

EGÉSZSÉGŐRZŐ ÉTELEK

Benke Rita

Tartalom

Előszó	9
Gabonakásák minden időkre, a harminckét fogú mindenevőknek.....	12
Gabonák más módon.....	18
Levesek, főzelékek	26
Zöldségek hús helyett magányosan vagy kásák, köretek párjaként	51
Mártások	103
Saláták.....	105
Gyümölcsételek	121
Sütemények, édességek, sült tészták.....	126
Virágételek, virágitalok.....	148
Zöldség- gyümölcs és egyéb italok.....	150
Vitaminbombák	150
Vendégvárók	155
Mit mire használjunk, mi mire jó.....	166
Mi helyett mit használjunk.....	208
Növényi tejek, joghurtok, tejfölök.....	208
Növényi joghurtok, tejfölök	211
Húspótló élelmiszerek	212
Vízhajtó élelmiszerek, fűszerek, gyógynövények.....	217
Hatékony zsírégető élelmiszerek	218
Legalacsonyabb kalóriatartalmú élelmiszerek fogyókúrázóknak	220
Betűrendes receptmutató.....	223
Felhasznált irodalom.....	234

Előszó

Joggal merül fel, hogy miért is kezdtem el a piacot elborító szakácskönyv-dömping ellenére ezt a receptgyűjteményt?

Mert, amikor az egészségük megtartása vagy visszaszerzése céljából az emberek a segítségemet kérik, mindenkinek elmondom, hogy fogyasszanak teljes, tápegész gabonatermékeket, több zöldséget, gyümölcsöt, egyidejűleg csökkentsék a bevitt állati eredetű fehérjét és zsírokat, (hogy ne is essen szó a tartósított, különféle „mű”, adalékanyagokat tartalmazó élelmiszerekről) akkor sokan azt kérdezik, hogy „mit lehet ezekből készíteni?”

Ajánlom az indokolatlanul mellőzött gabonakásákat, de a legtöbben idegenkednek, mondván, hogy szokatlan, vagy unalmas. Pedig éppen egyszerűségükben (tápanyagtartalom szempontjából pedig teljességükben) rejlik az előnyük. Ekkor nekik elkezdtem leírni a saját kűtfős recepteket, és kerestem az interneten, az egészséggel foglalkozó lapokban, elkértem az életmódváltás útján már elindult családtagok, barátok receptjeit, hogy segíthessek a családok táplálkozását – a tudomány jelenlegi állása szerint – átállítani, helyesebb, egészségesebb mederbe terelni. A legtöbb leírás saját vagy a Párom, Fiam által, sőt közösen kitalált és kipróbált étel. Ha készen kaptam a receptet, azt az illető nevével jelzem a könyvben.

Miért olyan fontos az életmódváltozást, változtatást a táplálkozással kezdeni? – jön a következő kérdés.

Mert ez az egyéni ember hatásköre (divatos kifejezéssel kompetenciája), ez az, amibe még beleszólásunk van, amin könnyedén javíthatunk! Szemben a levegő, a vizek szennyezettségével, vagy a többség számára ugyanígy kivihetetlen egészségesebb lakáskörülmények teremtésé-

vel és életkörülményekkel, valamint egy stresszmentes munkahely megszerzésével.

Hogyan kezdjük el?

Az elv, amelyen elindultam, egy mindenki által ismert tény, hogy az embernek 32 foga van, ezt mindenki tudja. Ezért tekintjük ezt a kijelentést a táplálkozásunk alapjának a következők szerint:

- Négyszer négy, azaz 16 kis- és nagyőrlőfog (a 32-nek a fele) a gabonák, olajos és más magok őrlésére,
- mindössze 4 fog, az összesnek 12,5 %-a az állati fehérjék (húsok, halak, tengergyümölcssei, tej, tejtermékek, tojás),
- és a maradék 12 fog (37,5 %) szolgál a gyümölcsök, zöldségek darabolására, aprítására.

Egészségünkért már akkor is sokat teszünk, ha megközelítőleg betartjuk ezt az arányt, figyelembe véve az egyéni alkatot, egészségi állapotot, a végzett munkát, sportot, életmódot, éghajlati és időjárási viszonyokat. Az arányok mellett rendkívül fontos, hogy a táplálékaink ne finomítottak, de „egészek” (egészséges!) legyenek, és lehetőleg biogazdálkodásból származzanak. A gabona alapú termékek barna lisztből készüljenek, mert ekkor tartalmazzák a csíraanyagot, a vitaminokat, nyomelemeket, ásványi sókat és rostokat. A fehér lisztben mindezek csak nyomokban fedezhetők fel, mozgásszegény világunkban messze szűkségtelen mennyiségű, gyorsan lebomló, hizlaló és az emésztőrendszert nagyon megterhelő szénhidrát mellett.

Ebben a gyűjteményben nincsenek húsételek. Sokan kérdezhetik, hogy miért?

Gyermekeink a gyermekintézményekben, a felnőttek a munkahelyükön leginkább az „üzemi konyhák” évtizedek óta változatlan standardebédjeit eszik, ahol elsősorban fantáziahiány miatt nagyon nagy százalékban hús kerül a tányérokba, akkora mennyiségben, ami egy egész nap a jó levegőn fizikai munkát végző ember számára is szűkségtelen. A túlzott fehérje mellett jelentős mennyiségben tartalmaznak szintén szűkségtelen állati zsírokat. A reggeli



Ratatouille barnarizkásával



Csőben sült padlizsán zabkásával