöli, amelyben a Hold az adott napon tartózkodik, a következő oszlopok: elem/növényrész/táplálékminőség.

július	1. szo	☿	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	2. va	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	3. hé	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	4. ke	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	5. sze	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	6. csü	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	7. pé	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	8. szo	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	9. va	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	10. hé	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	11. ke	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	12. sze	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	13. csü	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	14. pé	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	15. szo	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	16. va	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	17. hé	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	18. ke	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	19. sze	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	20. csü	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	21. pé	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	22. szo	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	23. va	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	24. hé	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	25. ke	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	26. sze	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	27. csü	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	28. pé	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	29. szo	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	30. va	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	31. hé	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
aug.	1. ke	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	2. sze	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	3. csü	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	4. pé	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	5. szo	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	6. va	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	7. hé	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	8. ke	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	9. sze	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	10. csü	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	11. pé	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	12. szo	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	13. va	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	14. hé	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	15. ke	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	16. sze	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	17. csü	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	18. pé	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	19. szo	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	20. va	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	21. hé	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	22. ke	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	23. sze	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	24. csü	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	25. pé	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	26. szo	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	27. va	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	28. hé	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	29. ke	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	30. sze	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	31. csü	♈	le	♈	levegő	virág	olaj

szept	1. pé	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	2. szo	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	3. va	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	4. hé	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	5. ke	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	6. sze	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	7. csü	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	8. pé	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	9. szo	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	10. va	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	11. hé	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	12. ke	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	13. sze	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	14. csü	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	15. pé	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	16. szo	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	17. va	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	18. hé	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	19. ke	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	20. sze	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	21. csü	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	22. pé	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	23. szo	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	24. va	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	25. hé	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	26. ke	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	27. sze	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	28. csü	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	29. pé	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	30. szo	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
okt	1. va	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	2. hé	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	3. ke	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	4. sze	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	5. csü	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	6. pé	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	7. szo	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	8. va	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	9. hé	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	10. ke	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	11. sze	♈	fel	♈	víz	levél	szénhidrát
	12. csü	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	13. pé	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	14. szo	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	15. va	♈	fel	♈	föld	gyökér	ásvány
	16. hé	♈	fel	♈	levegő	virág	olaj
	17. ke	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	18. sze	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	19. csü	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	20. pé	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	21. szo	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	22. va	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	23. hé	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	24. ke	♈	le	♈	föld	gyökér	ásvány
	25. sze	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	26. csü	♈	le	♈	levegő	virág	olaj
	27. pé	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	28. szo	♈	le	♈	víz	levél	szénhidrát
	29. va	♈	le	♈	tűz	termés	fehérje
	30. hé	♈	fel	♈	tűz	termés	fehérje
	31. ke	♈	fel	♈	tűz	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 csecsemők és gyermekek számára nélkülözhetetlen), izoleucin*, leucin*, lizin*, metionin*, ornitin, prolin, szerin, tirozin, treonin*, triptofán*, valin*. - a *-gal jelöltek a nélkülözhetetlenek.) Léteznek komplett, és inkomplett fehérjék. A szöveteket felépítő nyolc esszenciális (nélkülözhetetlen) aminosavat tartalmazó fehérjék a komplett fehérjék. Néhányukról álljon itt pár sor.

TRIPTOFÁN

A triptofán esszenciális aminosav, amelyet az agy B₆-vitamin, niacin és magnézium közreműködésével **serotonin** előállítására használ fel. Ez az anyag az **alvás**-üzenet közvetítő. Segít, hogy elaludjunk, csökkenti a fájdalomérzékenységet, antidepresszánsként hat, segít leküzdeni az **alkoholizmust**. A triptofán megtalálható a gomolyában, a pulykahúsban, banánban, datolyában, amerikai mogoróban.

FENILALANIN

A fenilalanin esszenciális aminosav, amely jelzéseket visz át az idegsejtek és az agy között. Csillapítja az éhséget, fokozza a szexuális vágyat, javítja az emlékezőképességet és a szellemi frissességet, mérsékli a **depressziót**. A fenilalanin forrásai: gabonafélék, szójatermékek, gomolya, sovány tejpor, mandula, amerikai mogoró, limabab, tökmag és szezámmag. (A D, L-fenilalanin az endorfinok képzésével és aktivizálásával erősíti 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 képződéséhez. Csökkenti, vagy megakadályozza a **herpes** fertőzést, segít a koncentrációképességben, segít a zsírsavak megfelelő felhasználásában. Megtalálható: tej, limabab, sajt, élesztő, tojás, szójatermékek.

ARGININ

Az arginin a hipofízis normális működéséhez szükséges. Növeli a spermiumok számát, elősegíti az immunválaszt és a sebgyógyulást, segít a szervezet zsírraktárainak lebontásában és a megfelelő izomtónus fenntartásában. Legfőbb 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 elő — pótolni kell. Vagy joghurttal, vagy gyógyszeres formában. Az acidophilus tisztán tartja a beleket, eltünteti a rossz szájízű szagot, amit a bélben végbemenő rothadás 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 szaponinszerű **szteroid** vegyületet vont ki a növényből, és használta azt az **izületi gyulladás** kezelésére. A kezelés biztonságosnak és eredményesnek bizonyult, és az emésztőcsatornát nem izgatta. Bioboltokban kapható.

A KOLESZTERIN

A sokat szidott koleszterin csak akkor káros, ha túlságosan sok van belőle. Akkor felelős az érlemezsedésért, a szívrohamokért, és még sok betegségért.

De ugyanakkor nélkülözhetetlen az egészségünkhöz. A szervezet koleszterinszintjének legalább kétharmada a májban és a bélben képződik. Megtalálható az agyban, a mellékvesében, az idegrostok hüvelyében, burkában. A bőrben az ultraviola sugárzás hatására a nélkülözhetetlen D-vitaminná alakul. A koleszterin segíti a szénhidrátok anyagcseréjét. Elsődleges forrása az életfontosságú mellékvesesteroid hormonoknak, mint a kortizonnak és a nemi hormonoknak.

A koleszterin viselkedése attól függ, hogy milyen fehérjéhez kötődik. (LDL, VLDL, HDL) A HDL főleg 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 szívbj tünetei kifejlődjenek. A tojás lecitint is tartalmaz, ami elősegíti a zsírok felhasználását, növeli a HDL-szintet!

A **ballasztanyagok** (Lásd még Rostok) megkötik a táplálékkal bevitt koleszterint, közvetve felgyorsítják annak lebontását is a szervezetben. A májsejtekben ugyanis a koleszterin epesavvá alakul, így mennyisége csökken. Az epeműködés során ezek az epesavak a bélbe jutnak, ahol továbbításuk során átalakulnak, majd pedig részben eltávoznak a szervezetből, részben pedig a vérbe felszívódva újra visszakerülnek a májba.

Normális körülmények között ugyanannyi epesavnak kellene kiválasztódnia, mint amennyi a koleszterinből képződött. 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 elegendő ballasztanyag található, legalább az első lépésben biztosított az egyensúly, ugyanis a ballasztanyagok képesek megkötni az epesavakat, és fokozottan képesek kiűriteni azt a szervezetből. 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), levegőszennyezések, (pl. poliklórozott bifenilek), kávé, stressz, orális fogamzásgátló, fehér cukor, telített zsírok	padlizsán, hagyma (nyersen vagy főzve, 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 működő 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 retekének az epére és a májra gyakorolt kedvező hatása - az articsókával ellentétben - indirekt, ugyanis a bélre gyakorolt hatáson keresztül érvényesül. Stimulálja a vékonybél izomzatát, ezáltal az emésztési folyamat felgyorsul. Erősíti a vékonybélben lévő hasznos baktériumokat, az ártalmasak szaporodását pedig gátolja. Ezekből 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 evőkanálnyi 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 működését. Ezek lényegében nagy mennyiségű salakanyagot képeznek, és gyorsabban keresztülhaladnak a vastagbélben, amivel nemcsak a székrekedést előzik 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 elsősorban a felszívódást befolyásolják a gyomorban és a vékonybélben. Azáltal, hogy megkötik az epesavakat, csökkentik a zsírok felszívódását és mérséklék a koleszterinszintet, késleltetik a gyomor kiürülését, mert bevonják a falát. Duzzadóképes. A vékonybél falának beborításával meglassítják a cukor felszívódását étkezés után, ami előnyös 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 emészthetőségét. Nem duzzadóképes. Megkötí az epesavakat is, ezért csökkenti a koleszterinszintet, továbbá segít meggyorsítani az étel áthaladását a bélben.

Általában rostszegény étrenden élünk, de a túl sok rost is káros. Gázfejlődést, felfúvódást, hányingert, hányást és hasmenést okozhat. Előfordulhat, hogy a túlzott mennyiségű rost zavart okoz a cink, a kalcium, a vas, a magnézium és a B₁₂-vitamin felszívódásában. Ha már reformétkezünk, akkor külön rost bevitele nem szükséges. Nem tartalmaz rostanyagot a hús, a tejtermékek, a fehér kenyér, fehér liszt, fehér rizs, üdítőitalok. Ha ilyeneken élünk, feltétlenül korpá, 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 elsősorban az állati és növényi eredetű hosszú szénláncú étkezési zsírokra vonatkozik. Ahhoz, hogy ezek bejussanak a belsejtekbe, epesavakhoz kell kötődniük. Az epesavak, mielőtt betöltötték szállító funkciójukat, epesóként visszakerülnek a belek belsejébe. Amennyiben ott rossz körülmények fogadják őket, rákkeltő anyagokat termelhetnek. A tejzsírban (vajban), valamint speciális margarínokban és olajokban előforduló rövid és közepesen hosszú szénláncú zsíroknak nincs szükségük az epesav segítségére, hiszen közvetlenül a belsejtekbe jutnak be, onnan pedig egy fehérje segítségével lépnek be a vérbe. Ezek a rövid és közepesen hosszú szénláncú zsírok tehát nem vesznek részt a rákkeltő anyagok keletkezésének mechanizmusában. Legveszélyeztetettebb szerveink sorrendben a vastagbél, a hasnyálmirigy, majd a női 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, lehetővé 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 sűrítik a vért, lassítják az áramlását, és egyre nagyobb lesz az esély arra, hogy a vérlemezkék összegabalyodnak. Ennek következtében megnő a rögök kialakulásának veszélye. Dr. Keresztes Margit szerint: „A disznózsír emberi táplálkozásra alkalmatlan, legalábbis a dohányzáshoz hasonló mértékben veszélyezteti az egészséget.”

A könnyen emészthető, telítetlen zsírok molekulái rövidek, képesek a bélfalon felszívódni, kevésbé terhelik meg a zsíranszállító-folyamatokat. Napraforgó-, bogáncs-, lenmag- és tökmagolajban, vala-

mint a vajban is előfordulnak. A hőmérsékletre érzékenyek. Ne használjuk főzésre, sütésre, az ételekhez a tálalás előtt 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, diófélékből, 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 nő a véralvadékonyság, a koleszterinképződés, nő az autoimmun betegségek rizikója, a gyulladás hajlam, a depresszióhajlam, a daganatsejtek osztódási sebessége. Csökken a T-sejtek működése, a kalcium-sejtanyagcsere. Nő a szívinfarktus, a magas vérnyomás, az ízületi 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 élet-tani hatású cisz izomérjéhez jutunk. Az élelmiszeripari manipuláció során keletkezik a transzizomér, melyet a szervezet nem tud feldolgozni, sőt a normális prosztaglandinszintézist akadályozza, blokkolja, ugyanúgy, mint az állati telített zsíradékok. (Dr. K.M.)

Néhány zsíradék összetétele:

zsíradékok	telített	telítetlen	többszörösen telítet- len zsírsavtartalom %	többszörösen telítetlen 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	
kókuszolaj	83	11	1	2	98	
lígészépeolaj				73	8	9
dióolaj			13			
búzacsíraolaj			53			
szójaolaj			62	51	49	

Az üres rubrikákban nem rendelkezem adatokkal.

BIOELEMEEK

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 érszűkület, az érlemezés ellen szükséges. Az inzulinnal együtt közreműködik a szénhidrát anyagcserében. Forrásai: kukoricaolaj, sörelesztő.

A **magnéziumot** stressz hatására nehezebben veszi fel a szervezet, és könnyebben távozik el. A zsírtartalomra ez fokozottabban érvényes. Szükségünk van rá az agy-, a szív-, gyomor-, és izomműködéshez. Csökkenti a vér koleszterinszintjét, a véralvadásra való hajlam kialakulását. Leveles zöldségekből, teljes gabonákból, - köles, zab, aszalt tönkoly - olajos magvakból, hüvelyesekből jutunk hozzá.

A SPENÓT — SZEKRETIN

Régebben a spenótot vastartalma miatt ajánlották fogyasztani. A spenót valóban igen jelentős vasat tartalmaz, csak hogy a szervezetünk ennek a mennyiségnek csupán alig több, mint 1 %-át ! tudja hasznosítani. Nagy valószínűséggel a magas oxálsav tartalom miatt. Viszont a spenót hatalmas mennyiségű szabad folsavat tartalmaz. A folsav a fehérjeforgalomban fontos, az RNS, DNS képzésében, a vörös vértetek termelésében játszik fontos szerepet, valamint az emésztőrendszer zavartalan működéséhez elengedhetetlen. Ezt szekretin tartalmának köszönheti, - ami gastrointestinalis hormon, - vagyis a gyomor- vagy a bélsejtek által termelt, az emésztést irányító anyag. Elsősorban a lúgos hasnyálmirigy váladék képződését serkenti. Főétkezések előtt vagy közben fo-gyasszunk 1-2 evőkanálnyi 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-építőelemet, amely májvédő hatású. A betain gondoskodik a máj méregtelenítő funkciójának megindulásáért felelős metionin (Ld. még aminosavak) termelődéséről. A betain segíti továbbá a kolin munkáját, a májban keletkező zavaró zsírok lebontását. A májbetegségek kialakulásának megelőzéséhez ele-gendő reg-gelenként egy nagy pohár répa-, mángold-, vagy céklalevet inni.

A cékla másik anyaga az antibakteriális hatású *betanin*. Ez a cékla festékanyaga. Hasonló a vérontófű, az áfonya, a fekete ribiszke és a bodzabogyó festékanyagához. Az antocián csoporthoz tartozó festékanyagok különleges tulajdonságuk révén behatolnak a baktériumtestekbe, meggátolják annak fejlődését 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 élénkítő és ellenálló képességet növelő hatású, amelyet szintén a betaninnal magyaráznak. Ebben azonban nagy valószínűséggel a meglepően nagy arányban előforduló ritka bioelemek, mint például a lítium, a stroncium és a rubidi-um is szerepet játszanak.

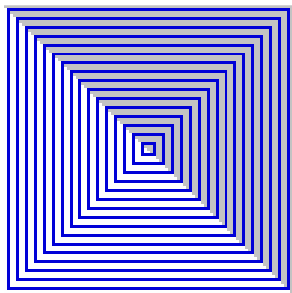
ÓLOM ÉS FOKHAGYMA

Az ólomból évente több, mint 450 000 tonna kerül a levegőbe, ennek nagyrésze a kipufogógázokból ered. A légkörbe került ólom egy részét belélegezzük, más része a növényekre ülepedve kerül az élelmiszerekbe, a legelő állatok tejébe, húzába. A forgalmas utak mentén termelt gabonafélékben, zöldségekben akár 3-4-szer akkora ólomtartalom mutatható ki, mint az utaktól távol. Az ólom a vörösvértestekhez kötődik, majd a májban és a vesékben koncentrálódik, és végül a csontokban és az idegsejtekben raktározódik. Tartós ólomhatás károsítja a májat, a veséket, a vérképzőszerveket, emeli a vérnyomást, rákot okoz, rontja a figyelmet, az összpontosító képességet. A WHO Egészségügyi 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 elterelhető volt, izgó-mozgó magaviseletűek és agresszívbabbak 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 csökkenthető zöldségek és kalciumtartalmú ételek fogyasztásával.

Az ólom nem csupán a gyerekeknél, de a felnőtteknél is pusztítja az idegsejteket. Az ólom okozta idegsejtpusztulás csak akkor válik észlelhetővé, amikor az agy tartalékapacitása nagymértékben csökken. Ez az életkorral járó természetes folyamat, az ólomkárosodás hatására idő előtt jelentkezik. A felnőttek tápcsatornájába jutott ólom 10 %-a szívódik fel, a gyerekeknél ez az arány 50 %-os! Az ólom közrejátszik a férfiak terméketlenségében is. Az ólom kivonása a benzintől sajnos 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 rákkeltő anyag, hogy a WHO nem tudott biztonságos határértéket 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 megszűnnek, mint egyébként. A hatás a vérből és a vizeletből egyértelműen kimutatható.

A PIRAMIS-EFFEKTUS



Az első kötetben is említett piramis-hatásról kérdeztek olvasóim.

A piramisenergia hirdetői 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 élő anyag nem rothad, hanem mumifikálódik, stb. valószínűleg passzívan koncentrált energiák segítségével.

A piramiskutatás modern történeti háttere az 1930-as évekbe nyúlik vissza. Antoine Bovis, egy nizzai vaskereskedő 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. Később, 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 piramisszerű. 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 élőlényekkel kapcsolatos elektromágneses erők érdekelték. Vizsgálatai a borsó- és babhajtások fokozott növekedésére, a nyers hús jobb tartósítására, a torokbaktériumok és az élesztőcsírák csökkent szaporodási rátájára terjedtek ki, egy négyszögalakú piramis szerkezet alatt. Voltak kísérletezők, akik piramis alakú sátorban aludtak néhány éjszakán, és tapasztalták, hogy megváltozott alvásuk minősége. Élénken visszaemlékeztek az álmaikra, más lett a hangulatuk, és megnőtt a vállalkozókedvük.

A kutatások kiderítették, hogy közömbös a piramis anyaga, lehet fa, papír is, tehát házilag elkészíthető. Közömbös az is, hogy a vizsgálandó tárgy hogyan helyezkedik el, lényeg, hogy a piramis belsőjében 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 helyezték egy piramis alá. Néhány nap múlva hasonlítsák össze a két csoport csíráméretét.

- Két egyforma almát válasszanak ki. Egy-egy kistányérra helyezték, az egyiket fedték le piramissal. Néhány nap múlva hasonlítsák össze.

Ha beválik, a spájzban, a hűtőben nagy hasznát vehetik.

A piramis méretei:

Alapja 30, oldallap hossza 28,55, Ebből 4 darabot vágunk ki, ezek lesznek a gúla oldallapjai, ezeket cellux szalaggal egymáshoz erősítjük. 30x30-as alapú, 19,1 magas gúlát kapunk. Természetesen az arányokat megtartva bármekkora piramist készíthetünk. Jókedvű kísérletezgetést kívánok. Megfigyeléseikkel tiszteljenek meg levélben.

ŐSI MAGYAR KONYHA

„Ahogy őseink főzhették ...”



A Szent Korona Évében hadd emlékezzünk meg honfoglaló őseinkről. Ehhez Nyers Csaba barátomat hívom segítségül, aki elkötelezetten foglalkozik eleink hagyományaival.

Régóta foglalkoztatja, miként éltek honfoglaláskori őseink. Könyvtárban is búvárkodott, hogy — többek között — étkezési szokásaikat megismerhesse. Elődeinknél a hús ritka, ünnepi ételként szerepelt csak, mégis volt erejük, energiájuk. A gabonákból.

A magyar ember mindenkor „Életnek” nevezte a búzát, a legfontosabb kenyérművelésű növényünket. És valóban „Élet” minden egyes gabonamag. Mert ezek a kicsi magok bármikor képesek életre kelni. Magukban hordozzák az „Életcsírást”, a magba zárt kozmikus energiát.

Magyar elődeink vándorlásaik során földműveléssel is foglalkoztak. A legrégebbi nyomok öt gabonafélére, a KÖLESRE, az ÁRPÁRA, a HAJDINÁRA, a BARNÁRIZSRE és a BÚZÁRA utalnak. Ezekből kenyeret, lepénykenyeret, langallót-lapónyát, kövön sült leppencset és hamubasült pogácsát sütöttek. Emlékét népmeséink is őrzik.

Termesztett növényeik voltak: a hagyma, fokhagyma, káposzta, répa, tök, sóska, paraj, uborka, cékla, torma, borsó, bab, lencse.

Fűszernövényeink közül a tárkonyt, csombort (borsikafű), lestyánt, kakukkfűvet, bazsalikomot, gyömbért használták főzéseikhez.

Táplálékukat zömmel a gabonafélék adták. Főzéssel híg kása-ételeket készítettek a különlegesen egyedi formázatú és díszítésű talpas-lábas üstjeikben. Ilyen üstöket találtak Törtelen, a Kapos völgyében, Hőgyészen, Dunaújvárosban, és a várpalotai régészeti leletekben. A Törtel-Czakóhalmi bogrács-üstöt Pest megyében, 1869-ben találták meg, bronzból készült, magassága 89 cm, átmérője 48 cm, 41 kg súlyú.

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

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

Íme, az ételek, „*AHOGY ŐSEINK FŐZHETTEK*”:

LESTYÁNOS ZÖLDSÉGES KÖLESEGYTÁL

Egy rész köles 5 rész vizet vesz fel. A kellő mennyiségű vizet először felforraljuk, ebben öntjük a bő folyó vízben alaposan átmosott kölest. Amikor újra forr, kevergetve 5-10 percig főzzük, majd beletesszük a tisztított, felaprított zöldségeket: sárgarépát, fehérépát, zellert, karalábét, karfiolt, zöldborsót. Ízlés szerint fűszerezzük jódozott sóval, kevés fehér borssal, majorannával és lestyánnal (vagy tárkonyal, borsikafűvel). Hogy tartalmasabb, sűrűbb ételt kapjunk, keverjünk el hideg vízben búzadarát, ezt öntsük a zöldséges köleshez és még 10-15 percig kevergetve főzzük, sűrítsük. Ez az egytálétel 25-35 perc alatt elkészíthető. Díszítésül finomra vágott fejes káposztát, sárgarépát, cukkinit adjunk hozzá. Teljes értékű, friss barna kenyérral kínáljuk.

TÖNKÖLYBÚZA-HAJDINA ZÖLDSÉGES EGYTÁL

A tönkölybúzát durvára őröljük, hogy nagyobb szemű dara legyen belőle. (Ezt kávéőrlőn vagy gabonaőrlőn tudjuk elvégezni, mert így hő hatására könnyebben megpuhul.)

HAJDINÁT főzés előtt mindig forró vízben kell átmosni, mert a legkülső burokból *fagopirin* festékanyag van, amely az érzékeny embereknél fényérzékenységet válthat ki.

1 csésze tönkölybúzadara és 1 csésze hajdina is 3-3 csésze vizet vesz fel. Először csak az üres 6 csésze vizet tesszük fel forralni. A víz beforrása után először a tönkölybúza-darát öntjük bele és visszaforraljuk. Ezután tesszük bele a hajdinát és a tisztított, felaprított vegyes zöldségeket (sárgarépa, fehérépa, zeller, karalábé, zöldborsó, karfiol) és a házi készítésű tarhonyát. Majd ízlés szerint jódozott sóval, kevés fehér borssal, majorannával és borsikafűvel fűszerezzük. Az újbóli visszaforralás után mérsékelt tűzön 15-20 percen belül megpuhul ételünk. Díszítésül az évszakhoz illő salátát és friss rozskenyéret adjunk.

ÁRPA-KÖLES-BARNARIZS ZÖLDSÉGES EGYTÁL

Az árpát és a barnarizst 6-8 órára előre beáztatjuk. 1 rész barnarizs 3 rész, az árpa 4 rész és a köles 5 rész vizet vesz fel. Ezeket a vízmennyiségeket csak üresen feltesszük főzni. Közben gabonáinkat folyó és bő vízben átmossuk. A víz beforrása után egyszerre beleöntjük a háromféle magot és kevergetve 10-15 percig főzzük. Ezután tesszük bele a tisztított és felaprított vegyes zöldségeket (sárgarépa, fehérépa, zeller, karalábé, karfiol, zöldborsó), és a házi készítésű tarhonyát. Ízlés szerint jódozott sót, kevés fehér borsot, majorannát, zellerlevelet és borsikafűvet teszünk bele fűszerezésnek. Így ételünk kb. 30-40 percen belül elkészül. Díszítésül finomra gyalult fejes káposztát, sárgarépát, friss zöldhagymát adunk hozzá. Teljesértékű, friss, barna rozskenyérral tálaljuk.

HAJDINA-KÖLES ZÖLDSÉGES EGYTÁL

A hajdinát főzés előtt forró vízben, a kölest folyó és bő vízben átmossuk. 1 csésze hajdina 3 csésze vizet, 1 csésze köles 5 csésze vizet vesz fel. Először csak az üres vizet tesszük fel főzni. A víz beforrása után egyszerre öntjük bele a kétfajta gabonát, és kavargatva visszaforraljuk. Ezután tesszük bele a tisztított és felaprított vegyes zöldségeket (sárgarépa, fehérépa, zeller, karalábé, zöldborsó) és a házi készítésű tarhonyát. Majd ízlés szerint jódozott sót, kevés borsot, majorannát, zellerlevelet, borsikafűvet vagy kakukkfűvet teszünk bele. Az újbóli visszaforralás után mérsékelt tűzön 15-20 percen keresztül megpuhul ételünk. Díszítésül finomra gyalult fejes káposztát és reszelt sárgarépát adunk hozzá. Teljesértékű, friss rozs- vagy barnakenyérral tálaljuk.

Próbálják ki! Reméljük, ízleni fog.

FELHASZNÁLT IRODALOM



- Jan Lelley: A gombák gyógyító ereje
 Família könyvtár: A főzés alapanyagai
 Michael Castleman: Gyógynövény enciklopédia
 Varró Aladár Béla: Gyógynövények gyógyhatásai
 Rápóti-Romváry: Gyógyító növények
 Makay Béla: Fűvel-fával gyógyítás kézikönyve
 Lesley Bremness: Fűveskönyv
 Lesley Bremness: Fűszer- és gyógynövények
 Peter Kensok- Dietrich Ley: Házi szerek és gyógy módok kislexikona
 Szőcs Zoltán: Az amaránt
 Dr. Gottfried Hertzka: Így gyógyít Isten - Szent Hildegárd gyógy módja
 J.Paungger - T. Poppe: Útmutató hold
 Házi Praktika Kert különszám
 Earl Mindell: Vitamin Biblia
 Házi Praktika: 2000 Holdnapár
 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: Főzési tanácsadó
 Jandzsó: Hús nélkül
 Cornelia Adam: Müzli finomságok
 Radics László: Ételek erdő, mező növényeiből
 Bozsik Valéria: Különleges zöldségételek
 Hargitai György: Befőzés savanyítás
 Régi falusi receptek: Házi tartósítás
 Frank Júlia: Házi befőzés
 Anne Noël: A vegetáriánus konyha
 Erdős 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 értékű 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
ananázkompót tökből	68
antibiotikum	
—almafa	21
—articsóka	29
—sarkantyúka	28
antocián	
—béta-répa	93
anyatej	
—csiperke	12
aranyér	
—diófa	22
—mogoró	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	
pasztináklevés	40

B	
bab	24
babcsírafőzelék	41
baktériumölő	
—béta-répa	93
—komló	35
banán bundában	57
bejgli sütőkkel	55
bélgyulladás	
—ecet	19
—zeller	25
bélhurut	
—diófa	22
bélrenyhesség	
—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
bodzabogyólevár	69
bodzabogyósörp I.	67
bodzabogyósörp II.	67
bodzalekvár almával	70
bodzalekvár birsalmával ..	70
bodzalekvár csipkebogyóval ..	70
bodzavirág bundában	53
bodzavirág tea	60
bodzavirág üdítő	60
bodzavirágsörp	67
bolhaűző	
—giliszaűző varádics	35
bor	18
borágó	28
borsó	24
bőr	
—diófa	22
—ecet	20
—homoktövis	34
—körömvirág	28
—körömvirág olaj	80
—kövirózsa	27
—mandula	22
—muskáti	27
—rózsa	26
—szeder	23
—tyúkhúr	31
bőr leégés	73
bundázott körte	58
búzacsírák kenyér	51
búzavirág	35

C, CS	
camembert-es zsemlék	42
Candida albicans	
—achidophilus	89
—pityang	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
csicscriborsó.....	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 süttőtörtorta.....	52

E, É

ecet.....	19
ecetes-vizes göngyölés ..	80
ekcéma	
—muskátli.....	27
—pitypang.....	31
—szákszorszép.....	27
epe	
—aranyvessző.....	29
—articsóka.....	29
—cickafark.....	36
—kurkuma.....	20
—máriatövis.....	28
—menta.....	29
—padlizsán.....	25
—rebarbara.....	24
—vérehulló fecskefű.....	30
epegőrcs.....	73
epékő	
—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
—vadárvacskas.....	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
frontérezékenység	
—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
gesztenyes 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 csőbensülve	42
gyilkos galóca	
—máriatövis.....	28
gyomorégés.....	74
—legyezőfü.....	34
gyomorfájás	
—körömvirág.....	28
gyomorfekély.....	74
—hagymabor.....	78
—homoktövis.....	34
—legyezőfü.....	34
—menta.....	29
—papaya.....	20
—shii-take.....	13
gyomorkeserű	
—örömbor.....	79
gyomorrontás	
—lestyán.....	27
gyomorsavtúltengés	
—akác.....	33
gyulladásgátló	
—cickafark.....	36
gyümölcsstartósítás aszalás- sal.....	63

H

hagyma gyógylé.....	78
hagymabor.....	78
hagymaleves.....	38
hagymás kenyér.....	52
hagymatorta.....	55
hajdinakása mogoróval..	50
hajdinaliszt.....	13
hajszálér	
—fekete ribiszke.....	23
—tárkony.....	27
hamis húsleves.....	39
hanklis, erdélyi szilváslepény	55
hashajtó	
—akác.....	33
—kökény.....	33
—rózsa.....	26
—szőlő.....	23
hasmenés.....	74
—ánizslikőr.....	79
—cseresznye.....	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	
—cseresznye.....	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
—vadárvacskas.....	35
impotencia	
—szeder.....	22
influenza	
—hárs.....	34
—shii-take.....	13
—szeder.....	23
isíás	
—len.....	32
Istenlepény.....	52
izomgörcs	
—bodza.....	34
izomláz.....	75
—sópasztka.....	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
—mogoró.....	22
—szákszorszép.....	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 túróval	39
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 rizzsel	43
keringés	
—fehér üröm.....	26
—galagonya.....	34
—pásztortáska.....	30
—vadárvacskas.....	35
ketchup.....	71
kimerültség	
—bodza.....	34
kismama	
—mandulatej.....	60; 79
klímax	
—körtediéta.....	21
—lóhere.....	31
—zab.....	32
koleszterin.....	90
—diófa.....	22
—kurkuma.....	20

—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
muskátlí	27
müzli kicsírázott búzából ..	50

N, NY

napraforgó	32
narancshéj, cukrozott	71
naspolyalekvár	70
nátha	
—ecet	20
—giliszaűző 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, Ő

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 palacsin-	
ta	43
padlizsánpuffancs	47
papaya	20
paradicsomlé	67
paradicsomos tökfőzelék ..	41
párolt almás csicsókaköret	45
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
proszтата	75
—aranyvessző	29
—cickafark	36
—giliszaűző varádics	34
—lóhere	31
prosztatator	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 fűszeresen	69
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 citrom-	
fűvel	69
sárgabaracklekvár nyersen	69
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

INDEX

—málna	23
—szója	16
vértisztító	
—bodza	34
—csalán	31
—cseresznye	21
—fehér üröm	26
—ibolya	35
—kökény	33
—pitypang	31
—szákszorszép	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	
—cseresznye	21
vírusölő	
—izsóp	26

—kasvirág	27
—orbáncfű	35
viszketés	76
visszér	77
—cickafark	36
—ibolya	35
visszérgyulladás	
—giliszaűző varádics	35
—orbáncfű	35
—pásztortáska	30
vizelethajtó	
—aranyvessző	29
—bab	24
—bodza	34
—csalán	31
—eperfa	22
—fekete ribiszke	23
—kökény	33
—levendula	28
—mogoró	22
—pásztortáska	30
—pitypang	31
—szákszorszép	27
—szeder	23
—tarackbúza	30
—vérehulló fecskefű	30

W

Waldorf-saláta	59
----------------------	----

Y

yukka	89
-------------	----

Z, ZS

zab	32
zabkása	50
zabpehelykroket	46
zabpehelyleves póréval ...	39
zabszalmafürdő	80
zalai pörccs lepény	55
zeller	25
zelleres koktél	60
zellerfőzelék	41
zelligolyók	46
zelligombóc 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
zsázsákeves	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 újhoidig. Vértisztító és vizelet-hajtó gyógyteák. Fülakupresszúrás kezelés, 10 alkalommal talpmasszázs, heti 1-szer. Néhány akupresszúrás pontot megtanítottam neki, otthon naponta kezelte magát.

Italnak: meggyzártea, 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.

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

reggeli	Teljesörlésű 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

Levegőnapon, amikor az olajok szívódnak fel, kevés olajféléket fogyasszunk.

reggeli	Teljesörlésű barnakenyér zellerpürével
ebéd	gombával töltött padlizsán
vacsora	hagymatorota

Víznapon, amikor a szénhidrátok szívódnak fel jobban, hízal, 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 közérzetű. A fogyás kissé gyors, de a bőre jól bírta.

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

Első napon 3-4 órát főzött barnarizspép, italnak zöldséglevek. (Illóolajkombinációt adtam természetes víz-hajtónak, szíverősítőnek, vesetisztítónak. Gyógyteakeverék speciális összeállítás.)

Ez a pép ilyen súlyos betegben is megmarad. Ahogy enni tudott a hányinger elmúlt, hasmenés megszűnt. Megkezdődött az ásványianyag feltöltődés, ami rendbehozta a közérzetét. A természetes víz-hajtó 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: búzafű, cékla, karalábé, mángold, petrezselyem, shii-take gomba, brokkoli, teljesörlésű gabonák, fokhagyma, kaukázusi kefir, sárgarépa, zeller, sütőtök, köles, barnarizs.....

Tűznapon

reggeli	Kolláth reggeli
ebéd	shiitake gombaleves, barnarizsfelfűjt
vacsora	kaukázusi kefir búzacsírával, fokhagymával

Földnapon

reggeli	Nyenyenyunya
ebéd	Köleskása sárgarépával

























ÉTREND MINTA

vacsora	Barnakenyér élesztőpástétom, retek
Levegőnap	
reggeli	Kolláth reggeli
ebéd	Hagyma gyógylé, süttőtörtorta
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

Állatövi jegy	Testi zónái	Elem/napminőség/növényrész	le/fel-szálló	tápanyag-minőség	Árt, ill. használ
 Kos márc.21.-ápr.20.	fej, agy, szem, orr, vérnyomás, ízületek	tűz/meleg/termés		fehérje	Jó a hagyma, paradicsom, spenót. Árt: alkohol, dohányzás
 Bika ápr.21.-május 22.	nyak, torok, nyelőcső, hangszálak, mandula, fül, fogak, állkapocs,	föld/hideg/gyökér		ásvány	Jó alma, szeder, egres, őszibarack, bab, borsó, spenót, krumpli, sárgarépa, zeller. Árt a cukor, tésztaféle, sütemény
 Ikrek május 23.-jún.21.	váll, kar, kéz, tüdő, nyálkahártyák, idegek (gégehurut)	levegő/fény/virág		olaj	Jó a sárga- és őszibarack, szilva, füge, faeper, paradicsom, bab, gomba, répa, spárga, kukorica Árt a hús
 Rák jún.22.-júl.22.	mellkas, tüdő, gyomor, máj, epe, szem-betegségek, 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, verőerek	tűz/meleg/termés		fehérje	Jó a káposzta, tojás, narancs, szilva, borsó, spárga, kókusz, diófélék, mazsola, sajt, csirke, lencse Árt a bány- és marhahús
 Szűz 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 levegő
 Mérleg szept.23.-okt.22.	vese, hólyag, medencetájék, bőr, idegek, csípő	levegő/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, csípő, ízületek, érrendszer, visszerek!	tűz/meleg/termés		fehérje	Jó a hagyma, pasztinák, zab, spárga, vöröskáposzta, cikória, kukorica, árpa, endívia, uborka, cseresznye, szilva, alma, fehér húsú hal Árt marha- és bányahús
 Bak dec.23.-jan.20.	térd, csontok, ízületek, bőr, fül, fogak, hajlamos a meghűlésre	föld/hideg/gyökér		ásvány	Jó a tojás, sajt, kelkáposzta, spenót, szilva, póré, mazsola, kókusz, mandula, rozs, kenyér és a hal
 Vízöntő jan.21.-febr.19.	lábszár, vénák, máj, szem, szív, vérkeringés, idegrendszer	levegő/fény/virág		olaj	Jó a vegetárius 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!