

Ajánlás

- Ajánlom könyvem dr. Oláh Andor emlékének és munkatársainak, akik megismertettek a reformtáplálkozással,
- István fiam emlékének, aki minősítette és meg is ette főztömet,
- azoknak, akiktől segítséget, biztatást kaptam a könyv megírásához,
- és mindazoknak, akik e könyv segítségével fognak meggyógyulni.

TEMESVÁRI GABRIELLA

A  
GYÓGYÍTÓ  
KÖNYHA

EGYSZERŰEN, OLCSÓN, JÓT, EGÉSZSÉGESET

1999.



---

## Előszó útravalóként

Szeretettel üdvözlöm Temesvári Gabriella könyvét!

Hiányt pótol e könyv, ahogy a szerző is írja: „Rájöttem, hogy az olyan embereknek, akik a hagyományos étrenden felnőve most akarnak áttérni a reformtáplálkozásra, nincs igazán megfelelő szakácskönyvük.”

Nemcsak egy egyszerű szakácskönyvről van itt szó, még csak nem is egy egyszerű reformszakácskönyvről. Ez a könyv próbál segíteni, tanítani, a felszín mögé tekinteni, tudatosítani a helyes táplálkozás fontosságát.

Ha belelapoz a könyvbe, és elolvassa az „Egészségromboló étek és amit helyette ajánlunk” c. fejezetet, akkor majd meglátja és belátja, hogy helytelenül táplálkozik, de azt is megláthatja, hogy mit tehet. Ezáltal sokkal könnyebb lesz a megvalósítás!

A szerző nemcsak ismerteti a felhasználandó alapanyagokat, de arra is kitér, hogy milyen hatással vannak a szervezetre, mely betegségeknél javasolt, illetve előnyös az adott alapanyagok fogyasztása. Minden betegség azonos oka az önmérgezés, az egészséges szervezet alapja a helyes táplálkozás. A helyes táplálkozással a méregforrások zömét csökkenteni tudjuk, illetve ki tudjuk zárni: hús, zsír, cukor, só, finomított élelmiszerek, színező-, ízesítő- tartósítószerekkel „dúsított” élelmiszerek, stb. A helyes táplálkozás, a helyesen összeállított étrend: rostdús, magas vitamin- és ásványisó tartalmú, növényi étrend.

Kedves „Úton Járó”!

Ha meggondolja, hogy a betegségek nagy része a helytelen táplálkozásból ered: érelmeszesedés, epe- és vesekő, cukorbetegség, vérkeringési zavarok, gutaütés, máj- és hasnyálmirigy bajok, reuma, stb... - és azt is, hogy a változtatás Önön múlik, - tehát egészségének kulcsa az Ön kezében van! - örömmel fogja forgatni ezt a könyvet, mely a helyes úton járáshoz ad majd segítséget.

Ne gondolja, hogy aszkétává kell válnia, hiszen „A GYÓGYÍTÓ KONYHÁ”-ban új ízekkel ismerkedhet meg, és meglátja, hogy egyre jobban képes lesz érzékelni, ízlelni és élvezni az élelmiszereket, a gyümölcsöket, a nyers növényi ételek cukrozás, sózás, erős fűszerezés, agyon sütés-főzés által el nem rontott, természetes, eredeti ízeit.

„A GYÓGYÍTÓ KONYHA” az első lépcsőfok, a „REFORMKONYHA” (dr.Oláh-Vadnai-Kállai) a következő. Fontos, hogy bízzon magában, erejében, abban, hogy érdemes elindulni, és ha már elindult, tovább haladni az Úton, az egészségesebb, teljesebb élethez vezető Úton.

Kelt Szentendrén, 1995. nyarán

Bánszky Judit  
Magyar Természetgyógyászok és Életreformerek  
Tudományos Egyesülete

## TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék .....	5	A HÚS .....	30
Bevezető .....	11	A ZSÍR.....	30
Táplálkozási irányzatok.....	13	A FEHÉRLISZTTÓL A	
ALAPGONDOLATOK.....	13	TELJESÖRLÉSÜIG .....	31
Fogyókúra.....	13	SAVANYÍTÓ.....	31
Koleszterin-szint.....	13	A TEJ .....	31
A kalóriáról.....	13	A TEA.....	31
VEGETARIANIZMUS .....	14	A BABKÁVÉ.....	32
MAKROBIOTIKA .....	14	A MALÁTAKÁVÉ, CIKÓRIA, KATÁNG	
JÓGAKONYHA.....	15	.....	32
AJURVÉDA.....	15		
MAZDAZNAN .....	15		
YIN-YANG SZABÁLY .....	16		
WAERLAND SZABÁLY.....	17		
SHELTON SZABÁLYA.....	17		
A betegségek okai.....	19		
Bioelemek.....	20	<b>Étkezési alapanyagok .....</b>	<b>33</b>
KALCIUM.....	20	Gyümölcsök .....	35
MAGNÉZIUM.....	20	SZŐLŐ .....	36
FOSZFOR.....	20	ALMA .....	36
CINK.....	20	BIRSALMA.....	36
KLÓR.....	20	CSERESZNYE.....	37
KOBALT.....	21	SZAMÓCA (FÖLDIEPER) .....	37
RÉZ.....	21	FEKETERIBIZLI .....	37
VAS.....	21	FEKETEÁFONYA .....	37
MANGÁN.....	21	PARADICSOM.....	37
KÁLIUM .....	21	BANÁN.....	37
NÁTRIUM .....	21	FÜGE .....	37
KÉN .....	21	NARANCS.....	38
SZILÍCIUM.....	21	GRÉPFRÚT .....	38
SZELÉN.....	22	CITROM.....	38
Vitaminok.....	23	SÁRGABARACK.....	39
A-VITAMIN.....	23	ŐSZIBARACK.....	39
B <sub>1</sub> -VITAMIN.....	23	SÁRGADINNYE.....	39
B <sub>2</sub> -VITAMIN.....	23	KÖRTE.....	39
B <sub>3</sub> -VITAMIN.....	23	SZILVA.....	39
B <sub>5</sub> -VITAMIN.....	23	Zöldségek .....	41
B <sub>6</sub> -VITAMIN.....	23	FOKHAGYMA .....	41
B <sub>12</sub> -VITAMIN.....	23	VÖRÖSHAGYMA.....	41
B <sub>13</sub> -VITAMIN.....	23	PÓRÉHAGYMA .....	42
B <sub>17</sub> -VITAMIN.....	24	KÁPOSZTA.....	42
FOLSAV.....	24	KARALÁBÉ .....	42
C-VITAMIN .....	24	KRUMPLI .....	42
D-VITAMIN .....	24	CSICSÓKA.....	43
E-VITAMIN.....	24	SÁRGARÉPA.....	43
F-VITAMIN.....	24	PETREZSELYEM .....	43
K-VITAMIN.....	25	ZELLER.....	43
P-VITAMIN.....	25	RETEK .....	44
U-VITAMIN .....	25	TORMA .....	44
A táplálkozás alapszabályai.....	27	CÉKLA .....	44
AZ ÍZEKRŐL.....	28	BAB.....	44
Egészségromboló étkek és amit		BORSÓ .....	45
helyette ajánlunk.....	29	SPENÓT .....	45
A FEHÉRCUKOR .....	29	UBORKA.....	45
A MÉZ.....	29	SÜTŐTÖK.....	45
AZ ÉDESGYÖKÉR.....	30	TÖK.....	45
		PAPRIKA.....	45
		KARFIOL.....	45
		KUKORICA .....	45
		KELBIMBÓ .....	46
		BROKKOLI.....	46
		CIKÓRIA .....	46
		CSILLAGTÖK.....	46

CUKKINI .....	46	ÁNIZS.....	60
ENDÍVIA .....	46	KÖMÉNY.....	60
MADÁRSALÁTA.....	46	BABÉR.....	60
KÍNAI KEL.....	46	SZUOKFŰ.....	60
MÁNGOLD.....	46	TÁRKONY.....	61
SPÁRGA.....	47	ZSÁLYA.....	61
Zöldséglevék.....	49		
BÚZAFŰLÉ.....	49	<b>Receptek .....</b>	<b>63</b>
CSICSÓKALÉ.....	49	Levesek.....	64
PARADICSOMLÉ.....	49	ZÖLDBORSÓLEVES.....	64
PETREZSELYEMLEVÉL-LÉ.....	49	ZÖLDBABLEVES.....	64
A ZÖLDSÉGLEVEK GYÓGYÍTÓ		ZÖLDBABLEVES MÁSKÉPPEN.....	64
HATÁSA.....	50	ZÖLDBABLEVES ERDÉLYI MÓDRA.....	64
Olajos magvak.....	52	BMV-LEVES.....	64
DIÓ.....	52	KARALÁBÉLEVES.....	64
MANDULA, MOGYORÓ.....	52	SÓSKALEVES.....	64
SZEZÁMMAG.....	52	PARADICSOMLEVES.....	64
NAPRAFORGÓ.....	52	PARADICSOMLEVES MÁRTA	
MÁK.....	52	MÓDRA.....	65
Gabonák.....	53	PARADICSOMLEVES ÉVA MÓDRA.....	65
BARNARIZS.....	53	KRUMPLILEVES.....	65
HAJDINA.....	53	KRUMPLILEVES TEJFELESEN.....	65
TÖNKÖLYBÚZA.....	53	KRUMPLILEVES ALMÁVAL.....	65
ÁRPA.....	53	KARFIOLLEVES.....	65
ZAB.....	53	SPÁRGALEVES.....	65
KUKORICA.....	54	SPENÓTLEVES.....	65
KÖLES.....	54	KELKÁPOSZTALEVES.....	65
Csíránövények.....	55	ZELLERKRÉMLEVES.....	66
BÚZACSÍRA, BÚZAFŰ.....	55	KAPORLEVES.....	66
ÁRPACSÍRA.....	55	GOMBABLEVES.....	66
ZABCSÍRA.....	55	GOMBABLEVES KRUMPLIVAL.....	66
RIZSCSÍRA.....	55	HAMISGULYÁSLEVES.....	66
KÖLESCSÍRA.....	55	KÖMÉNYMAGOS LEVES.....	66
LENCSECSÍRA.....	56	LEBBENCSELEVES.....	66
SZÓJACSÍRA.....	56	TARHONYALEVES.....	66
LENCSÍRA.....	56	FEJTETTBAB-LEVES.....	66
SZEZÁMCSÍRA.....	56	SZÁRAZBAB-LEVES.....	66
NAPRAFORGÓCSÍRA.....	56	SÁRGABORSÓ-LEVES.....	67
HAJDINACSÍRA.....	56	DARALEVES.....	67
LUCERNACSÍRA.....	56	RIZSLEVES.....	67
FEHÉR MUSTÁRCSÍRA.....	56	FOKHAGYMÁS LEVES.....	67
RETEKCSÍRA.....	56	BROKKOLILEVES.....	67
ZSÁZSACSÍRA.....	56	KUKORICALEVES.....	67
Fűszernövények.....	57	SAVANYÚ KÁPOSZTA LEVES.....	67
BAZSALIKOM.....	57	SAVANYÚ KÁPOSZTA LEVES	
BORÁGÓ.....	57	MÁSKÉPPEN.....	67
BORS.....	57	CÉKLALEVES.....	68
BORSIKAFŰ.....	57	CÉKLALEVES MÁSKÉPPEN.....	68
BORÓKABOGYÓ.....	57	MIS-MÁS LEVES.....	68
BORSOSMENTA.....	57	ZELLERGOMBÓC LEVES.....	68
CITROMFŰ.....	58	GYÜMÖLCSLEVES.....	68
ÉDESKÖMÉNY.....	58	ÁRPAKRÉMLEVES.....	68
IZSÓP.....	58	CSALÁNLEVES.....	68
FAHÉJ.....	58	Levesbetétek.....	69
KAKUKKFŰ.....	58	GALUSKA.....	69
KAPOR.....	59	ZABPEHELYLISZT GALUSKA.....	69
FEHÉR MUSTÁRMAG.....	59	DURUMGALUSKA.....	69
ROZMARING.....	59	JOGHURT GALUSKA.....	69
SZEGFŰSZEG.....	59	CSIPETKE.....	69
VANÍLIA.....	60	KRUMPLIGALUSKA.....	69
MAJORÁNNA.....	60	DARAGALUSKA.....	69
METÉLŐHAGYMA.....	60	KUKORICAGALUSKA.....	69

HAMIS MÁJGALUSKA.....	69	LECSÓ, RIZES	79
PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKA.....	69	LECSÓ, TÖKÖS.....	79
Főzelékek.....	71	LECSÓ, TOJÁSOS.....	79
SPENÓTFŐZELÉK.....	71	HAGYMAMÁRTÁS GALUSKÁVAL.....	80
KÁPOSZTAFŐZELÉK.....	71	ERDÉLYI RIZS.....	80
KELKÁPOSZTA FŐZELÉK.....	71	SPÁRGA MORZSÁBAN.....	80
KRUMPLIFŐZELÉK.....	71	JUHTÚRÓS-TEJFŐLŐS GALUSKA.....	80
KRUMPLIFŐZELÉK TEJFŐLŐSEN.....	71	SÓLET HAMISAN.....	80
FINOMFŐZELÉK.....	71	KRUMPLIPAPRIKÁS.....	80
SÁRGARÉPA FŐZELÉK.....	71	ZÖLDSÉGES RIZS.....	80
SZÁRAZBORSÓ FŐZELÉK.....	71	HAJDINARIZOTTÓ.....	80
LENCSEFŐZELÉK.....	72	KARALÁBÉ TÖLTVE.....	81
BROKKOLIFŐZELÉK.....	72	SZTRAPACSKA.....	81
Feltétek.....	73	SZTRAPACSKA MÁS MÓDON.....	81
GOMBA RÁNTVA.....	73	SZTRAPACSKA DIÉTÁSAN.....	81
GOMBA BUNDÁSAN.....	73	KRUMPLI SAJTOSAN.....	81
GOMBAVAGDALÉK RÁNTVA.....	73	KRUMPLI FRANCIÁSAN.....	81
CUKKINI RÁNTVA.....	73	ÚJKRUMPLI JUHTÚRÓSAN.....	81
CUKKINI PÁRIZSI TÉSztÁBAN.....	73	ÚJKRUMPLI TEJFELESEN.....	81
CUKKINI SÖRTÉSztÁBAN.....	73	ÚJKRUMPLI SAJTMÁRTÁSSAL.....	81
CUKKINI SAJTOS BUNDÁBAN.....	73	PULISZKA MÁKKAL.....	81
CUKKINI PAPRIKÁS BUNDÁBAN.....	73	PULISZKA PIRÍTVÁ.....	82
TÖK RÁNTVA.....	73	HAGYMÁS KRUMPLI JOGHURTTAL.....	82
KARFIOL RÁNTVA.....	73	KRUMPLIRÓZSA.....	82
KARFIOLPÖRKÖLT.....	74	TÖLTÖTT KÁPOSZTA BÖJTŐSEN.....	82
KÖLESFASÍRT.....	74	ASZALT SZILVA HABARVA,	
GOMBÁS FASÍRT.....	74	KRUMPLIVAL.....	82
GOMBAFEJEK SÜTVE.....	74	NÉGERGALUSKA.....	82
CSICSERIBORSÓ FASÍRT.....	74	KRUMPLIS GALUSKA.....	82
GOMBÁS-SAJTOS FASÍRT.....	74	KRUMPLIGOMBÓC DARÁVAL.....	82
ZÖLDBABFASÍRT.....	74	GOMBÓC PIRÍTOTT DARÁBÓL.....	83
KRUMPLIFASÍRT.....	75	SPÁRGA BUNDÁSAN.....	83
TÖKFASÍRT.....	75	TOJÁSOS CUKKINI.....	83
SPENÓTFASÍRT.....	75	CUKKINI RIZOTTÓ.....	83
SPENÓTPUFFANCS.....	75	CUKKINILECSÓ.....	83
TOCSNI.....	75	CUKKINIS SPAGETTI.....	83
CSICSÓKAFASÍRT.....	75	KRUMPLIS CUKKINI.....	83
ZELLER RÁNTVA.....	75	KRUMPLI TEJBEN SÜLVE.....	84
SAJT RÁNTVA.....	75	SÜLT CUKKINI.....	84
Köreték.....	77	Mártások, salátaöntetek.....	85
BARNARIZS.....	77	FEHÉRMÁRTÁS.....	85
BARNARIZS MÁSKÉPPEN.....	77	KAPORMÁRTÁS.....	85
RIZI-BIZI.....	77	FOKHAGYMAMÁRTÁS.....	85
ZÖLDSÉGES BARNARIZS.....	77	SUGÓ.....	85
BÚZAKÖRET.....	77	SÓSKAMÁRTÁS.....	85
ÁRPAKÖRET.....	77	SAJTMÁRTÁS.....	85
KÖLESKÖRET.....	77	TORMAMÁRTÁS.....	85
HAJDINAKÁSA ERZSI MÓDRA.....	77	HAMIS VADASMÁRTÁS.....	85
CSICSÓKA.....	77	TARTÁRMÁRTÁS.....	85
HAGYMÁS TÖRT KRUMPLI.....	77	TÚRÓMAJONÉZ.....	86
KRUMPLI, HÉJÁBAN FŐVE.....	77	MUSTÁRMÁRTÁS.....	86
KRUMPLI, HÉJÁBAN SÜTVE.....	77	CÉKLÁS TORMAMÁRTÁS.....	86
KRUMPLIPÜRÉ.....	78	JOGHURTMÁRTÁS.....	86
KRUMPLIGOMBÓC.....	78	SALÁTAÖNTET MUSTÁRRAL.....	86
ZÖLDSÉGKÖRET PÁROLVA.....	78	SALÁTAÖNTET ALMALÉVEL.....	86
ZÖLDSÉGKÖRET NYERSEN.....	78	SALÁTAÖNTET FOKHAGYMÁS.....	86
KÁPOSZTA PÁROLVA.....	78	Saláták.....	87
Egytálételek.....	79	UBORKA FOKHAGYMAÖNTETTEL.....	87
GOMBÁS PALACSINTA.....	79	UBORKA SAVANYÚ ÖNTETTEL.....	87
KELKÁPOSZTA RAKOTTAN.....	79	KÁPOSZTASALÁTA.....	87
KRUMPLI RAKOTTAN.....	79	CÉKLASALÁTA.....	87
TÖLTÖTT PAPRIKA.....	79	CÉKLASALÁTA ALMÁVAL.....	87
		SÁRGARÉPA SALÁTA.....	87

TÖKSALÁTA .....	87	SÜLT ALMA DIÓVAL .....	93
ALMÁS ZELLERES SÁRGARÉPA SALÁTA .....	87	SÜTŐTÖK.....	93
SAVANYÚ-KÁPOSZTA SALÁTA ALMÁVAL .....	87	HALVA .....	93
PARADICSOMSALÁTA.....	87	MÉZES DIÓ .....	93
SOPSZKA SALÁTA.....	87	MÉZES RÉPA .....	93
KRUMPLISALÁTA.....	87	Pástétomok.....	94
MAJONÉZES KRUMPLISALÁTA.....	87	ÉLESZTÓPÁSTÉTOM.....	94
MEXIKÓI SALÁTA.....	87	KRUMPLIPÁSTÉTOM.....	94
MAJONÉZES KUKORICASALÁTA.....	87	BÚZACSÍRÁS TÚRÓKRÉM .....	94
HAGYMASALÁTA .....	87	SÁRGARÉPAKRÉM .....	94
KRUMPLISALÁTA ISTVÁN MÓDRA	87	FÚSZERES VAJ .....	94
GAZ-SALÁTA .....	87	-mustáros vaj.....	94
KELBIMBÓSALÁTA .....	88	-kapos vaj.....	94
BROKKOLISALÁTA .....	88	-petrezselymes vaj .....	94
CSILLAGTÖK SALÁTA .....	88	-citromfűves vaj .....	94
SARKANTYÚKA-SALÁTA.....	88	KÖRÖZÖTT, HAGYMÁS .....	94
KOVÁSZOS UBORKA.....	88	KÖRÖZÖTT, MUSTÁROS.....	94
Tészták.....	89	OLAJOS MAG PÁSTÉTOM.....	94
PALACSINTA .....	89	LENCSEPÁSTÉTOM.....	95
Almás mákos .....	89	CUKKINIPÁSTÉTOM.....	95
Gyümölcsös túrós .....	89	Reggeli, uzsonnaötletek.....	97
Bodzapalacsinta.....	89	KOLLÁTH-REGGELI .....	97
Almás fahéjas .....	89	OSLO-REGGELI .....	97
Krumplis palacsinta.....	89	MÁRTOGATÓS.....	97
Gombás palacsinta.....	89	PIRÍTÓS FOKHAGYMÁS MÉZZEL ..	97
TÚRÓGOMBÓC .....	89	MÜZLI .....	97
PIZZA.....	89	GYÜMÖLCSJOGHURT .....	97
Gombás pizza .....	89	SZAMÓCAJOGHURT MENTÁVAL ..	97
Mexikói pizza .....	89	MELEG SZENDVICSEK .....	97
Tökös pizza.....	89	- olaszos paradicsomkrém .....	97
Paradicsomos pizza.....	89	ZABPEHELY KÁVÉVAL .....	97
CUKKINIS NUDLI .....	89	RÉPA CITROMMAL.....	97
MÁKOS NUDLI.....	89	ALMA FAHÉJJAL.....	97
MÁKOS GUBA .....	90	Italok .....	99
MÁKOS TÉSZTA.....	90	FRISSÍTŐ ÉDESGYÖKÉRBŐL .....	99
DIÓS TÉSZTA.....	90	FRISSÍTŐ, SZOMJOLTÓ .....	99
GRÍZES TÉSZTA .....	90	HŰSÍTŐ, LÁZCSILLAPÍTÓ .....	99
KRUMPLIS TÉSZTA .....	90	ÁRPAVÍZ.....	99
KRUMPLIS DERELYE GOMBÁVAL TÖLTVE.....	90	ZÖLDTEA.....	99
KRUMPLIS DERELYE ALMÁVAL TÖLTVE.....	90	KATÁNGKÁVÉ .....	99
KRUMPLIVAL TÖLTÖTT DERELYE	90	MALÁTAKÁVÉ .....	99
KÁPOSZTÁS DERELYE .....	90	GINSENG TEA.....	99
TÚRÓS POGÁCSA .....	90	ALMAHÉJTEA.....	99
PRÓSZA.....	91	HAGYMATEA.....	99
GRAHAM KIFLI .....	91	CSERESZNYESZÁR TEA .....	99
PITA (LEPÉNYKENYÉR).....	91	MEGGYSZÁRTEA .....	99
Édességek.....	92	CITROMFŰTEA .....	100
MÁKLEPÉNY.....	92	CSALÁNTEA.....	100
MÉZESPOGÁCSA .....	92	HÁRSFAVIRÁG TEA .....	100
PÜSPÖKKENYÉR.....	92	CSIPKEBOGYÓTEA.....	100
HAJDINATORTA .....	92	Gyógydiéták.....	101
MÁKOS GOLYÓK .....	92	IMMUNRENDSZERI BETEGSÉGEK	
CSÁSZÁRMORZSA .....	92	.....	101
KRUMPLIMORZSA ÉDESEN .....	93	Breuss-kúra .....	101
KÓKUSZOS MÉZES .....	93	Gerson-diéta .....	102
BANÁNOS DIÓS BUCI.....	93	Hay-féle választóétrend.....	102
RÉPATORTA.....	93	Schroth-féle étrend.....	102
KUKORICADARÁS TÚRÓTORTA....	93	SZÍV- ÉS ÉRBETEGSÉGEK .....	102
		VESEBETEGSÉGEK.....	102
		CUKORBAJ.....	103

---

SAV-LÚG.....	103	Ételmérgezés .....	108
EGÉSZSÉG FŰVEL-FÁVAL.....	103	Kombi-doboz .....	108
		Mosogatószeres.....	109
		Műtrágyák, rovarölőszerek.....	109
Ez-meg-az .....	105	Pvc palack.....	109
A konzervek.....	105	Piramis-hatás .....	109
Allergia.....	106	Felhasznált irodalom.....	110
Alumínium.....	107	Index.....	111
Csomagolóanyagok .....	108		



---

## BEVEZETŐ

- Az Ön betegségének gyökere táplálkozásában van. Étkezési szokásait kissé meg kellene reformálnia és le kellene mondania a húsevésről.
- Elhagyni a húst? Akkor mit egyek?

Ilyen, és ehhez hasonló párbeszéddek ihlették a könyv születését. Rájöttem, hogy az olyan embereknek, akik a hagyományos étrenden felnőve, most akarnak áttérni a reformtáplálkozásra nincs igazán megfelelő szakácskönyvük. Van szakácskönyv a reformtáplálkozásra már teljesen áttértek részére, de az a hagyományos étrendhez szokottaknak első olvasatra eléggé ijesztő és nem túl vonzó.

Nos, ez a könyv a híd szerepét hivatott betölteni. A megszokott magyaros ízeket részben megtartva, apró lépésekkel segít áttérni az egészségesebb táplálkozásra, ezért a könyv elsősorban nem a kezdőkhöz szól, hanem a főzni tudókhöz, akik az egészségesebb alapanyagok kiválasztásához, az ételek egészségesebb elkészítéséhez ötletet meríthetnek belőle. A táplálkozási irányzatok közül kiválaszthatja, melyik tetszik Önnek, melyiket tudja célként kitűzni maga elé. Az esetleges betegségét gyógyító alapanyagokat be tudja iktatni étrendjébe.

Újdonság, hogy a konyhai alapanyagoknak elsősorban az egészségre gyakorolt hatását és - eddig talán ismeretlen - gyógyító felhasználási lehetőségeit ismertettem. Egyúttal szerettem volna megcáfolni azt a tévhitet, hogy a reformtáplálkozás sokkal drágább, mint a hagyományos. Kérem, ítélje meg Ön.

Én a reformtáplálkozás segítségével számtalan apróbb-nagyobb nyavalyámból kigyógyultam, higgye el, Önnek is sikerülni fog. Ha Ön háziasszony - egész családja egészsége is az Ön kezében van. Vigyázzon rá! Ez a könyv segíthet ebben.

Használja egészséggel.

Kelt Budapesten, 1995. tavaszán

A szerző



---

# TÁPLÁLKOZÁSI IRÁNYZATOK

## ALAPGONDOLATOK

### FOGYÓKÚRA

Tudja-e, hogy az ásványianyag-hiányos táplálkozásra a szervezet kétféleképpen reagál? Vagy a normális mennyiségű táplálékot feldolgozva ásványianyag hiányos állapotba kerül - ami később anyagcsere zavarokat okoz -, vagy pedig igyekszik többszörös mennyiségű táplálékot "kikövetelni", amiből az ásványi anyag mennyiség igényét ki tudja elégíteni, így viszont többszörös mennyiségű, fölösleges anyaggal kell megbirkóznia, ami elhízáshoz vezet. Ha normalizáljuk étrendünket, a fogyás automatikusan elindul. A tisztítókúrát természetgyógyással beszélje meg. A koplalás nem megoldás. Azt az információt adja a szervezetnek, hogy veszélybe került az élete. A természetes reakció erre, hogy azután még jobban raktározni fogja a bekerült anyagokat, ténylegesen szinte a víztől is hízni fognak. A természetes étkekből normális mennyiséget lehetnek, miután a tisztítókúrával átállították a szervezetüket.

### KOLESZTERIN-SZINT

Kevesen tudják, hogy az egyénre jellemző koleszterin szint 3-5 éves korig alakul ki. Tehát nagyon fontos a kisgyermek helyes táplálása.

### A KALÓRIÁRÓL

Ha átlapozta a könyvet, talán feltűnt, hogy ebben a szakácskönyvben a kalóriáról nemigen esik szó. Ez azért van, mert a kalória nem is olyan fontos, mint gondolják. Ha valahol szakácskönyvet, receptet találnak, az egyetlen jellemző, amit az ételhez hozzáfűznek, az a kalória, azaz az elégetésekor keletkező hő.

Ez elég félrevezető lehet. Gondoljunk bele. Egy sor étünk van, különösen helytelen kombinációban, aminek az emésztése több energiát igényel, mint amennyi kalóriát nyerünk általa. Míg más ételekkel - kisebb kalóriájúakkal, de könnyen emészthetőekkel - energikusabbak leszünk. Másrészt: bármiről legyen szó, sok jellemzője közül egyet kiragadva nem rangsorolhatunk és minősíthetünk semmit sem.

Példaként vegyünk egy általunk értékesnek tartott könyvet és ugyanannyi súlyú szennylapot. Nos, mondhatjuk-e, hogy a kettő egyenértékű, mert elégetve ugyanannyi hő szabadul fel, ugyanannyi **kalóriát** nyerünk? Hát az értéke? Az ételek egyik jellemzője valóban az, hogy mennyi hőt nyerhetünk általa, a másik a **tápértéke**. Hiszen a zöldségfélék nagy része szinte nullkalóriás, mégis sokáig eléledgelhetünk velük, mert tápértékük - ásványi anyagok, vitaminok, enzimek, stb. - magas.

És még valami. Elég bizarrul hangzik, de ezen felül ott van még az ételek **információtartalma is**. Hiszen minden élő kapcsolatban van egymással, és emlékezik is. Milyen információt hordozhat például a hús? Mi lehetett az állat utolsó "gondolata" a vágóhídon, amikor megérezte a veszélyt? Mellékveséje másodpercek törtrésze alatt elárasztotta a vérét a "támadj, vagy menekülj!" hormonnal. És ezt a - minden sejtjéhez eljutott - információt a hús fogyasztásakor sajátunkká tesszük. A vegetárius népeknél talán ezért kevesebb az agresszió.

Az új *TEGA*-elmélet szerint a másik információ, amit a vágóhídra hurcolt állattól átvehetünk, az a "mozdulatlanság". Az állatvilágban mozdulatlanná dermedve igyekeznek elkerülni a veszélyt. Ez magyarázatot adhat arra a közismert tényre, hogy a húsevők nagy részére a reuma, a köszvény, (a mozdulatlanság) a mozgásszervi betegségcsoport jellemző. Hogy kinél lesz erősebb az agresszió és kinél a mozdulatlanság, azt talán a hajlam, az egyén típusa döntheti el.

A táplálkozási irányzatok mögött életfilozófiák rejlenek, az élet minden területére adnak útmutatást, melyeknek csak egy kis része a táplálkozás szabályozása. Ebben a könyvben természetesen a táplálkozási szabályokkal foglalkozunk.

## VEGETARIANIZMUS

Az előbbieket fényében nem meglepő, hogy van olyan táplálkozási irányzat, amely kizárja az állati ételek fogyasztását. Kizárólag növények - zöldségek, gyümölcsök, gabonák, olajos magvak - alkotják a **vegán** étrendet. Ha tejterméket is fogyasztanak akkor **laktovegetáriusnak**, ha tojást is, akkor **ovo-laktovegetáriusnak** nevezik étrendjüket. Az ételek egy részét nyers fogyasztásra javasolják.

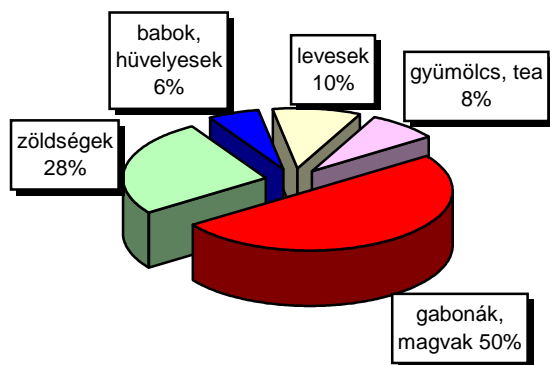


- Mit eszik a vegetárius kannibál? - Zöldségest.

## MAKROBIOTIKA

(*Michio Kushi japán professzor a mai képviselője, kidolgozója*). A makrobiotika görögül hosszú életet jelent, s követőinek is azt ígér. Alapfilozófiája szerint az ember a világ része és a világmindenség törvényszerűségei vonatkoznak rá. Ha megszegi azokat, az egészségével kell fizetnie érte. A makrobiotikus nem eszik húst, tojást, tejtermékeket, vegyszerezett növényeket, finomított élelmiszereket. Természetesen nem fogyaszt babkávét, alkoholt és nem dohányzik. Főzött gabonát, hüvelyeseket, főzelékeket és gyümölcsöt eszik. Így étkeznek a Zen papok is, akik hosszú életűek, friss szellemi és fizikai teljesítőképességűek. Alapélelem a mag és a gabona, főzéshez hidegen sajtolt olajat, ízesítéshez tengeri sót, szójatermékeket, cukor helyett kevés mézet, mazsolát, aszalt gyümölcsöt használnak. Az általánosan elfogadott makrobiotikus étrend a következő: **gabonák, magvak 50-60%, zöldségek 20-30%, babok, hüvelyesek 5-10%, levesek 5-10%**.

Ezenkívül az éghajlatnak megfelelő gyümölcsöket, makrobiotikus italokat, hagyományos nem izgató hatású teákat fogyasztanak. A makrobiotikus étkezési mód nem veszélyes, költségvetése alatta marad a hagyományos étkezésének. Kushi professzor módszerével az AIDS-et és a rákot is gyógyítja.



A zen-makrobiotika újabb megengedi a halak, szárnyasok kiegészítő fogyasztását.

Michio Kushi professzor receptjei számunkra használhatatlanok, mivel moszatokat, tengeri herkentyűket talál fel. Ez megfelel a tanításainak, - Japánban - miszerint olyan étkeket fogyasszunk, ami a mi éghajlatunkon megterem. A magyar körülményekre adaptálni kell.

**A piramis-elv** reprezentálja a makrobiotikus táplálkozás szerkezetét. A heti étrend összeállításához segítséget nyújthat.



## JÓGAKONYHA

Az étrend kialakításakor két szempont érvényesül: az ajurvéda sok ezer éves tapasztalata és az ezekkel megegyező erkölcsi elvek. **"A nem ártás szabálya"**, mint erkölcsi alapelv is fontos szerepet kapott az étrend jellegének kialakításában. A vegetárius étrendet követik. Tojást nem fogyasztanak, mert az potenciális életet tartalmaz, de tejet igen, mert a fejés mentes az erőszaktól.

## AJURVÉDA

Az ajurvéda ősi természetes élet- és gyógymódszere. Jelentése: Az Élet Könyve. Az ajurvéda a helyes táplálkozás megállapításakor figyelembe veszi a környezetet, az évszakot, az egyén alkatát, a rendelkezésre álló ízeket (édes, sós, keserű, savanyú, csípős, fanyar), a nyersanyagokat és végül az egyén esetleges egészségügyi problémáit, valamint a 3 alaptípushoz (vata, pitta, kapha) tartozását. Kiegyensúlyozottnak tartja, ha az étrend helyes arányban tartalmaz érett gyümölcsöket, csonthéjasokat, házi tejet, természetett és vadon nőtt zöldségeket párolva, főtt gabonaféléket és hüvelyeseket. Izgató hatásúnak tartja a fűszereket, az olajat, a húst és a halat. Alaptápláléknak a barnarizst tekinti.

## MAZDAZNAN

A MAZDAZNAN természettudományos életmód, filozófia, rendkívül sokoldalú. Az életben előforduló minden tevékenységre külön-külön ad tanácsot. A szeretetre, vidámságra, belső harmóniára épülő Mazdaznan-életmódban legfontosabb a 7 ütemes, ritmusos, tudatos légzés, majd ezt követi a táplálkozás, amely több ezer éves tapasztalatokra és az ételek **helyes kombinációjára** épül. létjogosultságát a modern tudomány is igazolta. Mazdaznan-táplálkozásán alapján létesült Texas állam területén az első természetgyógyászati szanatórium Dr. Herbert Shelton vezetésével, ahol az ételek helyes kombinációjára építik a gyógyító diétát.

ételfélék	kombinálható hozzá	nem kombinálható hozzá
gabonaneműek	gyümölcsök, tej, tejtermékek, diófélék, tojás, zöldség, gomba	krumpli, cukor
hüvelyesek	gabonaneműek, zöldségfélék, tejtermékek, tej	gyümölcsök, gombák, cukor
főzelékek, zöldségfélék	bogyógyümölcsök, gabonaneműek, lisztfélék, hüvelyesek, tejtermékek, diófélék, krumpli, tojás, gombák	gyümölcsök, cukor
gyümölcsfélék	bogyógyümölcsök, gabonaneműek, tejtermékek, tojás, diófélék, tejszín, hagymák, méz	zöldségfélék, krumpli, sütemény, cukor, tej, víz
bogyó-gyümölcsök	gabonaneműek, gyümölcsfélék, zöldségfélék, diófélék, tejtermékek, tejszín, tojás, hagymák, méz	krumpli, tej, cukor, víz
diófélék	gyümölcsök, gabonaneműek, hüvelyesek, zöldségfélék, tejtermékek, krumpli, tojás, gombák	cukor
tojás	gabonaneműek, gyümölcsök, krumpli, zöldségfélék, diófélék	sütemény, hüvelyesek, gombák, cukor, tej, vaj
krumpli	tojás, tej, zöldségek, tejtermékek, olaj, citrom, gombák, almák, diók	gabonaneműek, lisztfélék, rizs, gyümölcs, cukor
gombák	gabonaneműek, zöldségfélék, krumpli, rizs, diófélék	gyümölcs, tojás, sajt, cukor

## YIN-YANG SZABÁLY



Az ősi kínai filozófia alapelve a **yin-yang egyensúly** - a kozmikus törvény - betartása. Az emberiség és a természet közötti kapcsolat olyan, mint a magzat és a méhlepény között. Táplálja, óvja a magzatot. Az ember sajnos szét akarja rombolni - szennyezi a környezetét, ivóvizét, termőtalaját - megbontja az ökológiai egyensúlyt. Napjainkra mindennapi életünk egyre természetellenesebbé válik, egyre inkább szintetikus anyagokra épül, és állandóan kitesz bennünket a mesterséges elektromágneses sugárzásnak, ami gyöngíti a szervezet ellenállóképességét. Az emberiség saját sírját ássa.

Az ősi kínai táplálkozási alapelv a kiegyensúlyozott étrend, **összhang az ökológiai renddel**, azaz olyan élelmiszerekre alapoz, amelyek azon a környéken teremnek, ahol élünk.

**Összhang az évszakok váltakozásával.** A táplálék kiválasztásakor és elkészítésekor természetes módon alkalmazkodnánk az évszakok váltakozásához. Hideg időben hosszabb időt szánhatunk a főzésre, és csökkenthetjük a nyers salátát és a gyümölcsöt. Nyáron viszont megfelelőbbek az alig főzött, vagy nyers ételek.

**Táplálkozni annyit jelent, mint magunkba fogadni az egész világmindenséget, a napsütést, a talajt, a vizet és a levegőt.**

**A YIN ENERGIA teremti:** a meleg évszaki növekedést, a nagyobb víztartalmú táplálékot, a gyümölcsöket és leveleket, a föld feletti, magasba növekedést, a savanyú, keserű, a nagyon édes, vagy nagyon erős és aromás táplálékokat.

**A YANG ENERGIA teremti:** a hideg évszaki növekedést, a szárazabb táplálékot, a szárazakat, gyökereket, magvakat, a föld belseje felé tartó föld alatti növekedést, a sós, a közepesen édes és csípős táplálékokat.

Télen hidegebb van (yin évszak), az évnek ebben a szakában a (az egyensúly miatt a yang energia által teremtett) növényi energia a gyökérrendszerbe száll alá. A levelek elhalványulnak és meghalnak, ahogy a nedvesség leszáll a gyökerekbe és a növény életereje kondenzáltabb lesz. A késő őszi és téli fogyasztásra természetett tápláléknövények szárazabbak és koncentráltabbak. Sokáig eltarthatók, nem romlanak meg. (sárgarépa, káposzta) Tavasszal és kora nyáron a növényi energia felszáll, és új, zöld hajtások jelennek meg, ahogy melegebbé (yanggá) válik az idő. Ezek a növények inkább yin természetűek, a yin energia által teremtettek. A nyári zöldségek több vizet tartalmaznak és gyorsan elpusztulnak. Hűsítő hatásukra szükség van a meleg hónapokban. A növényi energia késő nyáron éri el csúcspontját, és a gyümölcsök megérnek. Nagyon zaftosak és édesek, és magasan a talaj fölé nőnek.

Általános elvként leszögezhetjük, hogy ha az év melegebb szakában vagy meleg környezetben növényi élelmiszereket használunk, az egyensúly kedvéért válasszunk yinabb növényeket. Ugyanígy, amikor hidegebb időszakban vagy hidegebb környezetben választunk növényeket, ezeket a yin környezeti tényezőket ellensúlyozni tudjuk olyan diétával, amelyben magas a yang kategóriába tartozó táplálékok aránya. Erősíthetjük az élelmiszer yang jellegét, ha növeljük a főzési időt.

↑ leg-yinabb	cukor, méz, alkohol, kávé, tea trópusi gyümölcs, paradicsom, padlizsán
↑	tej, tejtermékek kecsketej, kecskesajt, napraforgóolaj
↑ yin	gomba, spárga, krumpli, mérsékelt égövi gyümölcsök diófélék, leveles zöldségek
☯ kiegyensúlyozott	gumós zöldségek, retek, hagyma hüvelyesek, bab, lencse
↓ yang	barnarizs, köles, búza, rozs, zab hajdina
↓ leg-yangabb	hal, baromfi sós sajt sertéshús, tojás só

## WAERLAND SZABÁLY

A svéd Are Waerland étkezési ajánlása a biológiai órán alapszik. Az emberi szervezet csak akkor tudja megfelelően feldolgozni a táplálékot, ha a három szabályosan ismétlődő körforgás tökéletesen működik.

- 12 órától 20 óráig - táplálékfelvétel (evés és emésztés)
- 20 órától hajnal 4 óráig - asszimilálás (beépítés és felhasználás)
- hajnal 4-től déli 12 óráig - eltávolítás, kiválasztás

Ha a hármaskörforgás szabályát ötvözzük a **sheltoni ételkombináció** szabályaival, a "Testkontrollként" ismert Diamond-féle táplálkozási módszert kapjuk.

## SHELTON SZABÁLYA

Az ételféleségek kombinálhatóságán alapszik. A fehérjetartalmúak nem társíthatóak szénhidrát-tartalmúval, de mindkettő társítható zöldségfélékkel, gyümölcsökkel.

Az első folyamatban, (4-12-ig) - a kiválasztás időszakában - semmit nem ajánl fogyasztani, csak gyümölcsöt, vagy gyümölcslevet.

A második folyamatban - a felszívás (12-20-ig) - megkezdhető az aznapi evés, az ételkombinációkra vonatkozó szabályok betartásával. Legfontosabb elve, hogy fehérjét (húst, sajtot, tejterméket) ne fogyasszunk együtt szénhidráttal (lisztfélék, gabona, kenyér, cukor, méz). A zsiradék, zöldség, gyümölcs egymással is, és külön a fehérjével, és külön a szénhidráttal társítható.

A harmadik folyamatban - beépítés idején 20-4-ig - már semmit nem javasol fogyasztani. Ha mégis szükség lenne rá, úgy gyümölcsöt, gyümölcslevet ehetünk.

↺ társítható étek ↻	↺ társítható étek ↻
<p><b><u>szénhidrát tartalmú táplálékok:</u></b> gabonák, magok és termékeik, kenyér, száraz tészták, krumpli, csicsóka, méz, cukor</p>	<p><b><u>zöldségek, gyümölcsök,</u></b> <b><u>olajok, zsírok:</u></b> (főzelékfélék, görögdinnye, aszalványok, natúr zöldség- és gyümölcslevek</p>
<p><b><u>fehérjetartalmú táplálékok:</u></b> hüvelyesek (szója, bab, borsó, lencse), diófélék, olajos magvak, gombák, padlizsán, tojás, hal, baromfi, hús</p>	<p style="text-align: center;">nem társítható étek</p>
↺	↻

+++++



Felvilágosult gyerek.

- Tudod-e mi lesz azokkal a kislányokkal, akik nem eszik meg a tejbegrízt, a jó sok kakaós cukorral?
- Tudom. Nem híznak meg, és manökenek lehetnek.

Az eddigiek alapján láthatjuk, hogy az ősi kultúrákban az egészséges hosszú életet a gabonaalapú, zöldséggel, gyümölccsel, olajos magvakkal kiegészített, részben nyersen fogyasztott étellemben látták biztosítva. A modern tudomány ezt alátámasztotta kísérleteivel.



---

## A BETEGSÉGEK OKAI

Napjainkig most már kísérletek sorozata bizonyította, hogy betegségeink nagy részének oka a szervezetben fellépő **anyagcserezavar**. A megzavart és elfajult anyagcsere oka a helytelen táplálkozás, érzelmi és fizikai feszültségek, stressz, ülő életmód. Ennek a láncnak a táplálkozás részével foglalkozunk, mivel ez a könyv témája.

Táplálkozástól függő betegségek: cukorbetegség, kösvény, kóros elhízás, érelmeszesedés, zsírmáj, májcirrózis, fogszuvasodás, hasnyálmirigygyulladás, epehólyag gyulladás, alkoholbetegség, reumatikus betegségek (reumatoid arthritis, poliartthritis, lágyrész reumatizmus, M. Reiter, SPA, artrózis, spondylarthritis, tendinosis), krónikus bőrbetegségek (ekcéma, neurodermatitis, psoriasis, furunculosis...), perifériás keringési zavarok, vénás keringési zavarok nyirokkeringési zavarok, migrén, emésztőrendszeri betegségek (gyomor, bélhurut, székrekedés, diverticulosis, fokozott fertőzési érzékenység....

Nézzünk egy példát: **a reuma, csontritkulás, meszesedés** tipikusan anyagcsere betegség. A helytelen táplálkozás miatt a vérben húgysavkristályok és más anyagok - a mozgáshiány miatt nem tudnak kiürülni, - lerakódnak az ízületekben, és a lágy szövetekben. Ekkor fájdalom keletkezik, melynek következtében még kevesebbet mozgatjuk, hiszen fáj. A kisebb mozgás még nagyobb pangást okoz, ami újabb lerakódást eredményez, és ezzel zárult az ördögi kör. Szinte törvényszerű kísérőjelensége a reumának a **csontritkulás**.

A csontritkulás okai:

- ❖ élettani igénybevétel nincs, nem mozgunk eleget. Az ízületekben a porcoknak nincs saját vérellátásuk, mozgás közben a csontfejből diffundálódik át az ellátásához szükséges tápanyag. Az izmokból is mozgás során "pumpálódik" a vér, a tápanyagokkal, illetve az eltávoztatásra szánt mérgezőanyagokkal.
- ❖ ásványianyag hiány, jelen esetben kalciumhiány
  - a hiány előállhat a bevitel hiányából,
  - másodsorban, ha az ásványi anyagot ugyan bevittük, de a felszívódása gátolt. (Például a feketetea gátolja az ásványi anyag felszívódását.)
- ❖ túlzott foszforbevitel. Ez sok foszfortartalmú étel, hús, kakaó, csokoládé, ömlesztett sajt fogyasztásától keletkezhet. A fölösleges foszfor kiürítése a szervezetből trikálcium-foszfát formájában történik a székleten keresztül, tehát 1 fölösleges foszfor, háromszoros - nem felesleges - kalciumot visz magával.

**A meszesedés** általában együtt jár a csontritkulással. Ez első hallásra ellentmondásnak tűnik. Nincs mész, és mégis meszesedés van? A helyzet az, hogy ha a kalcium elkezd ürülni a szervezetből, lehet olyan hely, ahol úgy megritkul a csont, hogy teherbíró-képessége csökken, és mikropedések keletkeznek rajta. Az öngyógyító program beindul. A szervezet más helyről odaszállítja a kalciumot, és szépen betapasztja a "sebet", de eldolgozni nincs ideje, mert most ott keletkezik repedés, ahonnan elvonta a meszet, és máris azzal kell foglalkoznia. Tehát egy-szerre áll fenn csontritkulás, helyenként azonban a repedés kijavításához odaszállított mész "kupacban áll", a csontfaló sejteknek nincs idejük a javítások elvégzésére. A folyamat folytatódik, egészen addig, amíg nem adunk időt a szervezetünknek a regenerálódásra. A bajt okozó tényezőket ki kell küszöbölnünk, a szervezetünket megerősíteni, és a helyes diéta segítségével a többi "magától" helyrejön.



- Mi rotyog? - Fő az egészség.

A "bajt okozó tényezők kiküszöbölése" a káros ételek elhagyását jelenti, tehát felszívódást gátló élelmiszereket nem fogyasztunk, az életvitelünkben, - főleg a mozgást tekintve - változtatásokat hajtunk végre. A "szervezet megerősítése" pedig az ásványianyagok felszívódó állapotban való pótlását, az emésztés rendbehozását jelenti, **TERMÉSZETES ÉTELEKKEL**. Hogy ez mit jelent, arra később még visszatérünk. Most tekintsük át - a teljesség igénye nélkül - az egyes ásványi anyagok és vitaminok szerepét, jelentőségét, és - ami a könyvhöz leginkább kapcsolódik - mely élelmiszerekből juthatunk hozzájuk.

---

## BIOELEMEK

Az ásványi anyagokat bioelemeknek is nevezzük, mert nélkülözhetetlenek az élethez, akárcsak a vitaminok. Szükség van rájuk a hormonok, enzimek felépítéséhez is. És egy fontos dolog: nemcsak a mennyiségük, hanem az egymáshoz való arányuk is fontos!

Néhány példa: ha 25 rész vasra nem esik 1 rész réz, akkor a szervezet nem tudja felhasználni. A csontban a kalcium és foszfor aránya 2:1 a kellő szilárdság és rugalmasság miatt. Ha a kalcium-magnézium aránypárban túl alacsony a magnézium, az rákra hajlamosít.

### KALCIUM

Feladata a szervezetben: Erős csontokat és egészséges fogakat biztosít, gondoskodik a szabályos szívverésről, enyhíti az álmatlanságot, közreműködik a vas felszívódásában, segíti az idegrendszer működését különösen az ingerületek áttevődését, a szervezetet védő falósejtek működését is aktivizálja.

Felszívódásához D-vitaminra van szüksége, hiányában túlérzékenységi reakciók léphetnek fel, (allergia), gyengül a szervezet ellenállóképessége, az érfalak gyengébbek, vérátersztő képességük fokozottabb.

Legfőbb természetes forrásai: tejtermékek, szójabab, mogyoró, dió, napraforgómag, bab, zöldfözelékek, petrezselyemzöld, méz, mák, cékla, retek, brokkoli...

### MAGNÉZIUM

Feladata a szervezetben: segít a depressziót leküzdeni, segíti a szív- és keringési rendszert, segít megakadályozni a kalcium lerakódását, a vese- és epekövek keletkezését, fokozza a stressztűrő képességet. Idegek és izmok működéséhez nélkülözhetetlen. Fontos szerepe van a vércukornak energiává alakításában.

Szükség van rá a normális kalcium-, nátrium-, kálium- és foszforegyensúlyhoz, valamint a C-vitamin anyagcseréjéhez. Felszívódását a B-vitaminok segítik, alkoholistáknál kiürül a szervezetből.

Legfőbb természetes forrásai: füge, citrom, kukorica, mandula, dió, magvak, sötétzöld főzelékfélék, teljesörlesű kenyér, Graham-liszt, barnarizs, zabpehely, hüvelyesek.

### FOSZFOR

Feladata a szervezetben: elősegíti a növekedést és a gyógyulást, energiát szolgáltat a szénhidrátok és a zsírok anyagcseréje révén, csökkenti az ízületi gyulladással járó fájdalmakat, egészségesen tartja a fogínyt és a fogakat.

Legfőbb természetes forrásai: teljes gabonaszemek, tojás, dió, magvak

### CINK

Feladata a szervezetben: meggyorsítja a belső és külső sebek gyógyulását, eltünteti a körmökről a fehér foltokat, segíthet a meddőség és prosztatapanaszok elhárításában, fokozza a növekedést és a szellemi frissességet, csökkenti a koleszterin lerakódásokat. Elősegíti az inzulin képződését, fontos a vér stabilitásához.

Legfőbb természetes forrásai: búzacsíra, tökmag, tojás, mustár, lencse, borsó, barnakenyér

### KLÓR

Feladata a szervezetben: segíti az emésztést, megőrzi a ruganyosságot. Az ivóvizek klórozása fertőtlenítésre szolgál. A növényi anyagok természetes bomlásából keletkező szerves humuszsavakkal a klór az ivóvízben rákkeltő kloroformot képez. Kutatások szerint kapcsolat van a klórozott víz fogyasztása és az emésztő-, illetve kiválasztórendszer rákos megbetegedése között. A klórozott víz fogyasztása tönkreteszi az E-vitaminszintet, és elpusztítja a bélbaktériumokat. Ahol klórozott víz van, joghurt, és teljes örlésű gabona, kenyér fogyasztása javasolt.

Legfőbb természetes forrásai: asztali só, olajbogyó, tengeri moszat

### KOBALT

Feladata a szervezetben: a B<sub>12</sub> vitamin alkotórésze, a vörösvértestek képződésében vesz részt.

Legfőbb természetes forrásai: tej, és a bélbaktériumaink termelik, (valamint a B<sub>12</sub> tartalmú feketenadályt és lucernacsíra).

---

## RÉZ

Feladata a szervezetben: elősegíti a vas felszívódását, nélkülözhetetlen a C-vitamin felhasználásához, fokozza a vérerek rugalmasságát, javítja a sejtlégzést.

Legfőbb természetes forrásai: szárazbab és borsó, teljes búza, csiperkegomba, ribiszke

## VAS

Feladata a szervezetben: a rézzel, kobalttal, mangánnal és C-vitaminnal együtt tud hasznosulni, a B-vitaminok megfelelő képződéséhez szükséges, elősegíti a növekedést, megakadályozza a fáradtságot, vashiányos vérszegénységet, visszaadja a bőr jó tónusát.

Legfőbb természetes forrásai: mák, dió, spárga, bab, zabpehely, legjobban a savanyúkáposztából tudja a szervezet felvenni.

## MANGÁN

Feladata a szervezetben: nagymértékben fokozza a vas hatását. Vas, réz és mangán együttesen végzik a vérképzést, szükséges az enzimek működéséhez, a pajzsmirigy hormonjához. A kórokozók elleni védekező-anyagok termelésében vesz részt, támogatja a máj és vese méregtelenítő munkáját. Elősegíti a normális izomreflexeket, csökkenti az idegek ingerelhetőségét.

Legfőbb természetes forrásai: dió, zöld levelű főzelékfélék, borsó, répa, szemes gabona, cékla, petrezselyemzöld, az augusztusi friss zöldségek.

## KÁLIUM

Feladata a szervezetben: oxigént juttat az agyba, segít a test salakanyagainak kiürítésében, vérnyomás csökkentésében, allergiában. A nátriummal együtt szabályozza a szervezet vízegyensúlyát, normalizálja a szív ritmusát, a sejtek belsejében található. Gyógyszeres vízhajtáskor ürül. Ha a vízhajtást gyógyteával és zöldségfélékkel végezzük, akkor káliumpótlásról nem kell gondoskodnunk, mert ezek nem ürítik ki a káliumot a szervezetből.

Legfőbb természetes forrásai: paradicsom, zsázsa, zöld levelű főzelékfélék, napraforgómag, krumpli, hüvelyesek, dió, mák

## NÁTRIUM

Biztosítja az idegek és az izmok megfelelő működését. A sejtek közti térben helyezkedik el túlnyomórészt. Általában túlfogyasztástól kell tartanunk. Keménnyé teszi az ereket, magas vérnyomást, vesebajt, agyvérzést okozhat. Egy hindu közmondás szerint mindenki egy sóadaggal születik. Ha azt elfogyasztottuk, meghalunk. Csökkenthetjük a sófogyasztásunkat, ha étrendünkbe nagyobb rész nyers ételt iktatunk. (Bizonyára mindenki észrevette, hogy például a nyers sárgarépat só nélkül élvezetesnek, megfőzve viszont sótlannak érezzük.) Kerüljük a sóval tartósított élelmiszert, a konzerveket, mert azokban sokkal több sót találunk a kellenél.

## KÉN

Feladata a szervezetben: az egészséges haj, bőr és körmök felelőse, segít az agy normális működéséhez szükséges oxigénegyensúly fenntartásában, a B-vitaminokban a szervezet anyagcsere-folyamatait szabályozza.

Legfőbb természetes forrásai: szárazbab, tojás, káposzta.

## SZILÍCIUM

Feladata a szervezetben: nagyobb mechanikai ellenálló képességet ad a kötőszövetnek, inaknak, szalagoknak, csont, bőr, haj állapotáért felel, immunrendszert erősít.

Legfőbb természetes forrásai: főzötök, fokhagyma, karfiol, répa, saláta, uborka, zsurló, apróbojtorján.

## SZELÉN

Feladata a szervezetben: közömbösíti néhány rákkeltő anyag hatását, így bizonyos daganatos megbetegedésekkel szemben védelmet nyújt. Antioxidáns, lassítja a szövetek öregedését.

Legfőbb természetes forrásai: búzacsíra, korpá, hagyma, paradicsom, brokkoli.

---

# VITAMINOK

## A-VITAMIN

A hámszövetek felelőse. A bőr, a gyomor-, a légutak-, a bélcsatorna-, a belső üreges szerveket bélelő nyálkahártya épségéért felelős, természetes táplálkozás alkalmával A-provitaminoként kerül a szervezetbe, amit tárol, és szükség szerint tud átalakítani az egészséges máj. Túladagolása csak vitaminkészítmény formájában lehetséges. Zsírban oldódó vitamin. Az A-vitamin B-vitaminokkal, D-vitaminnal, E-vitaminnal, kalciummal, foszforral és cinkkel együtt hat legjobban. A májban tárolt A-provitamin (az A-vitamin elővitaminja) felszabadulásához cinkre van szükség.

Feladata a szervezetben: segíti a szemet, megrövidíti a betegségek időtartamát, segít eltüntetni az öregeségi foltokat, egészségesen tartja a bőrt, a haját, a fogakat, a fogínyt. Segít megvédeni a C-vitamint az oxidáció ellen.

Legfőbb természetes forrásai: sárgarépa, zöld és sárga színű főzelékfélék, tojás, tejtermékek, sárga gyümölcsök, sütőtök, sárgabarack, cékla. Felszívódása függ az együtt elfogyasztott zsiradéktól.

## B<sub>1</sub>-VITAMIN (TIAMIN)

Feladata a szervezetben: segíti a szénhidrátok emésztését, javítja a szellemi tevékenységet, fenntartja az idegrendszert, az izmok és a szív normális működését. A cukorfogyasztók, dohányosok, alkoholisták többet igényelnek, mert náluk gyorsan elbomlik.

Legfőbb természetes forrásai: barnarizs, zabliszt, Graham-liszt, legtöbb zöldségféle

## B<sub>2</sub>-VITAMIN (RIBOFLAVIN)

Feladata a szervezetben: támogatja a bőrt, haját, körmöt, elősegíti a száj, ajak, nyelv gyógyulását, javítja a látást, anyagcserében közreműködik. Stresszállapotban megnő az igény, hő és savak hatására nem megy tönkre.

Legfőbb természetes forrásai: tej, élesztő, leveles zöldségek, gabonafélék, búzacsíra, barna kenyér, gyümölcsök.

## B<sub>3</sub>-VITAMIN (NIKOTINSAVAMID)

Feladata a szervezetben: szénhidrát anyagcsere, sejtlélegzés, májvédő hatású.

Legfőbb természetes forrásai: teljes gabonamagvak, zöldbab, borsó, karalábé, tej, élesztő

## B<sub>5</sub>-VITAMIN (PANTOTÉNSAV)

Feladata a szervezetben: ösztönözést késlelteti, máj, bél és a bőr funkcióit javítja.

Legfőbb természetes forrásai: tej, teljes gabonamagvak, élesztő, rizskorpa, barnarizs

## B<sub>6</sub>-VITAMIN (PIRIDOXIN)

Feladata a szervezetben: fehérje anyagcsere, vérképzés, megakadályoz ideg- és bőrbetegségeket.

Legfőbb természetes forrásai: búzakorpa, búzacsíra, káposzta, tej, tojás

## B<sub>12</sub>-VITAMIN (HIDROXOCOBALAMIN)

Feladata a szervezetben: elősegíti a vörösvértestek képződését és regenerálódását, így megelőzi a vérszegénységet, fokozza a gyermek növekedését és étvágyát, növeli a szervezet energiáját, egészségesen tartja az idegrendszert, javítja a koncentráció-, emlékező- és egyensúlyozó képességet.

Legfőbb természetes forrásai: tojás, tejtermék, lucernacsíra, feketenadálytő

## B<sub>13</sub>-VITAMIN (OROTSAV)

Ásványi anyag transzport-vitamin, felfedezése jelentős előrehaladást jelentett az ásványi anyagokkal való gyógyítás területén. Felismerték, hogy a szerves ásványi anyagoknak szerves molekulákhoz kell kötődniük, hogy jól felszívódhassanak és eljuthassanak rendeltetési helyükre a szervezetben. Midőn az orotsav ásványi anyaggal kötődik, az orotsav sója - kalcium-ororát, magnézium-ororát, kálium-ororát, stb. - képződik. Stabil szerves kötés nélkül a szerves ásványi anyagoknak csak 1-9 %-a szívódik fel.

Legfőbb természetes forrásai: gyökérszervek, tejsavó

---

## B<sub>17</sub>-VITAMIN (AMYGDALIN)

Feladata a szervezetben: Pusztítja a ráksejteket, a normális sejtekre nem mérgező. Számos kutató rákellenes vitaminnak tartja.

Legfőbb természetes forrásai: köles, csírázó lucerna, lencse, almamag, sárgabarackmag, szilvamag, körtemag, keserűmandulamag (naponta 5-10 szem).



- Mit rágcsálsz? - Almamagot.
- Mire jó? - Fejleszti az agyat, okosít.
- Adsz belőle? - 20.- forint egy szem.
- Jó, adj ötöt. ....- De hiszen ezért már egy kiló almát kaptam volna, annak pedig sokkal több magja van! - Na látod, hogy okosít!

## FOLSAV (FOLACIN)

Feladata a szervezetben: elősegíti a fehérjék anyagcseréjét, nélkülözhetetlen a vörösvértestek képződéséhez, a szervezet sejtjeinek osztódásához. Véd a bélparaziták, és az ételmérgezések ellen.

Legfőbb természetes forrásai: sötétzöld levelű főzelékfélék, sárgarépa, tojássárgája, sárgabarack, tök, bab, teljes búza- és rozliszt.

## C-VITAMIN

Feladata a szervezetben: szabályozza a sejtanyagcserét, érleli a vörösvérsejteket, résztvesz a mellékvesehormon képzésében, növeli a szervezet ellenálló erejét a fertőző betegségekkel szemben, immunanyagok termelését segíti, a falósejtek baktériumokat bekebelező képességét növeli, stressz ellen véd. A dohányzás bontja, a stressz fogyasztja a C-vitamin készletet! Napi adagja 60 mg, de minden szál elszívott cigaretta 25-150 mg C-vitamint tesz tönkre! Segít megakadályozni a nitrozaminok (rákkeltő anyagok) képződését.

Legfőbb természetes forrásai: friss zöldség, gyümölcsök, savanyított káposzta, paprika, lucernacsíra, karfiol, krumpli, feketeribizske, citrusfélék. A C-vitamin hőérzékeny, de csak a szintetikus C-vitamin bomlik le már 70 C-fokon, az élő táplálékban más anyagokkal együtt fordul elő, amelyek védik. Ezért például a csipkeszörp - holott főzve készül - mégis tartalmaz C-vitamint.

## D-VITAMIN (KALCIFEROL)

Feladata a szervezetben: a bélből való kalciumfelvételt és a csontépítést szabályozza. Növényi olajokban elővitaminja található, ami a napfény hatására - a szervezet szükségletei szerint - alakul át D-vitaminná. Túladagolása káros, de csak gyógyszerrel lehetséges.

Legfőbb természetes forrásai: csiperkegomba, zabpehely, tejtermékek, olajosmagvak, hidegen sajtolt olajok.

## E-VITAMIN (TOKOFEROL)

Feladata a szervezetben: megőrzi a fiatalságot, késlelteti az oxidáció miatt bekövetkező öregedést, az A-vitaminnal együtt védi a tüdőt a levegőszennyeződés károsító hatásai ellen, megakadályozza a véralvadékok keletkezését, illetve elősegíti azok oldódását, mérsékli a fáradtságot, gátolja az ízületek körüli hegesedések keletkezését. "Termékenység-vitamin".

Legfőbb természetes forrásai: búzacsíra, szójabab, növényi olajok, brokkoli, kelbimbó, teljes gabonamagvak.

## F-VITAMIN (LINOLSAV)

Feladata a szervezetben: segít megakadályozni a koleszterin lerakódását az artériákban, egészségesen tartja a bőrt és a haját, kalciumot juttat a sejtekbe, segíti a fogyást a telített zsírok elégetése révén.

Legfőbb természetes forrásai: hidegen sajtolt növényi olajok, (búzacsíra-, napraforgó-, szója-, mogyoróolaj), dió, mandula, avokádó, busából készített halolaj-kapszula, Ligetszépe olaj.

## K-VITAMIN (FILLOKINON)

Feladata a szervezetben: segít megakadályozni a belső vérzéseket. Mérsékli a túlzott menstruációs vérvesztést. Elősegíti a megfelelő véralvadást, résztvesz a protrombin képzésében.

Legfőbb természetes forrásai: joghurt, lucerna, szójaolaj, leveles zöldfőzelékek, paradicsom, káposzta, bélbaktériumok is termelik.

---

## **P-VITAMIN (PERMEABILITÁSI VITAMIN)**

Feladata a szervezetben: megakadályozza, hogy az oxidáció tönkretegy a C-vitamint, erősíti a kapillárisok falát, ezáltal véd a véraláfutások ellen, segít a fertőzésekkel szembeni rezisztencia kialakulásában.

Legfőbb természetes forrásai: citrusfélék (citrom, narancs) terméshéjának fehér rétege és a gerezdek elválasztó fala, sárgabarack, hajdina, szeder, cseresznye, csipkebogyó, fekete ribiszke.

## **U-VITAMIN (METILMETIONIN)**

Feladata a szervezetben: elősegíti a gyomor és a bélrendszer sérült nyálkahártyájának a regenerálódását, gyomor- nyombélfekély.

Legfőbb természetes forrása: nyers káposzta

+++++



Dögkeselyű mama eteti fiókáját, de a kicsi válogat. Rászól a fiókára:

- A héját is meg kell enni! Abban van a vitamin!

Sok vitamint a beleinkben lakó baktériumok előállítanak. Sajnos az antibiotikumok tönkreteszik a bélflórát, ezért ilyen esetben a vitaminok pótlásáról célszerű gondoskodni, illetve a bélflóra mielőbbi helyreállítása érdekében lépéseket kell tennünk.

---

## A TÁPLÁLKOZÁS ALAPSZABÁLYAI

Az eddigiekből már sejthetjük, hogy egészségünk alapja a táplálékunk. Tehát, ha gyógyulni akarunk, - vagy egészségesek akarunk maradni - át kell tekintenünk eddigi táplálkozási szokásainkat, és ahol hiányosságot tapasztalunk, ott változtatnunk kell a cél érdekében.

- Az optimális táplálkozás **első** és legfontosabb alapelve, hogy **TERMÉSZETES ÉTELEKET** együnk. Az ember természetes környezetében, természetes körülmények között termő, permetezés, műtrágya nélkül, természetes állapotban fogyasztott élelem számít természetesnek. Ebben az állapotban sokkal több vitamint, ásványi anyagot, életfontosságú enzimeket tartalmaz. Ugyanúgy az állati termékeknek - tej, sajt, vaj, tojás - egészséges állatoktól kell származniuk, amelyeket organikusan termelt takarmányon tartanak és nem mesterségesen tenyésztik hormonok, antibiotikumok és mérgező vegyszerek segítségével. Az antibiotikumok átmennek az állatok tejébe, a gyógyszerérzékenyek nagy ártalmára. De az egészségesekben is rezisztencia alakul ki az antibiotikumokra, és ha nekik lenne szükségük antibiotikus kezelésre, az már hatástalan lesz, akkor is ha addig önáluk még nem alkalmaztak antibiotikus kezelést.

- **Második** szabály, hogy élelmiszereink **TELJES ÉRTÉKŰEK**, komplettek, finomításmentesek legyenek. Például a Graham-liszt, a barnakenyér, a barnarizs, a krumpoli teljes értékű, szemben a fehér liszttel, fehér kenyérrel, fehér rizzsel, krumplicehellyel, melyek nem teljes értékű élelmiszerek. Ezek finomított koncentrált termékek, a fontos tápértéket elvesztették. A teljes értékű ételek azok az egyszerű ételek, amelyek még mindazokat a tápértékeket tartalmazzák, amit a természet beletett, minden vitamint, ásványt, enzimet.

- **Harmadik** szabály, hogy ételünk **ÉLŐ TÁPLÁLÉK**, és a lehető legfrissebb legyen. A főzés az enzimeket teljesen elpusztítja, az ásványi anyagok a főzővízbe kioldódnak, sok vitamin elbomlik. Lehetőleg sok nyers ételt fogyasszunk, vagy főzés helyett inkább pároljuk, ha főzzük, akkor a főzővizet is használjuk fel. Tehát inkább levest fogyasszunk, ne öntsük ki a hasznos, kioldódott anyagokat. (Kísérleteket végeztek, mely szerint a kizárólag főtt étellel etetett kísérleti állatok rövid időn belül artritist kaptak.) A gyümölcsöket is célszerű nyersen fogyasztani, aszalva tárolni, nem főzve és nem konzerválva. A főzés minden enzimet teljes mértékben elpusztít, ezenfelül sok vitamint is kisebb-nagyobb mértékben károsít. A nyers ételeknek tisztító hatásuk van az emésztő és kiválasztó rendszerre. Megelőzik a székrekedést, ami az eltávozni rendelt anyagokból az oldott anyagok visszaszívódásával jön létre, mivel hosszabb ideig tartózkodik a vastagbélben, mint kellene. A visszaszívódott mérgeanyagok fejfájást, pattanásokat okoznak, vagy lerakódnak a szervezetben.

- **Negyedik** szabály: **MÉREGMENTES** ételeket fogyasszunk. Ezt saját kertünkben termelt zöldségfélékkel, gyümölcsökkel, vagy biotermesztésből származó élelmiszerekkel érhetjük el.

- **KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND.** Itt a jelen időig elterjedt nézetet kell felülbírálni, miszerint minél több fehérjét kell fogyasztani. Ez nem így van, általában fehérjemérgezésben szenvedünk! Például a kevés fehérjét fogyasztó mormonok között fele annyi sincs a beteg emberek száma. Igaz ők nem fogyasztanak alkoholt sem, és nem dohányoznak. A legújabb kutatások szerint az állati fehérjében szegény, természetes szénhidrátokban gazdag étrend az egészséges. A kiegyensúlyozott étrend nyers gyümölcsökből, zöldségfélékből, dióból, magvakból, teljes gabonafélékből, tejtermékekből áll. Kiegészítő ételek csírázó magvak, hidegen sajtolt növényi olajok, méz.

- További szabályok, melyek kísérleteken alapulnak, hogy a kismértékű **ALULTÁPLÁLTSÁG** növeli az élettartamot, csökkenti a degeneratív betegségeket. Tehát, sohase együnk degeszre magunkat, a jóllakás előtt kicsivel hagyjuk abba. A tényleges szükségleten felüli táplálék méregként hat a szervezetben, megzavarja az emésztést, bélrenyheséget, gázképződést, tökéletlen asszimilációt és egyéb anyagcserezavarokat okoz. Erjedést és rothadást kelt a belekben és valósággal mérgezi a szervezetet.

- Végül nem csak az fontos, hogy mit eszünk, hanem az is, hogy hogyan. Fontos szabály az **ALAPOS RÁGÁS**. Célszerű minden falatot 30-szor megrágni, és nyállal alaposan elkeverni. A szénhidrát-emésztésnek már a szájban el kell kezdődnie, különben zavarokat szenved az emésztés. A nyál enzimeinek időt kell biztosítani, és elérést a falat egyre kisebb részeihez is a jó a-nyagcseréhez. Sok ember "nem bírja" a tejet. Nos, ha kipróbálják, hogy a tejet nem isszák, hanem "eszik", azaz kortyonként megforgatják a szájukban, valószínűleg nem okoz többé problémát.

- Fontos még a **NYUGODT, DERŰS LÉGKÖR** az étkezés során. Szépen terített asztalnál, gyújtsunk mécsest, vagy gyertyát. Hideg, fázó lábbal se kezdjünk étkezni. (Ha ezeket nem tudjuk biztosítani, inkább hagyjuk ki az étkezést.) Fontos még **ÉTELÜNK HŐMÉRSEKLETE**. Sem a túl hideg (fagyalt) sem a forró étel nem egészséges. Az enzimek és emésztőnedvek csak optimális

---

hőmérsékleten működnek jól. Ha a hőmérsékleti optimumtól eltérünk, a működésük csökken vagy leáll, ami emésztési zavarokat, hurutokat okozhat, felszívódási nehézségek támadnak, és az emésztetlen étel rothadni kezd a beleinkben. Tartsuk be ezeket a szabályokat, akkor az így elfogyasztott étel egészségünket szolgálja.

## AZ ÍZEKRŐL

Az ősi távolkeleti népek gyógyító szerepet tulajdonítottak az ízeknek. Szerintük: „...Az ízek segítenek a bioenergiák harmóniáját megőrizni. Ha valamelyik íz túlteng, az energiahiányt, illetve energiatúlsúlyt okozhat, végső soron betegséghez vezethet.

### A SAVANYÚ

Ha túl sok savanyút fogyasztunk, az elárasztja a májat, és kiszárítja a lépét. Sok savanyútól zsugorodik az izom, és kifordulnak az ajkak. A máj túlzott energiáját savanyúval tudjuk csökkenteni, a csökkent energiáját csípőssel erősíteni. (citrom, narancs, áfonya)

### A KESERŰ

A keserű megszikkasztja a lépét, fokozza a szétáradást a gyomorból. A sok keserű hánytató, kiszárítja a bőrt és kihullasztja a haját. A szív bioenergiája sóssal erősíthető, és édessel csökkenthető. (citrom, narancs, komló, kálmos, fehér üröm)

### AZ ÉDES

Az édes habzsolása elfojtja a szívet, megbontja a vese egyensúlyát. Az édes

ellepi a gyomrot, bioenergiája gyenge lesz, nem tud felszállni, emiatt visszahat a szívre. (banán, szőlő, szilva)

### A CSÍPŐS

A sok csípős ernyeszti az izmokat és a véredényeket, elbánik az ősen energiával, és a szellemmel. A bőrt károsítja. A tüdő bioenergiáját tehát savanyúval erősítjük, csípőssel, fanyarral csökkenthetjük. (paprika, bors, gyömbér, torma, mustár, vöröshagyma, fokhagyma)

### A SÓS

Túl sok só zsugorítja a kötőszövetet, kifárasztja a nagy csontokat, és lefékezi a szívet, a sok sós befagyasztja az ereket, és elváltoztatja az arcszínt. ..." (minden, amiben só van)

++++++

Az ízek diagnosztikai segítséget is adhatnak, ha „belülről” kapjuk. Ha valaki édes, tésztás ízt érez, az a lép bioenergia hiányát jelzi, a sós íz a vese energiazavarára utal. A máj-energia csökkenésekor a szájban savanyú ízt érez a beteg. A szívkoszorúérgörcs is gyakran jár együtt keserű szájizzal.

A távolkeleti népek az ízeket - a fűszerek segítségével - az ételek elkészítésénél gyógyításra használják. Így a beteg nem tablettákat szed, hanem előírászerűen elkészített (ízest) ételeket fogyaszt.



---

# EGÉSZSÉGROMBOLÓ ÉTKEK, ÉS AMIT HELYETTE AJÁNLUK

## A FEHÉRCUKOR

A cukor létfontosságú energiaforrásunk. Sajnos cukorként szinte csak a tiszta kristálycukorhoz lehet hozzájutnunk. A kristálycukorral az a legnagyobb baj, hogy nagy mennyiségben, koncentráltan használjuk fel értéktelen, üres élelmiszereinkhez. A cukornak a kiegyensúlyozatlan energiája a sok üres élelmiszer elfogyasztása során elhízáshoz vezet, romlanak a fogak, és a **gyomorban megerjedő cukor a vér elsavasodását okozza**. Így - bármilyen furcsán hangzik is - a szervezet alultáplált lesz. Sajnos az ember rabja lehet ennek az üres, értéktelen élelmiszernek, és már nem is vágyik többé a kiegyensúlyozott, tápegész táplálékra. Az elsavasodás azután székrekedéshez, reumához vezet.

**A cukor csökkenti a fehérvérsejtek cselekvőképességét**, ezáltal az immunrendszert gyengíti, és hozzájárulhat megbetegedésünkhöz. A cukor szervezetünkben egészségesek esetében szőlőcukorrá, majd piroszőlősavvá bomlik, ami vízzé és széndioxiddá oxidálódik. Ha azonban az oxidációban szerepet játszó B<sub>1</sub>-vitamin elégtelen mennyiségben van jelen, vagy nincs elég oxigén a reakcióhoz, akkor a piroszőlősav felszaporodik a vérben és a szövetekben. A piroszőlősav mérge. Tünetei: fáradtságérzés, szorongó érzés, félelem, szellemi munkaképesség-csökkenés. Ez következik be akkor is, ha egyszerre túl sok a lebontandó cukor mennyisége. Sok cukrot tartalmaznak az üdítőitalok. Ne fogyasszuk! A kólában lévő foszforsav és magas cukortartalom károsítja a fogzománcot. Koffeintartalma magas, egy pohárnyi körülbelül egy kávénak felel meg. Gyerekeknél erős szívdobogást okozhat, csökkenti a koncentrációképességet.

Ajánljuk, hogy a nagyon fontos energiaforrást, a gyümölcsöt természetes formában vegyük magunkhoz. A legédesebb gyümölccsel sem fordulhat elő, hogy "túlegyűk" magunkat. Tehát bármilyen bőven fogyasztja is valaki a gyümölcsöket, sem az elhízás veszélye, sem a túlzott cukorfogyasztás ártalmi nem fenyegetik. A gyümölcsökben ugyanis a cukor mellett ott van még a sokféle vitamin, ásványi anyag, bontó enzim, és rostanyag.

## A MÉZ

Az áttérést a fehércukorról a mézre kezdetjük barnacukorral. A barnacukor a finomított cukorgyártás egyik részterméke, amikor még tartalmaz enzimeket, tehát valamivel egészségesebb a finomított cukornál. Ha megszoktuk az ízét, áttérhetünk a mézre. A méz segít az erőnlét és a szellemi frissesség megőrzésében, nyugtató hatású, csökkenti az idegfeszültséget, este egy pohár mézes víz nyugodt elalvást biztosít. Erős fizikai munka esetén a vércukorszint csökken, a vizelettel foszfátok és kloridok távoznak a szervezetből, csökken a teljesítőképesség. Rendszeres mézfogyasztás mellett a gyerekek vörösvérsejtjeinek száma gyorsabban nő. A méz foszfáttartalma, vasvegyületei és egyéb nyomelemei, a réz, a kobalt, a folsav is elősegítik a vas felvételét a szervezetbe. Háziszerként a mézet meleg tejbe vagy hársfateába keverve meghűléseknél használják. A méz a májműködést is elősegíti. Kitűnő glükogénképző. A glükogén a májban felhalmozott, azonnal mozgósítható energiatartalék. A méz méregtelenítő hatása is jelentős.

A különböző virágokról gyűjtött mézek speciális hatással bírnak.

Az akácméz enyhíti a köhögést és fertőtleníti, használ gyomorsavtúltengésnél.

A hársfaméz idegcsillapító és fertőtlenítő, köhögés, hörghurut, álmatlanság ellen, görcsoldóként használják. A zsírlerakódást, érlelmeszesedést gátló hatása miatt is hasznos.

A menta virágjából származó mentaméz felfúvódást gátló, erősítő, gyomorszáj-, epe-, gyomor- és bélgörcsöknel görcsoldó hatású.

A káposztavirág-méz folyadékhiánytartási zavarok esetén fogyasztandó.

Az almavirág méze a szívmokra hat jótékonyan.

A szelídgesztenye virágának méze genitális gyulladásoknál hasznos és fokozza a potenciált, visszértágulat, tromboflebitis, vérszegénység csökkentése, kimerülés, legyengült állapotban, étvágytalanságnál jó.

A hajdina méz erősítőszer, a bőrképződést javítja.

A levendula méze nyitott sebekre, álmatlanságnál, vesepanaszoknál segít.

A lucernaméz csecsemőknek adható.

---

## AZ ÉDESGYÖKÉR

A cukorbetegeknek sem kell lemondaniuk az édességről. Próbálják ki az édesgyökeret. Az édesgyökérnek kifejezett édes íze van, 150x édesebb, mint a cukor. Ráadásul az édes anyag a glicirizin kémiailag nem cukor, hanem a glicirizinsav kálium és kalcium sója. A régi görögök és rómaiak tonizálóként alkalmazták. A hinduk hittek abban, hogy tejjel elkészített italként fokozza a szexuális képességet. A kínaiak szerint erőssé és kitartóvá tesz a belőle készült tea. Régen "szkíta-gyökérnek" hívták, állítólag a gyökeret rágva a harcosok napokig képesek étlen-szomjan vándorolni. Míg a cukortól szomjasak leszünk, az édesgyökér oltja a szomjat. Frissítő szomjoltó recept az italok között megtalálható. Az édesgyökér vizes kivonatának beparlása útján nyert szirupot (Succus Liquiritiae) gyógyszertárakból lehet beszerezni. Jól használható a porított gyökér is.

## A HÚS

Már elég szakirodalma van a húsevés károsságának. Ha csak a köszvény, vesekő, szív-érrendszeri problémákra gondolunk, és tudjuk, hogy több immuntevékenységet gátol, továbbá a székrekedési hajlamot növeli, akkor nem is kell tovább magyarázkodni. Azoknál a népeknél, népcsoportoknál, ahol nem fogyasztanak húst, sokkal alacsonyabb a rák előfordulási aránya, a magas vérnyomás és a koleszterin lerakódás. Inkább azokat szeretném megnyugtatni, akik már eldöntötték, hogy csökkentik, vagy elhagyják étrendjükből a húst. Sem fehérjehiánytól, sem bármi más káros következménytől nem kell tartaniuk, amennyiben reformtáplálkozást folytatnak.

Az enzimgazdag növényi táplálkozás minden anyagot biztosít a szervezetünk számára. Ha étrendünket kiegészítjük joghurttal, kefirrel, olajos magvakkal, (dió, mogyoró, tökmag, napraforgómag), krumplival és hüvelyesekkel (bab, lencse, borsó), akkor egészségesek maradunk. Az elsősorban húsból található vitaminok növényi forrásait a vitaminoknál jeleztem.

A kutatások azt erősítették meg, hogy a hús a jelenlévő zsiradékkal együtt okozza a legtöbb problémát. Első lépésként a sertéshús helyett fogyassunk baromfit, halat, bőr nélkül, és párolva. A köretet cseréljük le teljes értékű gabonára (barnarizs, köles, búza..) és adjunk hozzá sok nyers salátát. Később próbálkozzunk a zöldségfélék húshoz hasonló elkészítésével, (rántott tök, rántott gomba, rántott karfiol, tökpörkölt..) az íz még hasonló lesz a régihez. Azután kipróbálhatjuk az újabb - eddig nem ismert - recepteket, és amelyik ízlik, azokat beépíthetjük az étrendünkbe. Egy idő múlva összegyűlik annyi jó ételötletünk, hogy a hagyományos régire már szinte alig kerül sor.

## A ZSÍR

Az állati zsír fogyasztása több immuntevékenységet gátol, egy sor betegség okozója. A zsírfogyasztás számlájára írható a szívelégtelenség, koszorúér betegségek, magas vérnyomás, agyvérzés, visszérbetegségek, köszvény, reuma, zsírmáj, elhízás, érelmeszesedés, amelyek nemcsak megrövidítik életünket, hanem kellemetlenné is teszik. Ezek a problémák a zsír telítettsége miatt állnak elő. A zsiradékban a telített-telítetlen arányára a zsiradék keménységéből következtethet a laikus háziasszony. A folyékony olaj telítetlen, a szilárd zsír, vaj, margarin telített. Természetesen kevés vaj, tejföl fogyasztható, de a fent említett problémáknál erről is tanácsos lemondanunk.

Zsiradékra nagy szüksége van a szervezetnek, de az telítetlen zsírból, azaz olajból álljon. Magas olajtartalmú növényeink az olajos magvak, a dió, mandula, mogyoró, napraforgómag, tökmag, amikből lehetőleg nyersen fogyassunk. Főzésnél hidegen sajtolt, kezeletlen olajat használjunk, mert ezek enzimtartalma teljes, tehát élő táplálék. Lehetőség szerint csak melegítsük, levesbe utólag is beletehető. Ha sült ételeket állítunk elő, ahhoz használhatjuk a hagyományos olajat, hiszen hevítéskor amúgy is tönkremegy enzimtartalma. Napjainkban már kapható hidegen sajtolt kukoricaolaj, napraforgóolaj, tökmagolaj, olívaolaj. Salátaöntethez feltétlenül ezeket használjuk.

Röviden áttekinthetjük a növényolaj kinyerésének hagyományos módját, és a hidegen sajtolt növényolajok gyártását.

A hidegen sajtolt olaj gyártásánál az előkészített, tisztított magvakat hengermalomban zúzzák, csigapréses hidegsajtolóban kinyomják belőle az olajat, amit szűrnek és palackoznak. Melléktermék a présfogácsa, takarmányozásra használható fel, teljes értékű tápanyag.

A hagyományos módon készített olaj gyártásánál az előkészített, tisztított magvakat hengermalomban zúzzák, pörkölik, csigapréses melegsajtolon átjutva a darálékból benzines oldással kinyerik az olajat benzinben oldva, ezt visszacsurgatják az olajhoz, most

---

nyálkátlanítás következik foszforsavval, majd pH-semlegesítő nátriumkarbonáttal és nátrionúggal, majd szűréssel a szappan-csapadékot távolítják el. Az átmosás következik, majd derítőfölddel a derítés, szűrőpréssel az elhasznált derítőföld (kovaföld) eltávolítása. Következő lépés a szagtalanítás, vízgőzdesztillálással. Melléktermékek az extrahált olajmentes dara, benzingőz, vízgőz, szóda, szappancsapadék, szennyvíz, gőz szaganyagokkal, elhasznált derítőföld. És máris kész a finomított olaj.

(Novák István)

Érdemes külön említést tenni a margarinról. A margarint telítetlen növényi olajból (táplálkozási szempontból értékes anyagból) mesterségesen telített zsiradékká (táplálkozási szempontból káros) alakítják.

## A FEHÉRLISZTTŐL A TELJESŐRLÉSŰIG

A fehér liszt igazi értékeitől megfosztott, élettelen, ásványi anyagban szegény, a belőlük készült kenyér, sütemény, tészta úgyszintén.

A magvak, gabonafélék fejezetben részletesebben olvashatunk a teljes magvak értékeiről. Az átállás talán itt lehet a legnehezebb. Lépésről-lépésre azonban megvalósítható, illetve kinél-kinél kiválasztható az a pont, ameddig a kompromisszumban el tud menni. Például kelt tészta tovább-ra is kevert lisztből az igazi, a teljesőrlésű lisztből egészen más technológiával kell kenyeret, süteményt készíteni, amit meg kell tanulnunk. Javaslom az apránkénti keverést, illetve helyettesítést. A durumliszt ugyanolyan jóízű, mint a fehér liszt, ráadásul a tojást kihagyhatjuk belőle. Levesbetétnél, galuskánál keverhetjük zabliszttel, zabpehely-liszttel, később főzhetünk a levesbe egyszerűen egy marék zabpelyhet.

**Sűrítőanyagként** felhasználhatunk zabpehelylisztet, sárgaborsólisztet, rizs lisztet, búzacsírát is. A rántást kerüljük, inkább habarjunk.

Reggelire a müzli beleaprított friss gyümölcsrel teljes értékű táplálékunk, könnyű elkészíteni. A készítészták közül válasszuk a DURILLO durumbúzából készült termékeket.

## SAVANYÍTÓ

Az eddig használt ecetet nem lesz nehéz almaecetre, majd citromlére lecserélni. A konzervborkával szemben részesítsük előnyben a házilag kovászoltat. Ha az étel jellege megengedi, savanyított tejtermékkel, aludttejjel, joghurttal, kefirrel is savanyíthatunk. A savanyú tejtermékek élettanilag értékesek, természetes bacilusokat tartalmaznak, "előemésztetten" kerülnek asztalunkra. A tejsavbacilusok jó hatással vannak az emésztésre, a bélfloóra.

## A TEJ

A tej fontos anyagokat tartalmaz, de lehetőleg savanyítva fogyasszuk, vagy ha hozzájutunk, igyunk kecsketejet. "...a vizeletet űzi, az ereket kibontja, így a vért is tisztítja..." írják a kecsketejéről már a XVII. században. Az érrendszeri bajokban szenvedőknek egészségesebb, rákdietetánál kifejezetten ajánlott fogyasztása.

A tejtermékek közül mértékkel fogyasztható a tejföl, a túró, a sajt, közülük is a keménysajtok. Az ömlesztett sajtok tejből foszforsóval alvasztva készülnek, így a kalcium-foszfor arány nagyon eltolódik.



Két fehérregér beszélget a laboratóriumban. - Nézd, hogy beidomítottam azt a fehér köpenyes embert. Valahányszor lenyomom ezt a pedált, rögtön ad egy darab sajtot.

## A TEA

A feketeteák (indiai, kínai, grúz..) gátolják a bélből ásványi anyagok felszívódását. A pácolásukkor használt anyagok is mesterségesek. Ajánlunk helyette már készen is kapható gyümölcskeverékből készített teát, de saját magunk is készíthetünk teákat. Cseresznyeszárbból, szamócalevélből, csipkebogyóból, apróbojtorjából, citromfűből kiváló teák készíthetők, folyamatosan fogyaszthatóak. Finom a hársfatea, borsosmenta, kakukkfűtea, Ezeket felváltva lehet fogyasztani. Ezekon kívül gyógyteát csak betegség esetén igyunk. Ajánlható a zöldtea (szűztea) fogyasztása. Elnevezése onnan ered, hogy a tealeveleket frissen, érintetlenül leszedik, mindenféle vegyi eljárás nélkül dolgozzák fel. Az ismert fekete tea fermentálással (pácolás) nyeri el jellegzetes ízét, vagyis egy bomlási folyamat terméke. A zöldtea koffeinje nem a gyomorban szívódik fel, hanem a bélben,

---

lassan, egyenletesen. A zöld tea zsírban oldódó A- és E-vitamint, valamint méregtelenítő rostanyagokat tartalmaz.

## A BABKÁVÉ

Éhgyomorra semmi esetre nem ajánlatos fogyasztani. A törökök mondták, hogy oly ártalmas üres gyomorra inni, hogy közmondássá vált köztük, "... aki kávé akar inni, ha egyebe nincs, a kontyát is nyelje le előre, vagy éppen ne igyék..." A modern kutatások igazolták, hogy a koffein stresszhatással van a szervezetre. Hosszú távon a túlzott kávézás bélműködési zavarokat, fokozott epe kiválasztást, reszketést, izzadási rohamokat okozhat. Meggátolja a vas felszívódását, és más vitaminokat, ásványi anyagokat is ürít a szervezetből. Ezért is ajánlják "törökösen", hígabban, és tejjel fogyasztani. Rudolf Steiner szerint a kávé fogyasztása gyengíti az éterikus és a fizikai test közötti kapcsolatot. A koffein tágítja a hörgőket, ezért az **asztmásoknál** átmeneti enyhülést okozhat. **Migrénnél** próbálja ki a citromos kávé. Sokaknak használ. A várandós kismama kávéfogyasztása növeli a gyermeknél a cukorbetegség kialakulásának veszélyét, mivel a magzat hasnyálmirigyének fejlődését gátolja. A kávé magas zsírtartalma nem tesz jót az ereknek és a májnak sem. Az ilyen betegeknek egyáltalán nem ajánlott. A koffeinmentes kávé a kezelés hatására még jobban növeli a koleszterinszintet.



- Képzeld, ha este kávé iszom, nem tudok elaludni.

- Velem fordítva van. Ha este elalszom, nem tudok kávé inni.

## A MALÁTAKÁVÉ, CIKÓRIA, KATÁNG

Ha le kell mondanunk a kávéról, az ízét azért imitálhatjuk. Finom ital készíthető a malátából (mi is elkészíthetjük csíráztatott és pörkölt árpából), de üzletben is kapható katángkávé, ami a gyógynövény gyökeréből pörköléssel készül, és kedvezően befolyásolja az emésztést, a vérkeringést, nyugtató hatást gyakorol az ideg-rendszerre. Ha serkentésre van szükségünk, fogyasszunk **ginseng-teát**. Nem olyan jó ízű, - ezért keverhetjük más teával, - de fiatalítja a szervezetet, és testileg, szellemileg serkentőleg hat.

# ÉTKEZÉSI ALAPANYAGOK



# GYÜMÖLCSÖK

## A gyümölcs a természet ajándéka.

Helyes arányban tartalmazzák a testünk felépítéséhez szükséges anyagokat. A gyümölcsöket alkotó sejtnedv 10-20 %-os cukoroldat. A különböző pektinek és a sejtek közötti ragasztóanyag is kémiailag "cukor", a pektin kolloid természetű anyag. Duzzadóképeségével, vízmegekötő képességével teljesíti feladatát. Toxinokat és baktériumokat köt meg a bélben, abszorbeál, így teszi azokat ártalmatlanná, elősegítve kiürülésüket a szervezetünkből.

Csak az éppen megérő gyümölcsben van lényeges mennyiségű és számunkra hasznosítható pektin. Az éretlen gyümölcsben még nem, a túlérettben már nem duzzadóképes, cukorrá alakult.

A gyümölcscukor emésztése még a beteg és legyengült szervezetnek sem okoz nehéz munkát, könnyen felszívódik. Itt is fontos megemlíteni az alapos rágást és nyállal való elkeveredés fontosságát. A szénhidrátok - márpedig a cukor szénhidrát- már a szájjban megkezdik a lebomlást az ott termelő enzimek hatására. Ha nem adjuk meg a lehetőséget enzimeinknek a kibontakozásra, annak csak mi látjuk a kárát.

A gyümölcssavak a gyümölcscukorral együtt serkentik a bélmozgást. A bélben a káros baktériumok tevékenységét, a rothadást gátolják. A gyümölcsökben lévő három leggyakoribb sav a citromsav, a borkósav és az almasav. A megfelelő mennyiségű citromsav jó a szervezetnek, de a túl sok már ártalmas. A **citromsav** főleg elsavasíthatja a vért. Savas irányba tolódhat el a vér kémhatása a sok cukortól, zsírtól és fehérjétől is. A legtöbb citromsav a citrusfélékben van. Túlzott fogyasztását kerüljük. A másik fontos gyümölcssav a **borkósav**. A legtöbb a szőlőben található belőle. Ez a sav gátolja sok káros penészgomba- és baktériumfaj növekedését. A harmadik említésre méltó gyümölcssavat, az **almasavat** viszonylag nagyobb mennyiségben az alma, a sárgabarack, a cseresznye, a szőlő, az őszibarack, a szilva tartalmazza. Ez az anyag kitűnő fertőtlenítőszer. Tisztítja a beleket, veséket, májat, gyomrot, megszünteti a bélfertőzést, oldja a káros stresszhatásokat. Növeli az étvágyat.

A gyümölcslevelekben az erőteljesen baktériumölő tulajdonságú savakon kívül nagy hatású enzimek is találhatóak. A friss gyümölcslevek enzimek szinte átöblítik az egész emésztőrendszert olyan módon, hogy segítik megemésztetni és semlegesíteni a fehérje és zsír túlfogyasztásából fennmaradt anyagokat. A rendszeres gyümölcslé fogyasztás eredményeképpen ezek az enzimek bekerülnek a véráramba is és testszerte megtisztítják a sejteket, a különböző szöveteket, szerveket az említett főlegesen és káros anyagoktól.

A gyümölcsök ásványi anyagokban, nyomelemekben, vitaminokban is bővelkednek. Az ásványanyag-tartalom nem nagy, de élettani szempontból fontos, mert jól felszívódó alakban van jelen.

Csak néhányat kiemelve:

- Sok **kalcium** van az eperfa gyümölcsében, szamócában, szederben, ribizskében, csipkebogyóban.
- **Vasat** tartalmaz jól felszívódó formában az egres, a ribizske, csipkebogyó
- Kiemelkedő **foszfortartalmú** a szőlő, aszaltszilva, gesztenye.
- **C-vitamin** a csipkebogyóban, citromban, egresben, cukorindnyében, feketeribizskében, narancsban, gesztenyében van jelentősebb mennyiségben.

Minden nap legyen gyümölcs az étrendünkben. Kívánatos lenne, ha naponta egy étkezés csak gyümölcsből állna.

Ajánlatos minden héten egy gyümölcsnap tartása, főleg a 40 éven felülieknek, mert megelőzi az anyagcsere betegségek kifejlődését.

**A gyümölcsnap azt jelenti, hogy egész nap csak érett, jól megmosott, langyos, nyers gyümölcsöt eszünk magában, (esetleg kovásztalan barnakenyérrel) alaposan megrágva.**

Kíméli és regenerálja a májat és a vesét, kedvezően befolyásolja a bőr állapotát és működését, regenerálja a szívet, az ereket és az izomrendszert, kiüríti a salakanyagokat, fokozza a szervezet ellenállóképességét. Összefoglalva: érlemeszesedés, magas vérnyomás, köszvény, reumatikus betegségek, bőrbajok, idült székrekedés, elhízás és más anyagcsere-betegségek esetén különösen hatékony.

## A NYERS GYÜMÖLCSÖK TARTALMAZZÁK A LEGNAGYOBB ENERGIÁT A LEGKISEBB TÉRZEN.

Nem véletlenül alakult ki az a régi közmondás, hogy "napi egy alma az orvost távol tartja". Galenosz, az ókor híres orvosa 100 éven felüli korát azzal magyarázta, hogy naponta evett ányisszal, fahéjjal, mézzel ízesített almapépet.

A gyümölcsöt **étkezés előtt** fogyasszuk! Az üres gyomorba került gyümölcs alkotórészei könnyen felszívódnak, élénkítik a bélmozgást, elősegítik az emésztést. A dús víztartalom - 70-90 % - pedig hozzájárul az emésztéshez szükséges nedvek termeléséhez.

Nézzünk meg néhány gyümölcsöt, hogy az élvezeten túl hogyan szolgálhatja egészségünket.

### SZŐLŐ

A friss szőlő sok A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- és C-vitamint, valamint nikotinsavamidot tartalmaz. Bővelkedik ásványi anyagokban: káliumban, kalciumban, magnéziumban, vasban, rézben, mangánban, szilíciumban, kloridban, foszforban, fluorban és kénben. Sok borkősav és nagy energiájú természetes cukor tárháza.

Elsőrendű hajtó és tisztító. Serkenti az anyagcserét, ennek köszönhetően gyorsabban égnek el a fölös tápanyagok és a salakanyagok. Emiatt fogyaszto hatású. Tisztítja a vért, serkenti a vérképzést, és a máj méregtelenítő tevékenységét. Jó hatású az idegrendszerre, az izomenergia rege-nerálója. Ajánlott vérszegényeknek, ideges, lábadozó betegeknek, székrekedéses, aranyeres állapotokra, gyulladásoos betegségben, gyomorhurutban.

### ALMA

A nyers, finomra **reszelt alma** különböző eredetű hasmenésnek, vérhasnak bevált gyógyszere. Nyersen előmozdítja az emésztést, vitamin-, foszfor-, és almasav-tartalmánál fogva az agyra jótékony hatással van, a vese és máj működését szabályozza. Vírusölő, jó szívgyógyszer, vérnyomáscsökkentő, tumorgátló. Sok benne az A-, a B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>- és a C-vitamin, a biotin, a folsav, a pantoténsav, az ásványi anyagok közül a nátrium, a kálium, a magnézium, a vas, a mangán, a réz, a szilícium, a klorid, a foszfor, a kén.

- Az **almakúra** köszvény, elhájasodás, a vese és húgycső betegségeinél igen ajánlható. Egy ilyen almakúránál naponta bizonyos mennyiségű (50-150 deka) almát fogyasztunk el. Rozskenyeret, kétszersültet ehetünk hozzá.
- Az **almalé** frissen üdítő, kiválasztást fokozó, láz, gyulladás, rekedtség, álmatlanság, köszvény és emésztési zavarok esetében segít. Ha az almalé gyomornyomást, vagy hasmenést okozna, úgy azonnal abba kell hagyni a kúrát.
- Az **almamustot** izületi gyulladásoos megbetegedéseknél már őseink is használták. Hasonló hatását figyelték meg a házi készítésű almabornak, mely azonkívül menstruációt előmozdító és gilisztazűző szer is.
- Ne dobja el az esetleg keletkező **almahéjat**! Megszárítva teát főzhetünk belőle. Tápláló, jó idegnyugtató, adhatjuk dadogós gyerekeknek, erősít legyengülésnél, és az elhájasodásra hajlamosaknál mindennapi ital lehet.

### BIRSALMA

Gyógyászati szempontból különösen értékes része a magja. Magjából készült vizes kivonatnak bevonó, lágyító, nyugtató hatása van, ezért gyomornyálkahártya- és toroknyálkahártya gyulladásnál, köhögésnél és hűlésből származó betegségeknél használjuk. Népi gyógymódként szemgyulladásnál, repedezett bőrre, kisebesedett szájnál, égési sebre, aranyércsomónál is alkalmazzák. Ajánlható bélgyulladásra is.



Két alma beszélget. - Birs? -Sőt! Seretlek.

### CSERESZNYE

Igen sok benne az A- és a C-vitamin, de tartalmaz B<sub>1</sub>- és B<sub>2</sub>-vitamint, folsavat és nikotinsavamidot is. Említésre méltó a kálium, a kalcium, a magnézium, a kobalt, a vas, a fluor, a foszfor tartalma. A



---

friss cseresznyelé erőteljesen lúgosító hatású, ezért hatásosan gyógyítja a **köszvényt**, és az **izületi gyulladást**. Alkalmos továbbá **prosztatapanaszok** megszüntetésére.

- Ne dobjuk el a **cseresznye és a meggy szárát!** Szárítsuk meg, jó szolgálatot tesz.

A gyümölcsök terméskocsánya káliumsókat, nyálkaoldó anyagot, **szívműködést** serkentő anyagot tartalmaz. Főleg **vesekőbetegségben**, húgyhólyaghurutban, vesemedence gyulladásban javasolt. Készíthetünk belőle **vizelethajtó** teát: 10 gram szárított gyümölcsszárát 1 liter vízzel 10 percig főzünk. 20 perc múlva leszűrjük, és ezt a mennyiséget a nap folyamán fogyasztjuk el. Reggel éhgyomorral 3-4 decit, a többi napközben.

A cseresznye- és meggyzártea teljesen ártalmatlan, hónapokig használható megszakítás nélkül, élelmezési teának is. A meggyzárteának ezenkívül elzsírosodást gátló hatása is van.



- Mit csinálsz azon a fán? - Cseresznyézek.

- De hát az egy diófa! - Nem baj. Hoztam cseresznyét.

## SZAMÓCA (FÖLDIEPER)

Gazdag C-vitaminban, káliumban, kalciumban, foszforban. Természetes fájdalomcsillapító anyag található benne. Ezek az anyagok szerves szalicilátok, amelyeket a fájdalomcsillapító gyógyszerekben is felhasználnak. Hatásosan tisztítja a vért, az izmokat és más szöveteket. Enyhén vízajtó tulajdonságú, rákellenes, vírusölő.

Jó izületi gyulladásokra, kelésre rakhatjuk. Leveleiből élvezeti tea készíthető.

- ♦ **Vigyázat!** Csak teljesen megszáritott levelekből főzzünk teát. A fonnyadt levelekben mérgező anyagok vannak, amelyek a száradás végére lebomlanak.



Izlés dolga. - Mi trágyázzuk az epret. - Mi cukorral esszük.

## FEKETERIBIZLI

Gyógyítja a hasmenést, érvédő hatású. Nagy a C-vitamin, és a vastartalma.

## FEKETEÁFONYA

Vírusölő, érvédő hatású. Sok vasat tartalmaz. Összehúzó, és erjedést gátló hatású. Adhatjuk bélgyulladásnál, hányásnál, gyomorgörcs, hólyagelernyedés, hólyaghurut, vízkór esetén. Levele a cukorhajogyszere. Leveléből készült tea láz- és vérnyomáscsökkentő.

## PARADICSOM

A nyers gyümölcs vértisztító, vértolulást oszlató, ezért érlemeszesedésnél igen előnyösen alkalmazható. Kitűnő vesetisztító, javítja a vérkeringést és a szívműködést. Jó kezdődő májbetegségekre, fájdalmakat szüntetni és megelőzni képes. A nyári **vértisztító kúrák** elengedhetetlen része, nőknél a változó korban nélkülözhetetlen. A **főzött** paradicsomlé savanyítja a vért, ásványi anyagokat von ki a szövetekből, a fogakból, a csontokból! Ezzel ellentétben a **nyers**, érett paradicsom enyhén lúgosító hatású. Főleg kalciumot juttat a szervezetbe.

Nyersen kipréselt levét fogyókúrára használják. Kelésre, gyulladásra egy paradicsomszeletet helyezünk.

- ♦ **Vigyázat!** Szolanin tartalma miatt nem mindenki tudja nyersen megemészteni, ezért őket vágják szeletekre, sózzák meg, a képződő nedvet öntsék le, és veszély nélkül megehetik.

## BANÁN

A gyomorfekélyt meglözi és gyógyítja. Koleszterinszintet csökkenti.

## FÜGE

Rákellenes, leve baktérium- és orsóféregölő. Emésztést javító, apró magja bélizgató, bélmozgást előidéző hatású. Régi háziszere a főzete köhögés és tüdőbaj ellen, tejben főzve foghúsdaganat érlelésére ajánlják.

## NARANCS

A friss **narancslé** gazdag A- és C-vitaminban, de tartalmaz még B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- B<sub>6</sub>-, E- és K-vitamint, biotint, folsavat, inozitot, nikotinsavamidot, bioflavonoidokat, valamint tizenegyféle aminosavat. Igen sok ásványi anyag is található a lében: kálium, kalcium, magnézium, vas, réz, mangán, cink, szilícium, klorid, fluor, foszfor.

---

Tisztítja és tonizálja az egész **emésztőrendszert**. Erősíti a **hajsálerek** falát és szabályozza átteresztőképességüket. A **szív és a tüdő** működésére egyaránt kedvező hatással van a friss narancslé. A túlságosan savas kémhatású vért alkalizálja a rendszeresen, de mértékkel fogyasztott narancslé.

A **gyümölcshéj** gyomorerősítő hatású, görcscsillapító és idegerősítő. Héja álmatlanság elleni és idegnyugtató teák egyik értékes alkotórésze. Petefészek- és méhgyulladás hatásos gyógyszere.

◆**Vigyázat!** A citrusféléket penészedés ellen E-230 bifenillel kezelik. Csak kis mennyiségben fogyasztható veszély nélkül.

**Gyümölcse** reggel éhgyomorra elfogyasztva emésztést serkentő, sőt egy rendszeres narancs-kúra teljes gyógyulást is hozhat. Félórával az étkezés előtt elfogyasztott narancs a gyomornedveket kiválasztó mirigyek serkentésére szolgál. Sok C-vitamint tartalmaz. Gyenge csontú gyermekeket szokták narancssal ledörzsölni.

A narancsolaj jó bőrpolvoszer.

## GRÉPFRÚT

Jó a szívre és az erekre, vérkoleszterinszintet csökkent, baktérium-, vírus- és gombaölő, csökkenti a daganatrizikót.

## CITROM

A citrom az egyik legértékesebb és legsokoldalúbb gyümölcs. Bár magas citromsav- és C-vitamin tartalmának köszönhetően erőteljesen tisztító hatású ital, tanácsos a citromlevet vízzel hígítva és csak mértékkel fogyasztani. Az a megfelelő hígítási arány, ha fél citrom levét két-három deci vízbe csavarjuk. Adhatunk hozzá mézet is. Ha 2-3 naponként fogyasztunk el ennyi citromlevet, az elegendő szervezetünk egyensúlyban tartásához. Reggeli előtt fogyasztva a citromlé hatásosan és kíméletes módon tisztítja a gyomrot és a vékonybelet.

Reams biokémikus **egészség-betegség elméletét** elég érdekesnek találom ahhoz, hogy ne hagyjam figyelmen kívül:

Reams táplálkozási programjának része a rendszeres citromléfogyasztás. A citrom kivételével minden élelmiszer kationokat juttat a szervezetbe, a vérbe. A kationok pedig - pozitív töltésű részecskék lévén - savas anyagok. Ezzel szemben a citromlé és saját emésztőnedveink anionokat tartalmaznak, azaz lúgos, negatív töltésű ionokat.

Reams elmélete szerint minket nem az elfogyasztott ételek éltetnek, hanem az azokban foglalt energia. Ez oly módon szabadul fel, hogy az emésztés során kölcsönhatásba lépnek egymással a kationok és az anionok. Reams állítása szerint a betegségeket az okozza, ha a szervezetben nincs elég anion a táplálékkal bekerülő sok kation energiájának hasznosítására. A citromsav anion-tulajdonságai helyreállítják az anionok és a kationok közötti egyensúlyt, és elősegítik a máj enzimeinek termelését, amelyek közreműködnek az élelmiszerekben lévő kationok emésztésében. Reams arra a következtetésre jutott, hogy a citromsav megnöveli a szervezet energiaszintjét és egyensúlyt teremt az anyagcsere folyamatokban.

A citromlének sok gyakorlati haszna van.

- A torokfájás csillapítására jó módszer, ha kétóránként hígítatlan citromlevet permetezünk a fájdalmas területre. A lé baktériumölő tulajdonságának köszönhetően már néhány órán belül enyhíti a fájdalmat.

- Ha érezzük a nátha közeledtét, tanácsos a nap folyamán elfogyasztani több pohár vízzel hígított citromlevet.

- Vérzéscsillapításra úgy használjuk, hogy először megmossuk a sérült bőrfelületet, majd citromos vízzel kezeljük.

- A citromlé mindezekén kívül hatásos antioxidáns. Ha más gyümölcs- és zöldséglevékbe vagy gyümölcssalátákhoz adjuk, azok elszíneződését megakadályozza, és tartósítja azokat.

- Saláta önteteknél, levesekbe savanyításnál használjuk, héja igen ízletes süteményekbe. Héjában található citromolaj baktériumölő, élénkítő, lázcsillapító, szív- és érfalerősítő, vérnyomásszabályozó, vércépző, gyomorsavcsökkentő, hasnyálmirigy-szabályozó, méregtelenítő.

◆**Vigyázat!** A citrusfélék héját penészedés ellen E-230 bifenillel kezelik. Csak kis mennyiségben fogyasztható veszély nélkül.

- Szúnyogcsípés ellen dörzsöljük be bőrünket citromhéjjal, vagy testápolóba kevert citromolajjal. Kellemes illatú, a szúnyogok pedig utálkozva átpártolnak a szomszédunkhoz.

---

## SÁRGABARACK

Tumornövekedést gátolja, főleg tüdőrák ellen jó.

## ŐSZIBARACK

A friss őszibarackban igen sok az A-vitamin, de tartalmaz B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- és C-vitamint, nikotinsavamidot és többféle ásványi anyagot is: káliumot, nátriumot, kalciumot, vasat, foszfort. A gyümölcs leve tisztítja a beleket, serkenti a vastagbél perisztaltikáját. Elmúlik tőle a várandós kismamák reggeli hányingere és csökkenti a várandóság más kellemetlen kísérőjelenségét is.

## SÁRGADINNYE

Gazdag A- és C-vitaminban, valamint B-vitaminokban. Jót tesz a bőrnek és az idegeknek. Sokféle ásványi anyag, enzim és nagy mennyiségű természetes cukor található benne. A sárgadinnyelé pompásan hűsít, és serkenti az emésztést.



Amerikai turista a magyar piacon.

- Mondja, ez itt micsoda? - Banán.
- Banán? Nálunk a banán háromszor ekkora. És ez itt micsoda? - Alma.
- Ez alma? Nálunk az alma sokkal nagyobb. Rámutat a görögdinnyére.
- És ez itt micsoda? Az eladó már nagyon ideges. - Zöldborsó.

## KÖRTE

Számottevő mennyiségben tartalmaz A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- és C-vitamint, folsavat, nikotinsavamidot. Gazdag foszforban, káliumban, van benne nátrium, kálium, kalcium, vas, és kén is. Enyhe hashajtó és vizelethajtó hatású. Jó a fogszuvasodás ellen.

## SZILVA

Sok benne az A-vitamin, a réz és a vas. Benzooesav- és kinasavtartalmának köszönhetően hatásos hashajtó.

*Kelésekre, gyulladásokra szinte bármilyen gyümölcs - ami éppen a közelünkben van - alkalmas. Ribiszke, szőlő, körte, szamóca, paradicsom. Egy szeletet, vagy egy kevés pépet helyezünk az érintett bőrfelületre.*



---

# ZÖLDSÉGEK

## FOKHAGYMA

Egyike legősibb gyógynövényeinknek. Használták az ősi Indiában, Kínában, Egyiptomban, Arábiában.

Egyiptomban például 8 kilogramm fokhagymáért egy férfi rabszolgát lehetett kapni. A Cheops piramis építésénél a fokhagyma-fejadag elmaradása miatt sztrájkoltak. Már Hippokratész adta fertőzések, bélbetegségek, asztma, fekélyek, epilepszia, kiütések ellen.

Régen mézbe mártott fokhagymát rágtak vitalitásuk megőrzése érdekében. Érdemes különben kipróbálni, nagyon finom a mézben elkevert zúzott fokhagyma pirított kenyérrel.

A régi orosz hadseregben orosz penicillinnek nevezték. Természetes antibiotikum, megöli a betegség okozóit, gátolja növekedésüket, megerősíti a test védekező rendszerét.

- ❖ Náthánál apróra vágott fokhagymát kell belélegezni.
- ❖ Bélférgyek ellen adjunk fokhagymás beöntést.
- ❖ Depresszió, gyomor- és bélproblémák megszüntetésére fokhagymapálinkát adtak.
- ❖ Adenosin tartalma megakadályozza a vérelemek felgyülemlését, ezáltal a trombózis kialakulását.
- ❖ Jó a csontritkulás megelőzésére.
- ❖ A cystein hatóanyag méregtelenítő hatását, közvetlenül hat a májra, regenerálja azt.
- ❖ A vérnyomást szabályozza. Tartós fogyasztása esetén az alacsony és a magas vérnyomás egyaránt ideálissá válik.
- ❖ A magas vérzsírtartalmat csökkenti, e tulajdonsága miatt a trombózist, érelmeszesedést, infarktust megelőzhetjük.
- ❖ Szeléntartalma a korai szakaszban lévő rákot gyógyítja, de allergia, ízületi betegség, reuma, radioaktív sugárzás hatásának csökkentésére is jelentős hatása.
- ❖ Jód tartalma miatt pajzsmirigybetegségekre jó.

**Lázcsillapítónak** keverjük össze fél liter kefir fél liter vízzel, 2-4 gerezd zúzott fokhagymával, kevés sóval. Tisztít, fertőtleníti, hűsít. Forró nyáron ízletes ital. (szíriai népi recept)

**Vesebajknál, vesekövek** esetén a fokhagymagerezdeket apróra vágva fehér borban főzik, a fokhagymadarabokat éhgyomorral reggel kevés borban veszik be.

**Gyomorpanaszok, emésztési zavarok** esetén vodkába áztassunk 1 rész fokhagymát 2 rész alkoholt 2 hétig. 1-1 kiskanállal vegyünk be.

**Elhízás és alacsony vérnyomás** esetén, de **fiatalító szerként** is hatásos a fokhagymás citromlé fogyasztása. Összevágott gerezdeket hígítatlan citromlébe teszünk, 1 napi áztatás után napi 1 teáskanálnyit 1 pohár meleg vízben feloldva fogyasztunk.

**Idegfeszültség esetén, agyi érgörcsnél** 1 pohár forró tejben 1 gerezd zúzott fokhagymát fogyasztunk.

**Fülfájásnál** 1 csepp fokhagymalevet cseppentünk a fülbe, bedugjuk gézcsíkkal.

**Meghűlésnél** talpat, tenyeret, és a mellkast bedörzsöljük nyers fokhagymával.

**Izületi fájdalomnál** kenőcsöt készíthetünk, 2-3 gerezd fokhagymát zsírban elkeverünk, vagy bedörzsölőt készítünk, almaecetbe áztatunk zúzott fokhagymát.

A földből felszedés után a fokhagyma hatóanyagai a tárolás során bomlanak. Ezt a veszteséget csökkenthetjük, ha a frissen felszedett fokhagymát ecetbe, szójamártásba, vagy mézbe tesszük.

\*Gondot okozhat a fokhagyma "illata". Nos, ezen javíthatunk, ha tejben, vagy joghurtban fogyasztjuk a fokhagymát, vagy ha petrezselyemzöldet, erős aromájú fűszert - kakukkfűvet, köményt, borókát - rágcsálunk.

## VÖRÖSHAGYMA

A fokhagymához hasonlóan baktérium- és vírusölő, sebekre is használják, jó vértisztító.

A hagymák minden fajtája jó, a snidling, póréhagyma, lilahagyma, zöldhagyma.

Magas C-vitamin és fluortartalma van. Vércukor csökkentő, bélféregűző, vizelethajtó. Szoptató anyukák tejébe is átmege a hatóanyaga.

A háborúban penicillin hiányában a vöröshagymát használták sebek fertőtlenítésére, valamint repeszdarabok eltávolítására. Napjainkban kelésekre tehetünk egy szelet vöröshagymát, a szálkákat is kihúzza.

**Asztmás** beteg 3 hétig igyon hagymateát, ha a mája, epéje rendben van. Két közepes fej vöröshagymát cukorral karamellizálunk, 1 liter vízzel felfőzünk. Lehűlve kortyonként iszogatjuk. Légúti gyulladásoknál is hatásos.

Nyers vöröshagymával **inhalálni** is lehet.

---

## PÓRÉHAGYMA

Magas A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-vitamin és nikotinsav tartalma miatt értékes. Még a főtt póréhagymában is 15 mg C-vitamin van. Készíthetünk belőle levest, köretet, salátát, mártást, és mindent, amihez vöröshagyma való.

A növény főzete **vesekő** okozta fájdalmaknál és vizeelési nehézségnél népi gyógyszer.

A népgyógyászatban gennyesedő köszvényes, reumatikus daganatokra, **derékfájásra** az összevagdalt póréhagymát tejjel megfőzik. A megsűrűsödött, pépes anyaggal kötést alkalmaznak a fájdalmas testrésze.

Fehér gumója péppé zúzva alkalmazható **mellgyulladásra**, 6 órán át felhelyezve. A tejelválasztást nem csökkenti.

## KÁPOSZTA

A káposztafélékben igen sok a B<sub>6</sub>- és a C-vitamin, valamint a különböző ásványi anyagok, klór, jód, kén és kálium. A kelkáposzta ezenkívül még sok A-vitamint és kalciumot is tartalmaz. A káposztafélék vértisztító, tüdőrák megelőző hatásúak. A régi görögök azt tartották a káposztáról, hogy megfiatalítja az embert. Hatékony a nyombélfekély ellen, ugyanis fekélygyógyító U-vitamin van benne. A káposztalé kéntartalmát a bélbaktériumok elgázosítják, ami enyhe bélgörcsöket és gázképződést okozhat.

A rómaiak hat évszázadon át szinte **univerzális** szerként használták, belső- és külső tisztítóként, borogatásként, sebek kezelésére.

- ❖ fogfájásra borogatásként,
- ❖ sebeknél, tályognál borogatásként,
- ❖ inhüvelygyulladásnál, légúti gyulladásnál is külsőleg,
- ❖ gyomorfekélynél belsőleg,
- ❖ köszvénynél savanyítva használjuk.

Borogatással megszüntethetők **arc- és fogfájdalmak**, sőt reumás fájdalmak, zsigerek betegségei, még a daganatok is.

A fejeskáposzta legzöldebb, legvastagabb, szabad külső levelei a leghatásosabbak. Meg kell mosni a leveleket. Ha széles **káposztaborogatást** készítünk - például hasra, mellkasra - a leveleket egyben hagyjuk. A kiálló, vastag szárat vágjuk ki, üvegpalackkal sodorjuk meg, ezzel az erős, vastag erezetet összeűzzük. Kézmeleg vízben kissé megmelegítjük, több levelet egymásra rétegzünk, és rögzítjük a testrészen.

Kisebb testfelületek kezelésénél csíkokra vágjuk a káposztaleveleket. **Sebeknél, tályognál** a csíkokat tetőcserépszerűen használjuk, hogy a váladék ki tudjon folyni közüle. A borogatást reggel, este cseréljük.

Nagyon hatásos például csípőizületi gyulladásnál, inhüvelygyulladásnál, légúti, **mandula-, torokgyulladásnál**. Használják vasalóval felforrósítva is. **Inhüvely-gyulladásnál** lereszelve, megmelegítve, kesztyűbe töltve húzzuk a kezünkre.

**Gyomorfekélynél**, gyomorvérésznél káposztaturmixot készítünk. Lereszeljük a káposztát, kevés vízzel elturmixoljuk, leszűrjük, a léből naponta 1 liternyit fogyasztunk. A fokozott gázképződést köménymaggal közömbösíthetjük.

A savanyított káposztát **köszvény**nél használjuk, kúra formájában.

## KARALÁBÉ

Sok ásványi anyagot, így kalciumot és vasat tartalmaz. De vannak benne más fontos tápanyagok is, szénhidrátok, klorofill, C-vitamin. **Ekcémára, tüdőpanaszokra, asztmára** jó.

## KRUMPLI

Káliumtartalma, A vit, C vit, és F vitamintartalma miatt értékes. Természetes **vízajtó, daganatgátló** hatású.

A nyers és lehetőleg rózsaszín krumpli leve **krónikus savtúltengés** gyógyszere.

A nyers krumplilé **gyomorfekély, gyomorfájás** ellen jó, naponta csak 1 deci fogyasztandó két hétig. **Vigyázat!** a krumpli nem lehet zöld és csírás.

Hajában főtt és sült krumpli **emésztési zavarokra, gyomor- és bélbajokra** kitűnő étel.

Külsőleg is használható az alábbi bajokra: A nyers krumplireszelék **gennyes sebre**, bőrbajokra, kötőhártya gyulladásra, reumára nagyon sikeres.

---

**Légúti gyulladásnál** főtt krumplit kössünk forrón a nyakunkra, hanyatt fekvé, betakarózva, vastag sállal a nyakunk körül izzadjunk 2 óra hosszat.

**Tüdő-, vesegyulladás, hasgörcs** esetében, valamint lábszárfekélyre és gennyes sebekre krumplikásából meleg borogatást raknak.

## CSICSÓKA

A csicsóka krumpliszerű zöldségnövény, amelynek föld feletti része a napraforgóhoz hasonlít. A csicsóka analízise azt bizonyította, hogy sok benne a nem keményítő típusú szénhidrát és az inzulin. Ezért a holisztikus felfogású orvosok a csicsókát, mint a diabetikus, a hypoglykaemiás és a testsúlycsökkentő diéták nélkülözhetetlen részét ajánlják. Ez a zöldségfajta arra is jó, hogy csökkentse az édesség utáni csillapíthatatlan vágyat.

Csökkenti a székrekedésre való hajlamot, mivel hatszor annyi rostot tartalmaz, mint a krumpli. Rosttartalmánál fogva megköti a rákkeltő- és mérgeanyagokat.

- ❖ Jólakottságérzést kelt, így **fogyókúrára** használható.
- ❖ Húgysavszint csökkentő, májkímélő, **köszvénynél, reumánál** is ajánlható.
- ❖ A **cukorbeteg**ek szervezetében inzulin nélkül hasznosul.

## SÁRGARÉPA

A sárgarépalé a **zöldséglevék királya!**

Kivételesen magas az A-provitamin-tartalma, amit a szervezet A-vitaminná alakít át. Tartalmaz ezenkívül B-, C-, D-, E- és K-vitamint, valamint sok ásványi anyagot: foszfort, kalciumot, káliumot, nátriumot, és nyomelemeket. A kalcium és a magnézium nyugtatják és megfelelő szinten tartják a bélfal tónusát. Ezek az elemek erősítik a csontokat és a fogakat. A sárgarépa magas fehérje- és ásványianyag tartalma előnyös a bőr, a haj, a körmök számára. A friss sárgarépalé serkenti az emésztést, és enyhén vizelethajtó hatású. A legfontosabb egészségügyi hatása azonban a máj tisztítása és tonizálása. Rendszeres fogyasztása elősegíti a pangó epe és a fölösleges zsírok kiürülését, csökkenti a koleszterin szintet.

Gyomorfájásra, gyomorhurutra, emésztési zavarokra, puffadásra, székrekedésre, bélgörcsökre, gyomorsavtúltengésre, tüdőrákra gyógyzöldségünk a sárgarépa. Ilyen esetekben reggelente 2-3 közepes sárgarépát nyersen lereszelve fogyasszunk el.

Légúti hurut, influenza, gégehurut megelőzésére 3-4 sárgarépa levét langyosan, éhgyomorral igyuk meg.

Külsőleg: fülfájáskor 2-3 csepp sárgarépalét csepegtessünk a fülbe.

Lereszelt sárgarépa jó mellgyulladásra, gennyes bőrbajokra, idült lábszárfekélyre, égési sebre, orbáncra, fagyásra.

## PETREZSELYEM

A petrezselyemzöld annak köszönheti tápértékét, hogy igen sok benne a klorofill, többféle vitamint tartalmaz, különösen sok A- és C-vitamint, és gazdag kalciumban, magnéziumban, foszforban, káliumban, nátriumban, kénben. Tápértékén túl a petrezselyemlé remek vértisztító és általánosan tisztító hatású. A vitaminok, az ásványi anyagok és a klorofill együttes hatásának köszönhetően különösen hatásosan tisztítja a veséket, a májat és a húgyutakat. Mint nagyszerű A-provitamin-forrás, a petrezselyemlé hatásosan támogatja a szem működését. Klorofillja élén-kíti az oxigén-anyagcserét, a sejtlégzést, a sejtek regenerációját.

Az egész növény, gyökere és zöldje is használható görcsös hólyagbajok, húgycsőgyulladás, időskori vizelet tarthatatlanság, fájdalmas vizelési inger, gyermekek vizelési nehézsége, hólyagkő és vesekő esetén. Vesekőnél a nyers gyökeret ajánlják rágcsálni.

A friss növényt szúnyogcsípés ellen használják úgy, hogy a szabadon maradt testrészeket egyszerűen bedörzsölik vele.

A nemi ingert ösztönző szernek tartják.

Naponta 1-2 evőkanálnyi petrezselyemzöld kiváló bőrtisztító.

## ZELLER

A zeller nyugtatja az idegrendszert. Ez valószínűleg az alkalikus ásványisók jelenlétének, különösképpen magas nátriumtartalmának köszönhető. A zellerben található ásványi anyagok megkönnyítik a szervezet számára a kalcium felvételét, amely elem a vér kémhatásának egyensúlyban tartásáért felelős. Nyugtató és fogyasztó hatású, minthogy csökkenti az édességek utáni vágyat.

- ❖ Vírusölő tulajdonsága van.
- ❖ Vizelethajtó.
- ❖ Jó cukorbetegnek.
- ❖ Búskomorság ellen is szokták adni.

## RETEK

Gazdag C-vitaminban, vasban, magnéziumban és káliumban. Általános tisztító és nyugtató hatású.

A téli fekete retek erősebb hatású, mint a hónapos retek. A retekre igaz a mondás, hogy "**reggel mérreg, délben éték, este orvosság**". A retek felhasználásakor külső héját ne hámozzuk le, mert sok hatóanyag van benne.

- Felfúvódást oszlat, vizelethajtó, májtisztító, gyomorra, hólyagra kitűnő hatással van.
- Köhögésnél a tüdő megtisztítására a reketet vágjuk vékony szeletekre, hintsük meg porcukorral, vagy mézzel, keverjük össze. Kis idő múlva levet ereszt, ebből időnként 1-2 mokkáskanálkányit szopogassunk el.
- Epebajra a reketet megreszeljük, vagy leturmixoljuk, sok levet ereszt. Ezt a nedvet napi 1-2 decis adagokban adjuk 6 héten át az epebetegnek. Az epekőképződést megakadályozza, az epegyulladás szemben ellenállóvá tesz, sőt a már fennálló gyulladást is oszlatni képes.
- Torokfájás, légúti gyulladás, asztma esetén kivájjuk a feketeretket, mint egy kis tartót, cukrot, vagy mézet teszünk bele, a keletkező levet folyamatosan kieszegetjük.
- Náthánál orrüreg inhalálást végezhetünk vele.

## TORMA

A torma baktérium-, gomba- és vírusölő anyagokat tartalmaz. Bőrön át is jól felszívódik, ezért fürdőként, bedörzsölőként is hatásos.

- Nátha, légcsőhurut, hörghurut, vastagbélgyulladás, hólyag- és vesemedence gyulladás ellen napi 3x1 kávéskanál mézzel elkevert reszelttorma fogyasztása ajánlatos.
- Reuma, izom-, ízületi- és idegfájdalmaknál reszelttorma almaecetes bedörzsölése, fürdő, vagy tormagyökér főzettel gőzölés javíthat állapotunkon.
- Szórtüszőgyulladás kezelésére is alkalmas.

## CÉKLA

Levele sok klorofillt, A- és C-vitamint, valamint kalciumot és káliumot tartalmaz. A gumó leve gazdag B<sub>6</sub>-vitaminban, sok kolint, vasat, nátriumot, káliumot és természetes cukrot tartalmaz.

Jóllehet nincs benne sok vas, de a szervezet számára könnyen felvehető formában van jelen. A vas a vörösvértestek fontos alkotórésze. A cékla gumó és a levéllé együtt jó vérszaporítók, jó hatású a máj- és epehólyagpanaszok esetén, enyhít a menstruációs zavarokon és a klimaxos tüneteken.

A cékla jó vizelethajtó, vérképző, vértisztító, sebgyógyító tulajdonságokkal rendelkezik. Előnyös bél-, gyomor-, epeműködés, izomműködés segítésére. Aktiválja a szervezet védekező sejtrendszerét.

Napi 10 deka nyersen lereszelt cékla **rák** megelőző hatású. Ha már rákos a beteg, akkor napi félliter nyers céklalevet fogyasszon. Keverhető sárgaréppával és zellerrel, ízlés szerint.

Céklareszelék, citromlé, méz keveréke **asztma** ellen jó.

## BAB

Gazdag fehérjékben, B-vitaminokban, káliumban, kalciumban, magnéziumban, foszforban és kénben. Mindez nagymértékben hozzájárul a bőr, a haj, a körmök állapotának és az egész szervezet anyagcseréjének javításához. Csökkenti a káros koleszterin szintet.

A zöldbablé különösen ajánlható a cukorbetegben szenvedőknek, mivel sok olyan fontos alkotórészt tartalmaz, amely feltétlenül szükséges a hasnyálmirigy számára az inzulintermeléshez.

Ne dobjuk el a száraz fehérbab **héját!** Régóta használják **hólyag- és vesebajnál, reumatikus és köszvényes** bántalmaknál.

Újabban a **cukorbeteg**ek teája, mert vércukor- és acetonszökkentő hatását találták. Egy csésze babhéjtea 3-5 inzulinegységet pótol. A kínaiak a cukorbeteg ételébe (leves, mártás, főzelék) belefőzik a babhéjat, így az étkezés során veszik magukhoz a hatóanyagot.

**Cukorbeteg** elleni tea: babhéj, lenmag, áfonyalevél egyenlő részben. 1 liter vízzel 6 evőkanálnyit a keverékből 3 órán át főzik. Minden főékezés előtt egy csészényit fogyasztanak el.



---

## BORSÓ

Rák megelőző, vakbélgyulladást megelőző, koleszterinszint csökkentő.

## SPENÓT

A szervezetet tisztítja és erősíti, de csak a frissen szedett. A spenót kiváló klorofillforrás. Sok A-vitamint, különféle B-vitaminokat, kalciumot, vasat, magnéziumot, káliumot, nátriumot, foszfort és nyomelemeket tartalmaz. Tisztító és erősítő hatása serkenti, élénkíti a májműködést, az epehólyag, a vastagbél működését, a vér- és nyirokkeringést. A spenótlének enyhe hashajtó hatása is van. Erősíti a fogínyt. Oxálsavtartalma terheli az anyagcserét, ezért csak módjával fogyasszuk!

## UBORKA

Az uborka természetes vizelethajtó anyag, segít feloldani a veseköveket is. Kivételesen gazdag káliumban, a "fiatalság elemében". A kálium ugyanis rugalmassá teszi az izmokat és a bőr sejtjeit. A bőr és a tekintet szinte megfiatalodik tőle. A hámozatlan uborka kilónként mintegy 500 milligramm A-vitamint tartalmaz. A meghámozott uborkában szinte nem marad A-vitamin. Azért ajánlom a kigyóuborkát, mert nem szükséges meghámozni.

**Vértisztító.** Nedvét **láz**s betegnek adjuk, hűsítő hatású. Az uborkát felszeletelve halántékra helyezük ideges fejfájásnál. Kozmetikában bőrfertőtlenítő, pórusösszehúzóként használják.



Az asszony otthon ki-be hordozgatja a kovászos uborkás üvegeket a kamrából.

- Mit csinálsz? - A kozmetikusom azt mondta, hogy jót tenne a bőrömnek egy kis uborkapakolás.

## SÜTŐTÖK

D-vit. és A-vitamin tartalma jelentős, érfalerősítő. A héjatlan tökmag **prostatagyulladásnál** enyhülést hoz. Használják a tökmag olaját, darált magjából teát főznek, de finom egészben elrágcsálva, vagy müzlibe darálva is.

## TÖK

A tökfélékben sok a B<sub>1</sub>-, a B<sub>2</sub>-vitamin, a nikotinsavamid, a kalcium és a kálium. A töklé kellemes hűsítő ital, nyugtat és tisztít. Jellegtelen ízű, ezért keverjük más zöldségekkel, fűszerekkel.

## PAPRIKA

Sok káliumot és szilíciumot tartalmaznak. Igen gazdag ásványi anyagokban, C-vitaminban. A pirosra érett paprikában még sok A-vitamin is van. Jót tesz a bőrnek, a pirosra érett paprika leve serkenti a vérkeringést, erősíti és tisztítja az ereket és a szívmagokat.

A paprikának étvágygerjesztő, izzasztó és vizelethajtó hatásait ismerik.

A piros paprika alkoholos kivonata sokat használt külső szer reuma, zsába, köszvény, oldalszúrás, hajhullás ellen bedörzsölőként.

## KARFIOL

Csökkenti a rákrizikót, főleg a vastagbél- és gyomorrákét.

## KUKORICA

A kukoricabajusz kitűnő szer hólyagbántalomnál, hólyaggörcsnél, vesebajnál, vizelethajtó és húgykőoldó hatású. Köhögés ellen a bajuszt a szemekkel együtt főzzük, a szüredéket cukorral vagy mézzel édesítjük és forrón itatjuk a beteggel. A kukorica cukortartalma letört állapotban szobahőmérsékleten kétóránként harmadolódik! Ezért elsősorban kiskertben, azonnali fogyasztásra ajánlható.

Néhány, még nem eléggé ismert zöldségféléőről álljon itt egy kis ízelítő.

---

## KELBIMBÓ

A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-vitamint tartalmaz. C-vitamin tartalma nyersen megközelíti a paprikáét. Jelentősége még, hogy a téli zöldségszegény időszak fontos vitaminforrása. A kelbimbóból nyersen salátákat, főzve levest, egytálételt, főzeléket, köretet készíthetünk.

## BROKKOLI

A brokkoli táplálkozási értéke a karfioléhoz hasonló, sok A- és C-vitamint tartalmaz. Ásványi sókban, különösen kalciumban gazdag, rák megelőző. Késő őszi, téli értékes zöldségféléje. Karfiolhoz hasonlóan készíthetjük.

## CIKÓRIA

Étkezési szempontból jelentős, télen kitűnő karotinforrás. Ásványi sókban gazdag, élettani hatása igen kedvező. Télen hajtadják. Mivel kissé kesernyés anyagot tartalmaz, salátamártásban áztassuk egy napig, azután fogyasszuk. Salátának, krémlevesnek, körítésnek való.

## CSILLAGTÖK (PATISSZON)

Tököfélé, igen jóízű. C-vitamintartalma a paradicsoméval vetekszik. Kedvező táplálkozási értékű, könnyen emészthető. Előnyös, hogy könnyen elkészíthető, mivel hámozni nem kell, csak felszeleteljük, ha zsenge, még a magházat sem kell kiszedni, és máris felhasználhatjuk. Igen ízletes rántva, készíthető belőle körítés, saláta, sőt az apróbból téli savanyúság is. Jól fűszerezhető, mert íze semleges. Különösen a fokhagyma illik hozzá.

## CUKKINI

Húsa kellemesen ropogós, íze semleges, tehát olyan lesz, amilyenre ízesítjük. A belsejünkben alig van mag, héjuk vékony, ezért felhasználáskor meg sem kell hámozni, tehát nincs tisztítási veszteség. Elég, ha a szár felőli végüket levágjuk. A cukkini nyersen is ehető. Kiváló, könnyen emészthető salátákat készíthetünk belőle, de párolhatjuk, süthetjük, főzhetjük, tölthetjük, lerakhatjuk, savanyíthatjuk, kovászolhatjuk. Nagy a víztartalma, és sok nyers rost van benne. Jelentős mennyiségű C-vitamint és ásványi anyagokat tartalmaz.

## ENDÍVIA

Íze a salátáéhoz hasonló, de kissé kesernyés. Jelentős ásványisó- és C-vitamin tartalma van.

## MADÁRSALÁTA

Nevezik galambbegy salátának is. A legfinomabb, legösszetettebb zamatú saláta, mely jelentős B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- és C-vitamint, fontos ásványi sókat, főleg kalciumot, foszfort tartalmaz, ezért fontos téli, kora tavaszi vitaminforrás lehet.

## KÍNAI KEL

Táplálkozás-élettani jelentőségét növeli, hogy télen fogyasztható. Nagy a C-vitamin, a karotin-, és az ásványi-só tartalma is. Elsősorban salátákat készíthetünk belőle, de alkalmas párolva körítésnek, főzve főzeléknek, egytálételnek. Hasonlóan készíthetjük a fejjeszalátához és a kelkáposztához.

## MÁNGOLD

A régi görögök és rómaiak már kultúrnövényként termesztették a levélmángoldot. A répafélék családjába tartozik. A levélmángold salátaként, vagy spenótként fogyasztható. A nyélmángold levélgyelete spárgaként készíthető el. Levéllemeze salátaként és spenótként használható fel. Értékes szerves savakat, és jelentős mennyiségű A- és C-vitamint tartalmaz.

## SPÁRGA

Már az egyiptomiak is ismerték, a görögök, rómaiak már termesztették is. Nálunk még mindig elég kevesen ismerik. Tulajdonképpen a növény gyökértörzseiből, mint oldalrügyek nőnek, ezeket a hajtásokat fogyasztjuk. A fás részeket levágjuk, és a felső héját vékonyan lehántjuk.

A spárga kifejezetten lúgos kémhatású élelmiszer. Asparagin nevű alkaloidát is tartalmaz, amely semlegesíti a vér savasságát, tisztítja a különböző testszöveteket, az izmokat, eltávolítja a salakanyagokat. A vesekövet is segít feloldani. A spárgalé veszélytelen és hatékony vízhajtó.

---

Segít eltávolítani a vesékbe és az izmokba beágyazódott oxálsavkristályokat, amelyek a csokoládé, vagy az oxálsavban gazdag főtt táplálékok (spenót, paradicsom) túlzott fogyasztása nyomán rakódnak le. (Ha az említett zöldségeket nyersen fogyasztják, azok csak nyomokban tartalmaznak oxálsavat.) Sok benne az A-, B<sub>1</sub>-, C-vitamin, kolin, folsav és kálium.



---

# ZÖLDSÉGLEVEK

Néhány zöldséglé fogyasztását ajánlhatjuk.

## BÚZAFŰLÉ

Az otthon csíráztatott búza zöldjéből nyerjük. A legtáplálóbb és a legtisztítóbb hatású lé. A búzafű levele több öregedésgátló faktort is tartalmaz. Közülük a legfontosabb az A-, C- és E-vitamin, a különböző B-vitaminok, a klorofill, az ásványi anyagok, nyomelemek, egy sor speciális enzim és természetesen az aminosavak. Előnyösen befolyásolja a vérsejtek, a csontok, a mirigyek, a haj, a vesék, a máj, az izmok, a lép, a fogak és más szervek működését. Hasznos a bőrre, a hajas fejbőrre, beöntésként tisztítja és gyógyítja a vastagbelet, hatásos öblögetőszere a szemnek, az ínynek, az arcüregnek, a fogaknak. Védi a tüdőt és a vért a különböző levegő- és vízszennyező anyagoktól, toxinoktól. Biztonságos és hatásos fogyókúra szer.

**Javasoljuk:** asztma, bőrbajok, csontrendellenességek, cukorbetegség, fekélyek, hajhullás, hörghurut, ízületi gyulladás, keringési rendellenességek, magas- vagy alacsony vérnyomás, májpanaszok, rák, székrekedés, vérszegénység ....stb. esetén.

## CSICSÓKALÉ

A diabetikus, a hypoglykémias és a testsúlycsökkentő diéták nélkülözhetetlen része. Maximum napi fél deci csicsókalevet fogyasszunk, keverjük más zöldséglével.

## PARADICSOMLÉ

Csak szárán érett paradicsomot használjunk lékészítésre. A nyers, frissen kiperéselt paradicsomlé lúgosító hatású, a szervezet ásványianyag tartalmát növeli, főleg kalciumot juttat a szervezetbe. Bőséggel tartalmaz C-vitamint, hatásosan tisztítja a májat, javítja a vérkeringést, és a szív működését.

**Javasoljuk:** bőrbetegségek, epehólyagbántalmak, hólyagpanaszok, köszvény, májpanaszok, súlyfölség, vesebántalmak szüntetésére.

## PETREZSELYEMLEVÉL-LÉ

Sok benne a klorofill, sok A- és C-vitamint, kalciumot, magnéziumot, foszfort, káliumot, nátriumot, ként tartalmaz. Remek vértisztító és általánosan tisztító hatású. Tisztítja a veséket, a májat és a húgyutakat. Keverjük más lével is, mert igen koncentrált oldat.

**Javasoljuk:** bőrrendellenességek, húgyúti fertőzések, ízületi gyulladás, keringési rendellenességek, női hormonzavar, rák, prosztatabántalmak, vérszegénység.....esetén

A cékla-, sárgarépa-levekről a zöldségféléknél olvashatunk.



A friss zöldségeket gyümölcscentrifugával nyerhetjük a megtisztított zöldségek felhasználásával. Itt néhány betegségre ajánlunk zöldséglévet.

## A ZÖLDSÉGLEVEK GYÓGYÍTÓ HATÁSA

Kóros állapot	Ajánlott zöldséglé
artériás lerakódások	hajdinacsíra
asztma	búzafű, fejeskáposzta, karalábé, kelbimbó, kelkáposzta, napraforgó levele, retek, reteklevél, sárgarépa
álmatlanság	fejessaláta, zeller
bélpanaszok	zsázsa
bőrbetegségek	búzafű, cékla, céklalevél, endívia, karalábé, mángold, napraforgó levele, paprika, paradicsom, petrezselyem, pitypanglevél, retek, sárgarépa, spárga, spenót, zsázsa
cukorbetegség	búzafű, csicsóka, karalábé, kelkáposzta, sárgarépa, spenót, pasztinák
ekcéma	karalábé, retek, uborka
emésztési rendellenességek	spenót
fáradtság	búzafű, cékla, céklalevél, csicsóka, lucernacsíra, mángold
fertőzések	búzafű, karalábé, spenót,
gyomorfekély	búzafű, fejeskáposzta, kelbimbó, sárgarépa, spenót
hajhullás	búzafű, fejeskáposzta, saláta, lucernacsíra, paprika, uborka, zsázsa
hólyagpanaszok	búzafű, cékla, céklalevél, endívia, káposzta, karalábé, paradicsom, petrezselyem, pitypanglevél, sárgarépa, tök, zsázsa
hörghurut	búzafű, karalábé, zeller
idegrendszeri panaszok	búzafű, saláta, spárga, spenót, zeller
impotencia	búzafű, kelkáposzta, lucernacsíra
izületi gyulladás	búzafű, karalábé, gumóskömény, paprika, sárgarépa, uborka, napraforgó zöldje
keringési rendellenességek	búzafű, cékla, céklalevél, endívia, hajdinacsíra, karalábé, kelkáposzta, paprika, petrezselyem, spenót, zsázsa
klimax	cékla, céklalevél, mángold
koleszterin csökkentés	hajdinacsíra
láz	uborka
májpanaszok	búzafű, cékla, céklalevél, endívia, saláta, karalábé, kelkáposzta, lucernacsíra, paradicsom, sárgarépa, spenót, zsázsa, zeller
menstruációs zavarok	cékla, céklalevél, mángold, zsázsa
nyirokrendszer zavarai	cékla, céklalevél, mángold
prosztatapanaszok	petrezselyem, spárga
rák	búzafű, cékla, céklalevél, karalábé, kelkáposzta, mángold, napraforgólevél, petrezselyem, sárgarépa, spárga, spenót
reuma	spárga
székrekedés	búzafű, endívia, fejeskáposzta, saláta, kelbimbó, spenót, zeller
szempanaszok, szemfáradás, szürkehályog	búzafű, cékla, céklalevél, endívia, karalábé, lucernacsíra, paprika, petrezselyem, sárgarépa, spárga, pitypanglevél

Kóros állapot	Ajánlott zöldséglé
szénanátha	búzafű, kelkáposzta, sárgarépa
szívrendellenességek	cékla, céklalevél, endívia, hajdinacsíra, karalábé, paprika, petrezselyem, spenót, pitypanglevél
túlsúly	búzafű, cékla, céklalevél, csicsóka, endívia, saláta, hajdinacsíra, karalábé, kelkáposzta, lucernacsíra, napraforgólevél, paradicsom, petrezselyem, pitypanglevél, retek, retekcsíra, sárgarépa, spenót, uborka, zeller, zsázsa
tüdő rendellenességek	búzafű, karalábé, napraforgólevél, tarlórépa
vastagbélgyulladás	búzafű, fejeskáposzta, kelbimbó
vesepanaszok	cékla, céklalevél, fejeskáposzta, kelbimbó, lucernacsíra, spárga, uborka, zeller
vérnyomás (alacsony is)	búzafű, cékla, céklalevél, fejeskáposzta, kelbimbó, spenót, uborka
vérszegénység	búzafű, cékla, céklalevél, endívia, fejessaláta, hajdinacsíra, karalábé, kelkáposzta, lucernacsíra, mángold, petrezselyem, pitypanglevél, spárga, spenót, zsázsa

## olajos magvak

### DIÓ

Csonthéjas magvaink nagyon értékes telítetlen növényi olajokat és fehérjéket tartalmaznak.

- ❖ A **dióbél** jó vérszegénységre és sápadtságra.
- ❖ A diólevélből készült teának **vértisztító**, emésztést előmozdító, féreghajtó hatása van. 10-20 gram diólevelet főzzünk meg fél liter vízben. A szüredéket reggel, kávé helyett mézzel édesítve fogyasszuk.
- ❖ Fürdő, lemosás és borogatás ajánlható rosszindulatú daganatnál, bőrkütésnél, szemgyulladásnál, valamint reumánál.
- ❖ A dióbél **epe- és vesekőoldó** hatású. Ehhez 20 deka dióbelet forró olajban ropogósra sütünk, porrátorva, naponta kétszerre reggeli előtt és vacsora után fogyasztva jó a kövekre, a kiválasztó rendszerre, korai magömlésre. (Kínai gyógyrecept)

### MANDULA, MOGYORÓ

A dióhoz hasonlóan értékes olajos magvunk.

### SZEZÁMMAG

Erőnlétet, fizikai és szellemi munkaképességet növelő hatású. Fontos metionin aminosav forrás, melyből más növényi fehérjében kevés van.

#### A magvak királya!

A szezám olajának telítetlen zsírsavtartalma 55 % feletti. B-vitaminban és E-vitaminban gazdag. Kiváló lecithinforrás, szerves foszfortartalmú zsír van benne, ez az agy és az idegrendszer fő alkotórésze, éppúgy a spermiumnak. Megvédi az ereket a koleszterin lerakódástól, érlemeszesedéstől. A belső elválasztású mirigyek működésének is fontos tényezője.

Mézzel kombinálva hatékony fiatalító táplálék, férfiaságot fokozó szer, fáradtság, álmatlanság és letargia ellen hatásos. (Lásd: Halva)

### NAPRAFORGÓ

A magban linolein, olein, lecitin, koleszterin, fehérje van. A népgyógyászat maláriánál, epilepsiánál, görcsnél alkalmazta. Hidegen sajtolt olaja fontos étkezési alapanyagunk. A magokat müzlibe keverve is fogyaszthatjuk.

### MÁK

Emésztőszervi bajoknál, ásványi anyag hiányos állapotoknál nagyon előnyös, mert maradék nélkül megemészthető zsiradékot tartalmaz, magas B-, H- és C-vitamin tartalmú, lecithint, kalciumot,

---

káliumot, vasat, magnéziumot, foszfort, szilíciumot tartalmaz. Müzlibe tegyük, darálva. Csak darálva fogyasszuk, mert különben emésztetlenül halad át a tápcsatornán erős héja miatt.



---

# GABONÁK

## BARNARIZS

A hántolatlan barnarizs nagyon ajánlható egészséges táplálék. Fogyaszthatják **cukorbeteg**ek, vércukorcsökkentő hatású.

A kínaiaknál egy marék rizs volt a "létminimum" fejadag. Nos ez barnarizsből bőven fedezi a napi vitamin és ásványianyag szükségletet.

## HAJDINA

A hajdina egy fűféle magja. Bioboltokban már kapható. Változatossá tehetjük vele étrendünket. Főleg köretnek, levesbetétnek alkalmas. Erősíti az érfalakat, ajánljuk orrvérzési hajlammal, érfaltörékenységnél. A hajdinakása erősítő, emésztési gondoknál hatásos. A hajdina biológiailag értékeesebb minden más gabonafélénél. 2-3-szorosát tartalmazza bizonyos életfontosságú aminosavaknak (lizin, arginin és triptofán), és sok benne a lecitin. Emellett gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban. Zsírsavtartalmának kereken 70 %-a telítetlen.

## TÖNKÖLYBÚZA

A kora középkorban még a legértékesebb gabonának tartották, táplálóértékén kívül számos gyógyhatását is ismerték. Idővel azonban kiszorították a viszonylag bővebben termő egyéb gabonafélék. Ráadásul ez utóbbiakat lényegesen könnyebben is lehetett hántolni. A pelyvától megtisztított magból lisztet örölhetünk, roppantással pelyhet is készíthetünk. A tönkölybúza táplálkozás-fiziológiai értékét magas fehérjetartalmán kívül vitaminbőségének köszönheti. Nagy mennyiségben található a magban A-, E- és B-vitaminok. Az ásványi anyagok közül különösen gazdag foszforban, vasban és magnéziumban. A tönkölybúza magas sűtőértékét jelentős fehérjetartalmán kívül kiemelkedően magas sikértartalma garantálja. A tönkölyből készült kenyér porózus, rugalmas, lágy.

A tönköly a legértékesebb gabonaféle, teljesértékű, melegítő hatású, finom zsírokat adó, és sokkal könnyebben emészthető, mint a többi gabona. A tönkölybúzában található fehérje molekuláris felépítése az összes növény fehérjéinél szorosabb rokonságot mutat az emberi plazmával. A tönköly, noha küllemre szinte megegyezik a búzával, táplálkozási szempontból összehasonlíthatatlan előnyökkel rendelkezik. Például tönkölylisztből készült kásával csecsemőket gond nélkül fel lehet nevelni. A tönkölygríz bátran adható legyengült betegeknek.

A tönkölybúza további előnye, hogy rendszeres fogyasztása mellett az erek jobban tágulnak. Ez jobb véráramlást tesz lehetővé. A tönköly sejtregeneráló hatása is bizonyított. Rendszeres fogyasztása a sejtek teljesítménynövekedését segíti elő. Ugyanis a szellemi teljesítményt is fokozza. Tönkölykúrát ajánlatos leukémiás megbetegedések esetén is alkalmazni, mert jótékony hatását a lépre és a csontvelőre is kifejti.

## ÁRPA

A lábadozó betegeknek árpalisztet adnak. Az **árpavíz** hűsítő, szomjúságoltó ital, lázas betegnek adjuk. Hólyaghurutnál is alkalmazható. Az 1-2 napig áztatott, megpörkölt árpából kapjuk a malátakávéét. Ledarálva, megfőzve kellemes "kávét" ihatunk. De köszvénynél borogatást, pakolást, gőzölést is alkalmazhatunk a segítségével. A vérkoleszterint csökkenti, daganatnövekedést gátolja, javítja a bélműködést.

- ❖ Az árpavíz készítése: egy rész egészséges, tisztára mosott árpát 12 rész vízzel 12 órán keresztül áztatunk, megfőzzük, és a szüredéket citrommal, fűgével gyenge tűzön felfőzzük. (A főtt árpát köretnek használhatjuk fel, főleg nyári étek, mert hűsítő hatású.)

## ZAB

A zab a szellem, a test és a lélek erejét növelő tonizáló szer. Jó a szívnek, rákmegelőző, bőrgyulladás ellenes. A zabfajták jók a depresszió, a klimaxos tünetek enyhítésére, valamint a kábítószer, illetve drog megvonásos tünetek kezelésére. (Dohányzásról való leszokásnál is adjuk.) A tejes, még zöld, pelyvával borított szemeket kell leszedni és felhasználni. A zabszemeket pépesítjük és 25 %-os alkohollal tartósítjuk.

- ❖ A zab egyszerű táplálékként is hasznos. Főleg téli eledel, mert melegítő hatású. Egy-két napig áztatott zabot sós vízben, fűszerekkel megfőzzük. Köretnek fogyasztjuk.
- ❖ Pelyhesítve a müzli egyik fontos alkotórésze.
- ❖ A zabkorpa segít a koleszterint kiüríteni a szervezetből.

---

## KUKORICA

Magas szénhidrát-tartalmú magunk. Olajtartalma is jelentős. Finom a hidegen sajtolt kukoricaolaj, salátákhoz használjuk.

- ❖ A kukorica bajusza jó hólyagbántalomra, hólyaggörcsre, vesebajra, vizelethajtó, húgykőoldó.
- ❖ A kínaiak a **cukorbeteg**ek részére a kukoricabajuszt nem külön teaként adják, hanem a levesükbe, mártásukba főzik.

## KÖLES

A köles a Közel- és Távolkeleten, valamint Afrikában alapvető magtáplálék. A gabonafélék közül a legtáplálóbb.

**A köles teljes értékű fehérjeétel, minden esszenciális aminosavat tartalmaz!  
Vegetárius táplálkozásnál nélkülözhetetlen!**

Egy csésze kölesben a napi fehérjeszükségletet fedező legmagasabb értékű fehérje van. Minden más magnál több ásványi anyagot és vitamint (kalcium, magnézium, minden fontos nyomelemet, még molibdént is) tartalmaz. **Lúgosító táplálék, ami a gabonafélék között ritka.** Savtúltengésben, reumatizmusban, cukorbetegségben szenvedőknek gyógyszer. Ideálisan kiegyensúlyozott arányban tartalmaz minden tápanyagot, fehérjét, ásványt, szénhidrátot. Nem hizlal. Adjuk ráknál, daganatnál. A hántolás sem fosztja meg tápértékétől.

A **gabonafélék királya**, fiatalító szer.

- ❖ A köleskása elkészítése: 1 csésze hántolt kölest 3-4 csészényi vizet, fél kávéskanálnyi mézet, fél csésze porított lefőlözött tejet jól záródó tűzálló edénybe tesszük, Kis lángon sütőben 3 óra hosszat sül.
- ❖ Sós vízben 15-20 perc alatt készre fő, mártásokhoz, szaftos feltéthez ajánlom.

---

## CSÍRANÖVÉNYEK

Magvainkat csíráztathatjuk is, így olyan átalakuláson mennek keresztül, amelyek élettani értéküket nagymértékben megnöveli. Az "alvó" energia "felébred", mozgásba lendül. A bekódolt tulajdonságok kifejtődnek, vitaminná, enzimekké alakulnak át.

A csíráztatás általános szabálya, hogy a nagyobb magvakat néhány óráig előáztatjuk, a kisebbeket nem. Általában néhány napig csíráztatunk, amíg a csíra eléri a mag nagyságát. A kivételeket alább megemlítjük. Naponta kétszer öblítsük át a magokat.

**Vigyázat!** Vegyszerrel kezelt, csávázott vetőmagvakat étkezési célra tilos felhasználni! A csíráztatásra való étkezési magvak bioboltokban kaphatóak.

Elvben bármely mag csíráztatható, de botanikai ismeretek nélkül ne csíráztassunk, mert lehetnek olyan zöldség- és vadnövények, melyeknek magja mérgező, vagy csíráztatáskor alakul ki bennük mérgező anyag.

A magvak a csíráztatás során megpuhulnak, édesek lesznek, nyersen salátába adhatók, így teljes értékű, élő táplálékot kapunk.

### BÚZACSÍRA, BÚZAFŰ

A búzafüvet és búzacsírárt Isten mannájának hívják. Nem ok nélkül.

Már az ókori egyiptomiaknál a búzacsíra a halál utáni újjáéledést jelképezte, a halott mellé a sírba tették.

A modern tudomány igazolta a csírázó búza és búzafű újjáélesztő, regeneráló hatását, tápláló és gyógyító értékét.

Kivételesen gazdag ásványi anyagokban. Foszfor, kalcium, magnézium, kálium, nyomelemek, vas, mangán, réz, jód van benne. Fehérjéje, zsírja és szénhidrátja könnyen emészthető. Telítetlen zsírsavakat tartalmaz, ezért érelmeszesedés ellen hasznos. Gazdag aminosavakban. Vitaminjai: A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>5</sub>-, B<sub>6</sub>-, B<sub>10</sub>-, E. Tápegész és élő táplálék. Csírázáskor olyan vitaminok, enzimek, nyomelemek, életerők keletkeznek, melyekkel a száraz mag nem rendelkezik. Így könnyen emészthetővé válik, előemésztés indul meg. Nagyobb lesz a B- és C-vitamintartalma, a búzafűben megjelenik a klorofill.

- A klorofill koncentrált napenergia, fokozza a szív működést, kedvezően hat az érrendszerre, a belekre, a méhre és a tüdőre. Tonizáló szer, antibiotikus hatású.
- A búzafűlé hatásos mandulagyulladásnál, orrmelléküreggyulladásnál.
- Külsőleg is alkalmazható bőrbajok, fekélyek, gennyes sebek, kelések borogatására.

### ÁRPACSÍRA

Csíráztatva növeli az erőt, és a férfiak potenciáját. Hőmérsékletcsökkentő hatása van, lázas és érzékeny bélrendszerű betegeknek árpányágot adjunk.

### ZABCSÍRA

Nagyon nagy energiatartalmú, sok fehérje, zsír és jód van benne. Hideg, fagyos időben kellemesen melegítő hatással van a szervezetre. Levesbetétnek adhatjuk.

### RIZSCSÍRA

Több ezer éve már termesztették, ezerszeres szemhozama van! Indiában szent növény, a szanszkrit nyelvben "az emberiség megtartója" a neve. Járványok idején létminimum volt egy marék rizs.

Csírája emésztési zavarokra jó.

### KÖLESCSÍRA

A Föld népessége harmadának alapélelme. Száz nap alatt megéri. Jelentős fluortartalma van, fogazatra, csontokra, vese- hólyaggyulladásra jó. Kölescsíra levesekhez, köretekhez jó, vagy megszáritva, megőrölve süteménybe, kenyérhez a lisztbe keverjük.

### LENCSECSÍRA

"Szegények húsanak" is nevezik magas fehérjetartalma miatt. Mivel hüvelyes, hőkezelve fogyasszuk. Például forró olajra dobva a lencsecsírárt megfonnyasztjuk, vegyesköretnek nagyon finom, vagy levesbe betétnek főzzük.

---

## SZÓJACSÍRA

A Távolveleten "Föld adta húsnak" nevezik évezredek óta. Egyike azoknak a kevés növényi fehérjeforrásoknak, amelyek az emberi szervezet által elő nem állítható aminosavakat tartalmazzák. Alacsony keményítőtartalmú, így cukorbeteg ehetik, magas vérnyomásban és érlemeszesedésben szenvedőknek gazdag lecithin- és linolsav-tartalma miatt ajánljuk fogyasztani, Jót tesz vészhelyzeteknek. Erősíti az emésztőrendszert, lúgosítja a vért, emiatt köszvényben, reumában is gyógyhatású.

A szójabab, - mint minden hüvelyes - nyersen tripszininhibitor tartalmaz, ami emésztésgátló anyag, emiatt hőkezelés nélkül ne fogyasszuk. Sütve, főzve, köretnek, levesbetétnek, vagy szárítva, őrölve tésztákhoz keverve használjuk.

## LENCSÍRA

A csíráztatás ideje alatt a zselészerű nyákos anyagot rendszeresen öblítsük le. Jójú levesekbe, salátákba, főzelékekbe, müzlibe. Napi maximális adagja 25-30 gram!

- ❖ Bélhurutos bántalmak, bélfalak izgalmi állapotában, székrekedésre jó.
- ❖ A mag őrleménye pépes borogató kelések érlelésére.

## SZEZÁMCSÍRA

Indiából származik, a halhatatlanság szimbóluma. Sok vitamint, kalciumot, vasat, fehérjét tartalmaz. Olaja nem avasodik.

Szezámcsírárt levesbetétként, kenyérbe sütve, vagy salátákhoz együnk.

## NAPRAFORGÓCSÍRA

Az inkák misztikus szimbóluma - a kelő-nyugvó napot követi -. Gyógyító, vízajtó, leveleivel maláriát kezeltek.

B-, P-, E-vitamin, kalcium tartalma jelentős. Héjastól csírázik, utána levehető a héja.

## HAJDINACSÍRA

Rutinsav tartalma az érfal rugalmasságát növeli, természetes gyógyszer. Hajdinakása melegítő hatású étel, emésztési gondokra. Csírája kenyér és sütemények tésztájához adható, főételként, salátaként is ehető.

## LUCERNACSÍRA

**Egyike a csekély számú növényi B<sub>12</sub>-vitamin forrásoknak.** (A feketenadálytő és a tengeri algák tartalmazzák még B<sub>12</sub>-vitamint, ami a vegetárius étkezés miatt fontos.)

Fél csészényi lucernacsíra annyi **C-vitamint** tartalmaz, mint 6 csésze frissen préselt narancslé!

## FEHÉR MUSTÁRCSÍRA

Ugyanarra jó a csírája, mint a mag. (Lásd ott.) Enyhén csípős, kellemes salátába adva.

## RETEKCSÍRA

Csírája csípős ízű, levesekbe, salátába, körethez jó. Ugyancsak hurutoldó, húgyutakat gyógyító, epekő ellen használható, mint a növény.

## ZSÁZSACSÍRA

Más néven orvosi vízitorma. Téli fűszer, tisztító, lázcsillapító. Tüdőgyulladás, cukorbetegség, kopaszodás ellen gyógyító szer. A zselészerű nyákos anyagot öblítsük le róla.

Jellegzetes ízű, szendvicskrémhez jó. A mag kicsi, de hagyhatjuk 3-4 centisre megnőni a csírárt.

---

# FŰSZERNÖVÉNYEK

Fűszereinket nemcsak ízesítésre használhatjuk, hanem gyógyításra is. Legtöbb fűszerünk emésztésserkentő, de van köztük szélhajtó és egyéb bajokra gyógyír.

A legismertebb, leggyakrabban használt fűszereinket vegyük sorra gyógyhatásuk szempontjából. Teaként is fogyaszthatóak.

## BAZSALIKOM

A görög basileus szóból származik, királyt jelent, ami a fűvek közötti helyére utal. A bazsalikomot abban az olajban használták, amivel a görög királyokat felkenték.

Felhasználható: paradicsomételekben, hüvelyes- zöldséglevesben, uborka-, paradicsom- és fejjeszalátákban, gyümölcssalátákban, sajt szószban, fűszerezett ecetben.

Gyógyhatása: Gyomorerősítő, étvágygerjesztő, felfúvódást szüntető, szélhajtó, gyomorfertőzés, vesegyulladás ellen jó, köhögéscsillapító, idegnyugtató, vizelethajtó. Teaként is fogyasztható.

Külsőleg toroköblítő, keléseket érlelhetünk borogatásával.

## BORÁGÓ

Úgy tartották bátorságot ad, és jókedvre deríti a szívet. Nyugtatónak is használták ital formájában.

Felhasználása: uborka és zöldsaláták salátaöntetében, káposztaételekben, fehér- és zöldbab ételekben, gyümölcshalátákban, fűszeres vajakban.

Gyógyhatása: A hagyomány szerint virága és levele egy pohárnyi borban nagyobb megterhelések idején csökkenti az idegfeszültséget. Levelét sószegény diétában fogyasszuk! Magas kálium tartalmának köszönhetően vértisztító és vízajtó hatása is van.

## BORS

A feketebors a növény éretlenül szedett, szárított termése. A fehérbors az érett termés, héj nélkül. Étvágygerjesztő, de a májat, epét, vesét, végbelet megtámadhatja. Inkább borsikafüvet használjunk helyette.

Baktériumölő, így tartósításra is alkalmas. Vizelethajtó, felfúvódást szüntető. Jó székrekedés, emélgés, szédülés és izületi gyulladás ellen.

**Torokfájás, hurut** ellen 1/8-ad kávéskanál borsot mézzel összekeverünk, és megesszük.

## BORSIKAFŰ

A legősibb fűszernövények egyike. Igen erős illata miatt az istenek eledelének tartották. Az emésztő-szervrendszerre gyakorolt fertőtlenítő hatása régóta ismert. Serkentőszerként is használták.

Felhasználható: bablevesbe, káposztába, lencsébe, krumpliólélekbe keverve, uborka- paradicsomsalátába, majonézbe, sajtmártásba, fűszeres olajat, ecetet készíthetünk belőle.

Gyógyhatása: Szabályozza az emésztést, fokozza az étvágyat, erősíti a gyomrot. Görcsoldó és felfúvódást gátló hatású. Bélférgesség ellen is jó hatású szer.

## BORÓKABOGYÓ

Vízajtó, szélhajtó, étvágygerjesztő, vesekő- és epekőoldó. Izzasztó hatású csúz- és köszvénybántalmaknál. Ilyenkor 1 dekát veszünk 2 deci vízre. A bogyókból lekvár is készíthető. Naponta 1-2 kiskanállal vízajtóként, epe- és veseműködés serkentőként alkalmazható. Kissé erősízakos a veséhez, ezért **vesegyulladásnál tilos alkalmazni!**

Borral főzve vizelethajtó, a húgycsőben lerakódott homokot eltávolítja. (20 gram 2 deci borban.)

## BORSOSMENTA

A rómaiak mentával dörzsölték be az asztalt, vendégszeretetük jeléül.

Felhasználható: gyümölcssalátákba, joghurtos öntetekbe, zöldbabhoz, sárgarépa-hoz, káposztafélélekhez, gyümölcs- és zöldségturmix italokba, ivólevelekbe.

Gyógyhatása: Teája a tavaszi és őszi hurutos időszakban megelőző védőital, hidegen élvezeti tea. (A megmosott leveleket leforrázzuk, 5-10 percig állni hagyjuk.) Hatásos meghűlés és influenza ellen. Görcsoldó, fájdalomcsillapító, gyulladásgátló és fertőtlenítő hatása van.

## CITROMFŰ

Már a görögök és a rómaiak is használták ezt a kellemes, üdítő citromillatot árasztó mediterrán növényt. Arábiában azt mondják: "A citromfűből készült tea a szívet boldoggá és vidámmá teszi."

---

Úgy tartották, a citromfű valósággal új életre kelti az embert. Depresszió elleni terápiákban ma is használják teáját.

Felhasználható: gyümölcslevesekben, zöldsalátákban, salátaöntetekben, gyümölcsös süteményekben, citromfűecetben.

Gyógyhatása: Teája enyhe depresszió elleni hatásánál fogva oldja a feszültséget, nyugtató hatású. Álmatlanság idején és fejfájásra is jó gyógyír. Gyomor- és bélbántalmak esetén emésztési zavaroknál segít. Magas vérnyomás esetén rendszeresen fogyasszuk teáját. Jó hatású lázas meghűlésre, krónikus légcsőhurutra is.

## ÉDESKÖMÉNY

Az ókori népek is ismerték és termesztették. Zölden kellemes ánizsra emlékeztető, édeskés illata és íze van.

Felhasználható: levele hüvelyes levesekbe, főzelékekbe, krumpli- céklasalátába, magja uborkasalátába, levelek, mártások ízesítésére.

Gyógyhatása: Elsősorban a magját használjuk. nyálkaoldó hatásának köszönhetően jó hasznát vehetjük légcsőhurut és köhögés ellen. Különösen a gyermekgyógyászatban ismert görcsoldó gyógyteaként. Étvágyjavító, emésztésserkentő, vízajtó, tejszaporító hatású, epére is jó.

## IZSÓP

A középkorban gyógyító hatásáért (levelén egy penicillint termelő penészgomba tenyészik) gyűjtötték. A bencés szerzetesek hozták magukkal Közép-Európába.

Felhasználható: zöldséglevésben, bablevesben, főzelékben, zöldségsalátákban, öntetben.

Gyógyhatása: Nátha ellen gőzét belelegezve igen gyors hatású háziszser. Teája jó köhögéscsillapító, használható hurutos megbetegedés és asztma esetén. Étvágygerjesztő, emésztést serkentő hatásában is bízhatunk.

## FAHÉJ

Emésztésserkentő, étvágyjavító, gyomorerősítő, idegerősítő. Belső vérzésnél is adják. Jó krónikus hasmenésre, görcsökre, szívtáji és hasi fájdalomnál, nehézlégzésnél. A fahéjtinktúra méhvérzés elállítására jó, ha negyedóránként veszünk be belőle.

Tejben főzve, mézzel édesítve emésztési zavarok, bélgázok képződése és hasmenés ellen használ.

**FAHÉJOLAJ** - általános serkentő hatású, rothadásgátló, baktériumölő, szívidegesség, szívritmuszavar ellen jó, erotikus készítmést serkent, ezért az impotencián segít. Havivérzést beállítja. Külsőleg rovarcsípés ellen bedörzsölő. Illatosító lámpában elpárologtatva gondúzó, közérzetjavító.

## KAKUKKFŰ

Neve görögül bátorságot jelent, a növény a bátorság szimbóluma volt. Erősítő, frissítő hatása miatt ételeket, italokat fűszereztek vele, emellett jól ismerték antiszeptikus, tartósító hatását is, az ókori Egyiptomban balzsamozásnál használták.

Felhasználható: Megkönnyíti a zsírok emésztését, fűszeres levesekben, paradicsomleves, hüvelyes leves, főzelékekben (bab, répa, gomba, cékla, káposzta) mártásokban, paradicsomsalátában, növényi ecetekben.

Gyógyhatása: Teának megfőzve köptető, légutak fertőtlenítője, légcsőhurut ellen igyuk. Görcsoldó, bronhust tágitó hatása miatt számköhögésben és tüdőasztmában jó eredményeket lehet vele elérni. Étvágygerjesztő, ártalmatlan fűszer, diétában is alkalmazható. Olaszos mártások, pizzák fűszere. Fürdővízben frissítő.

**KAKUKKFŰOLAJ** - idegerősítő, sápadt vérszegénynek adjuk, alacsony vérnyomáson segít, keringési zavarokon, fehérvérsejt képzést szabályozza, általános működésszabályozó, gyomor- és bélfertőzésen javít.

Külsőleg sebek, furunkulusok borogatója, szájjüregi gyulladás esetén öblítő, gargalizáló, ízületi gyulladásnál, reumánál, hajhullásnál ecsetelő, illetve borogató.

## KAPOR

Már az ókorban fogyasztották, felfájást, gyomorpanaszokat gyógyítottak vele.

Felhasználható: a levele tavaszi levesekben, paradicsom-, sajt, spárga-, bablevesben, tök-, sárgarépa, zöldborsófőzelékekben, kapor- és paradicsommártásban, zöldsalátákban, fűszeres vajban, magja kenyérben, kaporecet készítésénél, virágja kovászos uborka ízesítéséhez.

---

Gyógyhatása: Tejképző, mirigyserkentő hatása van. Használható emésztési zavaroknál, felfúvódás ellen. Sószegény diétában gazdag ásványos tartalma miatt ajánlott. Vízhajtó és bélféregűző hatása is van.

## FEHÉR MUSTÁRMAG

A mustármag általános hatása, hogy a szervezet anyagcsere forgalmát természetes úton szabályozza.

Hatásosan alkalmazható a következő problémák esetén: székrekedés, aranyér, felfúvódás, máj- és epebetegségek, gyomorbetegségek, anyagcserezavarok, köszvény, reuma, isiász, valamint a szervezet önmérgezés következtében létrejött vérkép- és bőrelváltozások, pattanások, ekcéma.

A mustármag hatóanyagai igen nagy szerepet játszanak a szervezet zsírtartalmának leépítésében, a szénhidrát anyagcseréjében. Fokozódik az epe működése, cukorbetegknél csökken a vércukorszint. Szakvélemény szerint a kúra a körmök törékenységét is megszünteti. A szervezetben kialakult káros lerakódások a bélrendszeren keresztül kiválasztásra kerülnek, így mindazon betegségek, melyek okai az emésztőszervekben, a vér összetételében, káros lerakódásokban keresendők, a mustármag kúra során kiküszöbölhetők.

**A mustárkúra** ideje 6-8 hét. Naponta 3x, étkezés előtt egy csapott kávéskanál mustármagot szétrágás nélkül kell lenyelni, és vizet inni rá.

**Reumára helyi fürdőt** készíthetünk, 100-200 gram összetört, vagy őrölt mustármagot vászonzacskóba kötünk. A kádba lógatjuk és a fürdővizet ráeresztjük.

Jó a mustármag a légzés és a keringés vitális központjaira. Tüdőgyulladásnál a mellkasra **mustártapaszt** készíthetünk. 3 evőkanál összetört magot 5 deci langyos vízzel elkeverünk, 5 percig fenntartjuk a mellkas köré tekert borogatást.

**Reumatapasz:** porrátorjuk a mustármagot, ecettel elkeverve 15-30 percig tartjuk a fájó testrészen. 3-5 naponta ismételhető, ha szükséges.

**Asztali mustárt** készíthetünk házilag. Megtört, olajtól mentes mustármag, ecet, bors, szegfűszeg, tárkony és hagyma keverékéből ízlés szerint.

## ROZMARING

Neve: a "tenger harmata". A mediterrán tájak jellegzetes növénye. A monda szerint Mária rozmaringbokron szárította a köpenyét, így változtak a fehér virágok kékké. A rozmaring a hűség virága, menyasszonyok koszorújába fonták. Újév napján szokás volt rozmaring csokrot ajándékozni, hogy egymást a bajtól megóvják.

Felhasználható: paradicsomlevesben, paradicsommártásban, fűszeres ecetben.

Gyógyhatása: Teája szélhajtó, étvágygerjesztő, idegerősítő, epehajtó, görcscsillapító, hatásos a kellemetlen menstruációs és klimaxos érzések megszüntetésére, szívnyugtató. Fürdővízbe téve felfrissít.

**ROZMARINGOLAJ** - mellékvese szabályozó, vizelethajtó, izzasztó. Használjuk szívidegességre, szívritmuszavarra, magas koleszterin ellen, általános gyengeségre, emésztőrendszer erősítésére, májcirrózisra, epe-hólyaggyulladásnál, epekő ellen.

Külsőleg **reumakenőcsbe**, (Inno Rheuma krémben is rozmaringolaj van), korpásodásra, szesz oldatával bedörzsölés, borogatás, izomfájdalmak esetén bármilyen testápolóba 1 csepp olajat elkeverve a fájdalmas testrészt vékonyan bekenjük vele.

## SZEGFŰSZEG

A fa ki nem nyíló rózsaszínű bimbóit fiatalon leszedik, napon megszárazítják.

A fűszer jó az emésztőrendszerre, görcsoldó, antiszeptikus, fogfájást csillapító hatású.

**SZEGFŰSZEGOLAJ** - antiszeptikus, görcsoldó, szülést segítő, erotikus készítményt serkentő hatású. Külsőleg **fogfájás** ellen adhatjuk, a lyukas fogba 1 csepp szegfűszegolajat cseppentünk. Jó sebfertőtlenítő, hatásos gombásodás ellen, és élőködők elűzésére. Illatlámpában frissítő, közérzetjavító, gondűző.

**SZEGFŰBORS** - a fa termése. Kismamák hányingerét szünteti, magzatnyugtató, **gyomorsavtúltengés**nél használjuk. **Csuklás** esetén 1 szemet rágcsáljunk el.

## VANÍLIA

Ártalmatlan fűszer, gyomor-, epe-, vesebajosok is nyugodtan használhatják. Jó az emésztésre, szélhajtó.

## MAJORÁNNA

Neve görög eredetű, jelentése "öröm a hegyekből." Az ókorban a boldogság szimbóluma volt.

---

Felhasználható: levesek elkészítésénél (krumpli, gomba, paradicsom), főzelékeknél (kelkáposzta, bab, paradicsom), pástétomok.

Gyógyhatása: Étvágygerjesztő, szélhajtó, gyomorerősítő, nyugtató hatású. Magas vérnyomásúak óvatosan használják. A májműködést serkenti, a bélműködést szabályozza.

**MAJORÁNNAOLAJ** - minden fertőző betegségnél, rossz emésztésnél, gyomor- és bélgyógyásznál, nyugtalanságnál, álmatlanságnál, gondterheltségnél, migrénes fejfájás ellen.

Fürdőnek alkalmazzuk általános gyengeségnél, inhalálhatunk nátha esetén, gargalizálhatunk szájüregi fertőzésnél.

Mirigydaganatra tegyük üvegbe majoránnát, töltsük tele olívaolajjal, érleljük 10 napig. Az olajjal kenegessük a daganatot, naponta többször. Felpuhul.

## METÉLŐHAGYMA (SNIDLING)

A régi Kínában már négyezer éve ismert, mindenféle mérgezés ellenszerének hitték, használták vérzéscsillapítónak is. Kínai neve: "Ékszer a zöldségek között". Jellegzetes ízét a hagymaolaj adja, ennek köszönhető gyógyhatása is, amely baktériumölő hatásán alapul.

Felhasználható: apróra vágva nyersen. Zöldség, paradicsom és lencselevesben, salátaöntetekben, salátákban, fűszeres vajban, szendvicsekhez.

Gyógyhatása: rendszeresen fogyasszuk betegségmegelőzés céljából. Télen friss zöld vitaminforrás lehet. Vastartalma is jelentős. Vérnyomáscsökkentő, gyomorerősítő és étvágygerjesztő hatása van. Gyógyítja a vesét és az ereket.

## ÁNIZS

Étvágyjavító, emésztésserkentő, vértisztító, hurutoldó, idegerősítő, felfúvódást szüntető, bél- és epebántalmak ellen hatásos.

Gyermekek jóízű szélhajtó és hurutoldó teája.

**ÁNIZSOLAJ** - általános működésszabályozó, élénkítő. Hatásos idegi eredetű emésztési zavarok, idegi eredetű szívzavarok, impotencia, frigiditás, migrén, asztma, menstruációs görcsök, és köhögés gyógyításánál. Adagja maximum napi 1-1 csepp lehet, 1 hétig.

## KÖMÉNY

Magja étvágygerjesztő, gyomorerősítő, szélhajtó. Teának, levesnek főzhetjük.

**KÖMÉNYOLAJ** - szapora szívdobogás, gyomoridegesség, gyomorgörcs, felfúvódás, menstruációs görcsök ellen belsőleg segít. Külsőleg bőrparaziták ellen használ, jó antiszeptikus száj- és fogápoló.

## BABÉR

Az ókori görögök azt tartották róla, hogy képes megőrizni, fenntartani, sőt megerősíteni az egészséget, fokozni a boldogságot.

Levesbe téve megelőzi a belekben a gázképződést és az emésztési zavarokat.

Külsőleg vászonba takarva pakolásként a mellkasra téve enyhíti a hörghurutot és a köhögést.

**BABÉRLEVÉL-OLAJ** - alkalmazható reumás és izületi fájdalmakra, megdagadt ízületekre, rándulásra. A **babérlevélolajat** úgy vonhatjuk ki, hogy kissé felmelegített olívaolajba tesszük a babérleveleket.

## SZUROKFŰ

A szurokfű a majoránna vadon növény alakja. Az ókorban szórófűnek használták, antiszeptikus hatást tulajdonítottak neki.

Teája étvágygerjesztő, idegnyugtató és köhögéscsillapító hatású. Egyes levesek, főzelékek, bab-, paradicsom-, töltelékek ízesítésére használják.

## TÁRKONY

Neve a görög drakon szóból származik, sárkányt jelent. Talán sokféle ágazó, csavarodó, kacskaringós gyökerére utal. A "sárkánynövényt" mérges harapások, légzészavarok gyógyítására és altatóknak használták.

Felhasználható: borsó-, bablevesekbe, zöldbab-, borsó-, krumplifőzelékbe, salátaöntetbe, paradicsom-, uborka-, káposztasalátába, ecetes savanyúságokban. A tárkonyecetet úgy készítjük, hogy egy szál tárkonyágra annyi almaecetet töltünk, hogy ellepje. Átveszi az aromáját, finom.

Gyógyhatása: Teája vesetisztító, epehajtó és étvágyfokozó hatású. Vércukorcsökkentő, ezért cukorbetegeknek gyakran adjuk.



---

## ZSÁLYA

Évezredek óta ismert gyógyhatása. Rendszertani neve Salvia, jelentése "jó egészségben van", illetve "meggyógyít, megment" igéből származik. Az ókori népek úgy tartották, hogy ezeregy bajt tud meggyógyítani. Hitték, hogy meghosszabbítja az életet, jólétet és szerencsét hoz.

Felhasználható: zöldség-, paradicsomlevesben, salátaöntetekben, mártásokban.

Gyógyhatása: vértisztító, gyulladásgátló és fertőtlenítő hatású. Teája kiváló gargalizálószer szájüregi és toroktáji gyulladásos megbetegedések esetén. Jó hatással van a májra és az epére. Segít izzadás, bélhurut és hasmenés esetén. Fürdővízben forrázata izomfájdalmakat és alhasi gyulladásokat gyógyít.



- Mit kell adnunk a hasmenéses betegnek?

- Utat.



# RECEPTEK

# LEVESEK

## ZÖLDBORSÓLEVES

Hozzávalók:

- zöldborsó
- olaj
- pirospaprika
- petrezselyemzöld
- só
- kiskanálnyi méz

Melegített olajra dobjuk a zöldborsót, kevés petrezselyemzölddel, sóval puhára pároljuk, meghintjük pirospaprikával. Felengedjük vízzel, kiskanálnyi mézzel édesítjük. Galuskát adhatunk hozzá. Tálaláskor megszórjuk petrezselyemzölddel.

## ZÖLDBABLEVES

Hozzávalók:

- zöldbab
- olaj
- pirospaprika
- fokhagyma

Olajon megpároljuk a zöldbabot kevés sóval, tört fokhagymával, adhatunk hozzá friss zöldpaprikát, hozzáadjuk a piros-paprikát, felengedjük vízzel. Galuska illik hozzá.

## ZÖLDBABLEVES MÁSKÉPPEN

Hozzávalók:

- zöldbab
- olaj
- pirospaprika
- zöldpetrezselyem
- só
- tejfel
- sűrítőanyag

A zöldbabot megpároljuk az olajon, kevés pirospaprikával meghintjük, felengedjük vízzel, puhára főzzük. Ha kész, tejfelbe kevert sűrítőanyaggal behabarjuk. Zöldpetrezselyemmel tálaljuk.

## ZÖLDBABLEVES ERDÉLYI MÓDRA

Az előző recept szerint főzött zöldbablevesbe galuskát szaggatunk, és hámozott, apró kockára vágott paradicsomot teszünk hozzá. Különleges ízt kölcsönöz neki.

## BMV-LEVES (bele-minden-vackot)

Hozzávalók:

- zöldségek (minden fellelhető zöldségféle)
- esetleg gomba
- olaj
- pirospaprika
- vöröshagyma

Kevés olajat megmelegítünk, a vöröshagymát megfonnyasztjuk rajta, kevés pirospaprikával megszórjuk, felengedjük vízzel, beletesszük a zöldségeket (zöldborsó, sárgarépa, fehérrépa, zöldbab, brokkoli,

karfiol.....), kissé megsózzuk, puhára főzzük. Különféle betétet tehetünk bele. Kukoricagaluskát, zabpehelygaluskát, vagy egysze-rűen kis zabpehelyliszttel besűrítjük.

## KARALÁBÉLEVES

Hozzávalók:

- karalábé
- olaj
- petrezselyemzöld
- pirospaprika

A meglangyosított olajon a felaprított karalábét és a petrezselyemzöld egy részét megpároljuk kis sóval. Megszórjuk a pirospaprikával, ízesíthetjük zöldpaprikával, felöntjük vízzel, puhára főzzük. Betéttel, vagy anélkül tálaljuk. A petrezselyemzöldet tálaláskor adjuk hozzá. Felhasználjuk a friss nyári karalábé leveleit, és zsenge, apróra vágott levélszárait is. Behabarhatjuk tej-fellel, vagy joghurttal.

## SÓSKALEVES

Hozzávalók:

- sóska
- olaj
- tejfel
- sűrítőanyag
- kiskanál méz
- só
- pirított zsemlekockák

A megtisztított sóskát olajon puhára pároljuk, amíg péppé nem vált. Felengedjük vízzel. A tejfelt a sűrítőanyaggal (liszt, zabpehelyliszt) elkeverjük, behabarjuk a levest. Kevés mézzel ízesíthetjük. Finom pirított zsemlekockával.

## PARADICSOMLEVES

Hozzávalók:

- paradicsomlé
- olaj
- vöröshagyma
- méz
- só

Melegített olajat felöntünk paradicsomlével, sóval, mézzel ízesítjük, egészben hagyott vöröshagymát főzünk bele. A hagymát a végén kidobhatjuk. Párolt barnarizst, árpagyöngyöt adhatunk hozzá.

## PARADICSOMLEVES MÁRTA MÓDRA

Hozzávalók:

- paradicsomlé
- olaj

- babérlevél
- feketebors
- tejfel
- méz
- só

Melegített olajat felöntünk paradicsomlével, sóval, mézzel ízesítjük, babérlevelet főzünk bele, kevés feketeborsot adunk hozzá. Tálaláskor rámerjük egy kanál tejfelre, vagy joghurtra.

## PARADICSOMLEVES ÉVA MÓDRA

Hozzávalók:

- zabpehely
- paradicsompüré
- paradicsom
- só
- méz
- zellerzöld

Kevés olajon megpirítunk egy-két marék zabpelyhet, sűrített paradicsomot teszünk hozzá, felengedjük vízzel. Ha felforrt, hámozott, apró kockákra vágott friss paradicsomot szórunk bele. Ízesíthetjük zellerlevéllel, sóval, kevés mézzel. Üdítő ízű, finom leves.

## KRUMPLILEVES

Hozzávalók:

- kockára vágott krumplic
- pirospaprika
- só
- olaj
- vöröshagyma

Az olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, rádobjuk a krumplit, pirospaprikát, sót, elkeverjük és felöntjük vízzel. Puhára főzzük. Inkább téli krumpliból való.

## KRUMPLILEVES TEJFELESEN

Hozzávalók:

- kockára vágott krumplic, vagy apró szemű újkrumplic
- tejfel
- zöldpetrezselyem.
- sűrítőanyag
- olaj

Olajra zöldpetrezselymet szórunk és kevés pirospaprikát, elkeverjük, hozzáadjuk a krumplit, felengedjük vízzel. puhára főzzük. Tejjel elkevert sűrítőanyaggal behabarjuk. Zöldpetrezselyemmel megszórva tálaljuk.

## KRUMPLILEVES ALMÁVAL

Hozzávalók:

- krumplic
- fűszerek
- alma
- petrezselyemzöld
- tejföl
- liszt

Apró kockára vágott krumplit sós (ételízesítő) vízben megfőzünk, majorannával, borssal ízesítjük. Hozzáadjuk a kockára vágott almát. Tejfölös habarással, és finomra vágott petrezselyemzölddel

készítjük. Hidegen is finom. Szabolcsi recept.

## KARFIOLLEVES

Hozzávalók:

- karfiol
- olaj
- zöldpetrezselyem
- pirospaprika
- só

Melegített olajra dobjuk a pirospaprikát, zöldpetrezselyem egy részét, megforgatjuk benne a karfiolt, felengedjük vízzel, és puhára főzzük. Galuskabetétet adhatunk hozzá, vagy tejfelben elkevert sűrítőanyaggal behabarjuk. Petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

## SPÁRGALEVES

Hozzávalók:

- darabokra vágott, meghámozott spárga
- olaj
- kiskanálnyi méz
- tojássárgája
- só
- tejfel
- petrezselyemzöld

A meleg olajon megforgatjuk a spárgát kis petrezselyemzölddel, ízlés szerint kevés pirospaprikát is tehetünk hozzá, felengedjük vízzel, hozzáadjuk a kiskanál mézet. Ha puha, galuska betétet dúsíthatjuk, tejjel elkevert tojássárgájával behabarjuk, de ezzel már nem főzzük. Megszórjuk petrezselyemzölddel, és savanyíthatjuk.

## SPENÓTLEVES

Hozzávalók:

- spenót
- liszt (sűrítőanyag)
- tejfel,
- tojássárgája
- olaj
- zabpehelyliszt, zsemlemorzsza)
- só
- savanyítóanyag

Meleg olajban a megvágott spenótot puhára pároljuk. Sűrítőanyaggal meghintjük, hideg vízzel felengedjük, felforraljuk. (Esetleg összeturmixoljuk.) Tejjel elkevert tojássárgáját keverünk bele, de ezzel már nem forraljuk. Savanyíthatjuk, ízlés szerint. Pirított zsemlekočka illik hozzá.

## KELKÁPOSZTALEVES

Hozzávalók:

- kelkáposzta
- pirospaprika
- fokhagyma
- olaj
- majoránna
- krumplic

Olajra pirospaprikát és zúzott fokhagymát dobunk, beleadjuk a csíkokra vágott kelkáposztát, meghintjük majorannával, felengedjük vízzel, sózzuk. Kockára vágott krumplit adunk bele, és puhára főzzük. Tálalhatjuk egy kanál joghurtra, vagy tejfelre is.

## ZELLERKRÉMLEVES

Hozzávalók:

- zeller
- tej
- pirított zsemlekocka
- olaj
- tejfél

A vékony szeletekre vágott zellert kevés olajon, sóval puhára pároljuk. Turmixoljuk, tejjel és vízzel felengedjük. Főzhetünk bele tésztát, de pirított zsemlekockával is finom. Megtejfölözhetjük.

## KAPORLEVES

Hozzávalók:

- friss kaporlevél
- fokhagyma
- tejfél
- olaj
- pirospaprika
- almaecet

A melegített olajra dobjuk a pirospaprikát, a zúzott fokhagymát, az apróra vágott kapor felét, összekeverjük, és felengedjük vízzel. Amikor felforr, galuskát adhatunk hozzá. Almaecettel savanyítjuk, és tejjel, vagy joghurttal habarjuk. Ha kész, hozzáadjuk a kapor másik felét, így friss íze, és színe lesz.

## GOMBALEVES

Hozzávalók:

- gomba
- pirospaprika
- zöldpaprika
- galuska
- olaj
- petrezselyemzöld
- só

Melegített olajra dobjuk a vékonyra vágott gombát, pirospaprikát, és kevés petrezselyemzöldet. Kissé megpároljuk, majd felengedjük vízzel. Nyáron zöldpaprikát is szeleteljünk hozzá. Puhára főzzük, majd galuskát teszünk bele. Friss petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

## GOMBALEVES KRUMPLIVAL

Hozzávalók:

- gomba
- krumplice
- pirospaprika
- olaj
- petrezselyemzöld
- tejfél

Meleg olajra apróra vágott petrezselyemzöldet és pirospaprikát dobunk. Megforgatjuk benne a felszeletelt gombát, és a kis kockára vágott krumplit. Felöntjük vízzel. Puhára főzzük. Tejjel és petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

## HAMISGULYÁSLEVES

Hozzávalók:

- vöröshagyma
- leveszöldség
- zöldpaprika
- só
- krumplice
- pirospaprika
- olaj

Olajon megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, meghintjük pirospaprikával,

karikára vágott zöldséget adunk bele, majd felengedjük vízzel. Félpuhára főzzük. Hozzáadjuk a kockára vágott krumplit, zöldpaprikát, puhára főzzük. Galuskát, vagy csipetkét főzünk bele.

## KÖMÉNYPAPRIKA LEVES

Hozzávalók:

- olaj
- köménypaprika
- liszt
- só

Olajon közép barnára pirítjuk a lisztet (teljes zsírintes diéta esetén csak szárazon pirítjuk a lisztet), rászórjuk a köménypaprikát, megpattogatjuk, majd felengedjük vízzel. Pár percig főzzük. Pirított zsemlekocka illik hozzá.

## LEBBENCSELEVES

Hozzávalók:

- olaj
- vöröshagyma
- krumplice
- zöldpaprika
- szárzöldség
- pirospaprika
- só

Olajon barnára pirítjuk a szárzöldséget - lebbencstésztát, vagy kockatésztát - rádobjuk az összevágott vöröshagymát, pirospaprikát, felengedjük vízzel. Beleadjuk a kockára vágott krumplit, és zöldpaprikát. Puhára főzzük.

## TARHONYALEVES

Úgy készül, mint a lebbencseleves, csak tarhonya-tésztával.

## FEJTETTBAB-LEVES

Hozzávalók:

- kifejtett bab
- pirospaprika
- zöldpaprika
- só
- fokhagyma
- leveszöldség
- olaj
- csipetke

Olajat melegítünk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, pirospaprikát, felengedjük vízzel. Beleadjuk a kifejtett babot, a félbevágott leveszöldséget, felkarikázott zöldpaprikát, és puhára főzzük. Csipetke jó hozzá.

## SZÁRAZBAB-LEVES

Hozzávalók:

- szárazbab
- leveszöldség
- pirospaprika
- csipetke
- olaj
- fokhagyma
- só

Előző nap beáztatott szárazbabot feltesszük főni. Ha félig puha, a leveszöldséget, zöldpaprikát beletesszük, és puhára főzzük. Olajon zúzott fokhagymát, és pirospaprikát megmelegítünk, majd belekeverjük a levesbe. Csipetkét főzünk bele.

Készíthetjük babérlevéllel, savanyúan is.

## SÁRGABORSÓ-LEVES

Hozzávalók:

- sárga felesborsó
- olaj
- vöröshagyma
- só
- csipetke vagy pirított zsemlekocka

Olajon vöröshagymát megfonnyasztunk, majd felengedjük vízzel, beletesszük a borsót (ezt is beáztathatjuk előző nap, mint a szárazbabot), puhára főzzük. Csipetkét tehetünk bele, de pirított zsemlekockával is kitűnő.

## DARALEVES

Hozzávalók:

- olaj
- búzadara
- vöröshagyma
- pirospaprika
- só

Az olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, megszórjuk pirospaprikával, majd felengedjük vízzel. Sózzuk, darát szórunk bele, pár perc múlva kész. Nyáron zöldpaprikát is vághatunk bele.

## RIZSLEVES

Hozzávalók:

- olaj
- pirospaprika
- vöröshagyma
- rizs
- só

Az olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, rizst, meghintjük pirospaprikával. Felengedjük vízzel, sózzuk. Jól használhatjuk hozzá a maradék párolt barnarizst. Akkor felforralás után tesszük bele, és csak átforraljuk, máris készen van. Nyáron zöldpaprikával tehetjük még ízesebbé.

## FOKHAGYMÁS LEVES

Hozzávalók:

- olaj
- fokhagyma
- pirospaprika
- só

Olajat melegítünk, beletesszük a zúzott fokhagymát, pirospaprikát, és felöntjük vízzel. Felhasználhatjuk hozzá a krumplítészta főzővizét. Ilyenkor a maradék krumplítésztából kis galacsinokat főzünk bele.

## BROKKOLILEVES

Hozzávalók:

- brokkoli
- petrezselyemzöld
- olaj
- tejfel
- zöldpaprika
- só

Az olajban megforgatjuk a petrezselyemzöldet, ízlés szerint pirospaprikát is. Feleresztjük vízzel, beletesszük a rózsáira szedett brokkolit, felszeletelt zöldpaprikát, sót. Puhára főzzük. Végén tejfellel, vagy joghurtal, esetleg sűrítőanyaggal behabarjuk. Lehet egy tojássárgáját is keverni a tej-fölbe. A tetejét szórjuk meg finomra vágott petrezselyemmel.

## KUKORICALEVES

Hozzávalók:

- dobozos csemege
- petrezselyemzöld
- kukorica
- öld
- olaj
- joghurt

Az olajra egy kis petrezselyemzöldet dobunk, majd felengedjük vízzel. Beletesszük a csemegekukoricát, és felforraljuk. joghurtal behabarjuk. Adhatunk hozzá csipetkét, galuskát is. Tetejére zöldpetrezselymet szórunk. Nagyon gyors, finom. Aki savanyúbban szereti, pár csepp almaecetet is tehet bele.

## SAVANYÚ KÁPOSZTA LEVES

Hozzávalók:

- savanyú káposzta
- olaj
- vöröshagyma
- barnarizs
- pirospaprika
- kevés só

Az olajon meghervasztjuk a finomra vágott vöröshagymát. Rádobjuk az összevágott savanyú káposztát, meghintjük pirospaprikával, és beleszórunk egy marék barnarizst. Felöntjük vízzel, forrás után körülbelül 45 perc alatt puhul meg. Felhasználható hozzá a maradék barnarizs is. Ilyenkor a kész leveshez adjuk azt hozzá, és csak átforraljuk.

## SAVANYÚ KÁPOSZTA LEVES MÁSKÉPPEN

Hozzávalók:

- savanyú káposzta
- olaj
- pirospaprika
- zöldpaprika
- vöröshagyma
- bors
- levesbetét

A felaprított vöröshagymát megdinszteljük a meleg olajon, pirospaprikával megszórjuk, felengedjük vízzel. Beleadjuk a savanyú káposztát, puhára főzzük. borssal fűszerezhetjük. Ha megpuhult, csipetkét főzünk bele.

## CÉKLALEVES

Hozzávalók:

- cékla
- leveszöldség

- krumpli
- Graham liszt
- zellerzöld
- szójaszósz
- tejfel
- bors
- petrezselyemzöld
- almaecet

Az apró hasábokra vágott céklát és vegyeszöldséget vízben főni tesszük. Később a kockára vágott krumplit hozzáadjuk. Sóval, borssal fűszerezzük. Ha puha, tejfelbe kevert liszttel behabarjuk. A lángról levéve szójaszósszal, almaecettel ízesítjük. Tálaláskor megszórjuk finomra vágott petrezselyem- vagy zellerzölddel.

## CÉKLALEVES MÁSKÉPPEN

Hozzávalók:

- céklalevél
- vöröshagyma
- almaecet
- só
- céklagumó
- olaj
- méz

Az apróra vágott vöröshagymát olajon kissé megpirítjuk. Felöntjük vízzel, amibe beleadjuk az apróra vágott céklalevelet, és céklagumót. Ha megpuhult, kis mézzel, almaecettel ízesíthetjük.

## MIS-MÁS LEVES

Hozzávalók:

- krumpli
- vöröshagyma
- karalábé
- olaj
- tejföl
- fejeskáposzta
- leveszöldség
- pirospaprika
- só
- paradicsompüré

A kockára vágott krumplit sós vízben félpuhára főzzük. Ekkor belerakjuk a vékonyra szeletelt káposztát, és puhára főzzük. Az apróra vágott vöröshagymát olajon megfonnyasztjuk, a vékonyra vágott zöldséget beleforgatjuk és puhára pároljuk. Pirospaprikával meghintjük, egy kanál paradicsompürét belekeverünk, és a káposztás krump-lira öntjük. Még egyszer felforraljuk, majd jól megtejfölözve tálaljuk.

## ZELLERGOMBÓC LEVES

Hozzávalók:

- zellergumó
- búzadara
- olaj
- tejfel
- bors
- tojás
- pirospaprika
- só

A feldarabolt zellergumót vízben puhára főzzük. A vízből kivéve összetörjük, borsozzuk, a tojással és a búzadarával galus-katészta keménységűre keverjük. Melegített olajra pirospaprikát szórunk, majd a zeller főzolevét ráöntjük. Ha felfőtt, a zelleres masszából dió nagyságú gombócokat formázunk, és belefőzzük a levesbe. Tejföllel tálaljuk.

## GYÜMÖLCSLEVES

Hozzávalók:

- éppen aktuális gyümölcs
- méz
- fahéj
- tej
- só
- szegfűszeg

Vízben feltesszük főni a fűszereket, majd bele-tesszük a gyümölcsöt, mézet, sót, és puhára főzzük. A végén tejjel (esetleg liszttel is) behabarjuk. Finom meggyből, sárgabarackból, őszibarackból, szilvából, és vegyes gyümölcsből. A méz mennyiségét a gyümölcs savanyúsága határozza meg.

## ÁRPAKRÉMLEVES

Hozzávalók:

- zöldséglé
- árpagyöngy
- petrezselyemzöld
- bors
- só

A zöldséglét felforraljuk, az árpagyönggyel kis lángon puhára főzzük (kb. 40 perc) Kissé lehűlve összeturmixoljuk, borssal petrezselyemzölddel fűszerezzük.

## CSALÁNLEVES

Hozzávalók:

- csalánlevél
- olaj
- hagymaszár
- leveszöldség
- petrezselyemzöld
- tejföl

Forró vízbe dobjuk a csalánlevelet, majd szűrővel kiemeljük. Apróra vágjuk, a felap-rított leveszöldséggel együtt a meleg olajra dobjuk, ahol puhára pároljuk. Felöntjük vízzel, beleadhatunk ízesítőnek zöld hagymaszárat is. Tejföllel habarjuk. Betétnek jó hozzá az apróra vágott kemény tojás.



# LEVESBETÉTEK

## **GALUSKA**

Egy tojást felferünk, sót teszünk bele, Graham liszttel és finomliszttel elkeverjük, ga-luskasûrûségûre. A forró levesbe főzzük.

## **ZABPEHELYLISZT GALUSKA**

Ugyanúgy készül, mint a galuska, csak liszt helyett zabpehelyliszttel.

## **DURUMGALUSKA**

Tojás nélkül készül, durumbúzalisztból vízzel, sóval. Koleszterinmentes diétánál, keringési érrendszeri betegségeknel, rákdiétában is ajánljuk.

## **JOGHURTGALUSKA**

Tojás helyett joghurttal, Graham liszttel, sóval készül.

## **CSIPETKE**

Tojást kevert liszttel (Graham liszt + fehér liszt) keményre gyúrunk. Lisztes kézzel csipegetjük a levesbe.

## **KRUMPLIGALUSKA**

Tört főtt krumplit összekeverünk liszttel sóval, esetleg kis olajjal, apró gombóckákat készítünk belőle.

## **DARAGALUSKA**

Szétválasztjuk a tojás sárgáját a fehérjétől. A fehérjét villával habosra verjük, bele-tesszük a sárgáját, sót és annyi teljesõrlésû búzadarát, hogy lágy galuskatésztát kapjunk. Gyengén forró levesbe kanállal szaggatjuk. Lefedve még hagyjuk duzzadni.

## **KUKORICAGALUSKA**

Kukoricalisztból készítjük, tojással, vagy anélkül.

## **HAMIS MÁJGALUSKA**

Olajon megpirítunk apróra vágott vöröshagymát, kevés pirospaprikát, borsot, majoránnát adunk hozzá, de ekkor már levesszük a tüzrõl. Ha már lehûlt, tojást ütünk bele, liszttel, darával, és kevés zsemlemorzzával galuskasûrûségûre keverjük. Levesbe szaggatjuk. Petrezselyemzöldet is keverhetünk bele.

## **PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKA**

Zsemlet vagy kenyeret felszeletelünk, kockára vágunk. Vagy sütõben pirítjuk, vagy serpenyõben kevés olajon, megforgatva.



# FŐZELÉKEK

## SPENÓTFŐZELÉK

Hozzávalók:

- spenót,
- liszt,
- só,
- olaj,
- fokhagyma,
- tej

Az összevágott spenótot megpároljuk kevés sós vízben. Összeturmixoljuk. Az olajjal és liszttel halvány rántást készítünk, a spenótot ráöntjük. Zúzott fokhagymát keverünk bele. Tejjel hígítjuk, esetleg tejben áztatott zsemlemorzsával forraljuk át. Feltétnek tükörtojás a legjobb, de adható a kölesfasírt, tökfásírt, tocsni is.

## KÁPOSZTAFŐZELÉK

Hozzávalók:

- káposzta,
- kömény
- fokhagyma
- krumpli,
- pirospaprika
- olaj

Olajra zúzott fokhagymát és pirospaprikát dobunk, majd felengedjük vízzel. A vékony laskára vágott káposztát és a köményt beletesszük, félpuhára főzzük. Akkor a kockára vágott burgonyát hozzáadjuk és készre főzzük.

## KELKÁPOSZTA FŐZELÉK

Hozzávalók:

- kelkáposzta
- majoránna
- fokhagyma
- krumpli
- pirospaprika
- olaj

Olajra zúzott fokhagymát, pirospaprikát, és majoránna dobunk, felengedjük vízzel. A vékonyra szeletelt kelt beletesszük. Amikor félpuha, a kockára vágott krumplit hozzáadjuk. Ha kész, még egy kis zúzott fokhagymát dobhatunk bele.

## KRUMPLIFŐZELÉK

Hozzávalók:

- vöröshagyma
- liszt
- krumpli
- só
- olaj
- pirospaprika
- babérlevél

Az olajon meghervasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, meghintjük teljesörlesű liszttel, egy kis pirospaprikával, majd felengedjük vízzel. Beletesszük a karikára vágott krumplit, és puhára főzzük. Babérlevéllel ízesíthetjük, savanyíthatjuk.

## KRUMPLIFŐZELÉK TEJFÖLÖSEN

Hozzávalók:

- olaj
- tejföl
- pirospaprika
- liszt

Az olajra pirospaprikát hintünk, majd felengedjük vízzel. A karikára vágott krumplit beletesszük, és puhára főzzük. Tejföllel vagy joghurttal, és belekevert sűrítővel, liszttel behabarjuk.

## FINOMFŐZELÉK

Hozzávalók:

- vegyes zöldség: zöldborsó, sárgarépa, karalábé, brokkoli....
- petrezselyemzöld
- liszt
- olaj
- méz
- só

A melegített olajra rádobjuk az apróra vágott petrezselyemzöld felét, és beletesszük a zöldségfélét, megpároljuk. Ha már puha, meghintjük liszttel, kis vízzel, majd tejjel felengedjük, összefőzzük. Mézzel édesíthetjük, tetejét a többi zöldséppetrezselyemmel szórjuk meg.

## SÁRGARÉPA FŐZELÉK

Hozzávalók:

- sárgarépa
- liszt
- petrezselyemzöld
- só
- olaj
- tej
- tej
- méz

A melegített olajra rádobjuk a petrezselyemzöldet és a sárgarépát, sót. Puhára pároljuk. Meghintjük liszttel, majd tejjel hígítjuk. Mézzel édesíthetjük, tetejét zöldséppetrezselyemmel szórjuk meg.

## SZÁRAZBORSÓ FŐZELÉK

Hozzávalók:

- száraz felesborsó
- liszt
- só
- olaj
- vöröshagyma

A borsót egy napig áztatjuk. Hideg vízzel feltesszük főni. Ha szétfőtt, akkor az olajon megdinszteljük az apróra vágott vöröshagymát, szórhatunk rá pirospaprikát, és beleöntjük a főzelékbe. Sűrítőanyagot habarhatunk bele. Finom rá a pirított hagyma.

## LENCSEFŐZELÉK

Hozzávalók:

- lencse
- liszt
- babérlevél
- só
- olaj
- vöröshagyma
- paprika
- almaecet

A lencsét néhány órára beáztatjuk. Az olajon megdinszteljük az apróra vágott

vöröshagymát, megszórjuk pirospaprikával, beletessük a lencsét, felengedjük vízzel, babérlevéllel fűszerezzük, és puhára főzzük. Savanyíthatjuk, esetleg egy kis mézet is tehetünk hozzá.

## **BROKKOLIFŐZELÉK**

Hozzávalók:

- brokkoli
- petrezselyemzöld
- liszt, zabpehelyliszt
- tejszín
- citromlé
- olaj
- bors, currypor

A brokkolit rózsáira szedjük, szárát, levelét felaprítjuk. A petrezselyemzölddel olajon megfuttatjuk. A liszteket rászórjuk, megkeverjük, majd vízzel felengedjük. Tejszínnel habarhatjuk. Citromlével, borssal, curryvel fűszerezzük.

## FELTÉTEK

### GOMBA RÁNTVA

Hozzávalók:

- gomba
- paníryanag
- só
- olaj a sütéshez

A megtisztított gombafejeket megsózzuk, bepanírozzuk és olajban kisütjük. Salátával önálló fogás.



- Részvétem, hallom meghalt a férjed.

- Igen, gombamérgezésben.
- Én úgy hallottam, hogy fejsérülésben.
- Igen, mert nem akarta megenni a gombát.

### GOMBA BUNDÁSAN

Hozzávalók:

- gomba
- palacsintatészta
- sütéshez olaj

Megmosott és megsikkasztott gombákat sűrű palacsintatészta mártjuk, forró olajban kisütjük. Melegen jó, adhatjuk mártással, krumplicipőrével, vagy reszelt sajttal hint-ve.

### GOMBAVAGDALÉK RÁNTVA

Hozzávalók:

- gomba
- zsemle vagy barnakenyér
- tojás
- fűszerek
- sütéshez olaj

Apróra vágott gombát olajon megpárolunk. Összegyúrjuk tojással, szényomkodott áztatott barnakenyérrel, fűszerekkel, hogy formázható masszát kapjunk. Bepanírozzuk, olajban kisütjük.

### CUKKINI RÁNTVA

Hozzávalók:

- cukkini
- paníryanag
- só
- olaj a sütéshez

Az ujjnyi vastag szeletekre vágott cukkinit enyhén besózzuk, bepanírozzuk és olajban kisütjük. Salátával önálló fogás.

### CUKKINI PÁRIZSI TÉSztÁBAN

Hozzávalók:

- cukkini
- liszt
- tojás
- tej
- só
- olaj

A tojást a sóval és a tejjel simára keverjük, majd a liszttel sűrű tésztát készítünk. A

cukkinit felszeleteljük, lisztben majd ebben a tésztában megmártjuk, bő olajban ropogósra sütjük.

### CUKKINI SÖRTÉSztÁBAN

Hozzávalók:

- cukkini
- liszt
- tojás
- só
- sör
- olaj

A tojást 1 dl sörrel, csipet sóval simára keverjük, majd a lisztet hozzáadjuk és végül annyi sörrel hígítjuk, hogy sűrű tésztát kapjunk. A felszeletelt cukkinit először lisztbe, majd a sörtésztába mártjuk és bő olajban aranysárgára sütjük.

### CUKKINI SAJTOS BUNDÁBAN

Hozzávalók:

- cukkini
- liszt
- tojás
- zsemlemorzsa
- reszelt sajt
- só
- olaj

A cukkini szeleteket először lisztbe, majd a felvert sós tojásba, végül a reszelt sajttal elkevert zsemlemorzsa forgatjuk. Bő olajban aranysárgára sütjük.

### CUKKINI PAPRIKÁS BUNDÁBAN

Hozzávalók:

- cukkini
- liszt
- fokhagyma
- pirospaprika
- olaj

A cukkiniszeleteket megsózzuk, zúzott fokhagymával bekenjük. Kissé állni hagyjuk. Paprikás lisztben megforgatjuk, forró olajban ropogósra sütjük.

### TÖK RÁNTVA

Hozzávalók:

- zsenge tök
- paníryanag
- só
- olaj a sütéshez

Gyenge tökből ujjnyi vastag szeleteket vágunk, enyhén besózzuk, panírozzuk és olajban kisütjük. Salátával is jó.

### KARFIOL RÁNTVA

Hozzávalók:

- karfiol,
- só
- paníryanag
- olaj a sütéshez

Közepes méretű rózsákra szétszedett karfiolt enyhén megsózzuk, panírozzuk, és olajban kisütjük. Ha nagyobb rózsákra szedjük szét,

akkor előbb forró vízben rövid ideig pároljuk. A főzővízből karfiollevest készíthetünk az apróbb rózsák felhasználásával.

## KARFIOLPÖRKÖLT

Hozzávalók:

- karfiol
- olaj
- vöröshagyma
- pirospaprika
- zöldpaprika
- só

A karfiolt rózsáira szétszedjük. A melegített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, pirospaprikával megszórjuk, hozzáadjuk a karfiolt, a zöldpaprikát, megsózzuk, kevés vízzel puhára pároljuk. Rizs, vagy krumpli körettel tálaljuk.

## KÖLESFASÍRT

Hozzávalók:

- köleskása
- tojás
- vöröshagyma
- pirospaprika
- só
- liszt vagy barnakenyér
- zsemlemorzsa
- olaj
- fűszerek

A köleskását elkészítjük (Lásd kölesköret), Apróra vágott vöröshagymát megfonnyasztunk kis olajon. Levesszük a lángtól. Hozzákeverjük a köleskását, pirospaprikát, beleütünk egy egész tojást, ízlés szerint fűszereket, egy kis lisztet, vagy áztatott barnakenyeret, hogy formázható anyagot kapjunk. Reszelhetünk hozzá egy kis sajtot is. Kis pogácsákat formálunk, amit meg-hempergetünk zsemlemorzsaiban. Kiolajozott serpenyőben mindkét oldalát pirosrá sütjük. Főzelékekhez adjuk, salátával főételnek is jó.

## GOMBÁS FASÍRT

Hozzávalók:

- gomba
- vöröshagyma
- pirospaprika
- só
- tojás,
- zsemlemorzsa
- olaj
- bors
- liszt vagy barnakenyér

Az olajon megpároljuk az apróra vágott vöröshagymát, beleadjuk a pirospaprikát, és a felszeletelt gombát. Puhára pároljuk, borssal fűszerezzük. Levesszük a lángtól. Ha langyosra hűlt, hozzáadjuk az egész tojást, kis liszttel, vagy áztatott barnakenyérrel formálhatóvá keverjük. Kézzel pogácsákat formázunk, amiket zsemlemorzsaiban meghempergetünk. Kiolajozott serpenyőben mindkét oldalát pirosrá sütjük. Főzelékekhez, körethez adjuk, de salátával főételnek is adható.

## GOMBAFEJEK SÜTVE

Hozzávalók:

- gombakalapok
- fűszerek

- olaj

Szép nagy gombafejeket választunk. Felfelé fordítva sütőlemezre tesszük. Megsózzuk, ízlés szerint megfűszerezzük, pár csepp olajat csurgatunk rá. Sütőben megsütjük. Ha már majdnem kész, reszelt sajtot szóráhatunk rá, és ezzel még pár percig sütjük.

## CSICSERIBORSÓ FASÍRT

Hozzávalók:

- csicseriborsó
- vöröshagyma
- fokhagyma
- petrezselyemzöld
- tojás
- zsemlemorzsa
- fűszerek
- olaj
- barnakenyér

Az előző este beáztatott csicseriborsót sós vízben, szeletelt vöröshagymával, babérlevéllel puhára főzzük. Körülbelül másfél óra. Ha kész leszűrjük, összetörjük, hozzáadunk egy szelet beáztatott és szét-nyomkodott barnakenyeret, tojást, fokhagymát, petrezselyemzöldet, borsot, piros-paprikát, majoránnát ízlés szerint. Pogácsá-kat formázunk belőle. Zsemlemorzsaiban meghempergetjük. Olajjal kikent serpenyőben, vagy sütőben megsütjük. Legjobb krumplipürével és savanyúsággal.

## GOMBÁS-SAJTOS FASÍRT

Hozzávalók:

- gomba
- sajt
- tojás
- búzadara
- zsemlemorzsa
- paníryanagy
- sütéshez olaj

Gombát apróra vágunk, reszelt sajttal, tojással és búzadarával összekeverjük, sózzuk. Zsemlemorzsaiban teszünk bele, hogy formázható masszát kapjunk. Pogácsákat formázunk belőle, majd a pogácsákat bepanírozzuk. Forró olajban ropogósra sütjük. Salátával önálló fogásként is adhatjuk.

## ZÖLDBABFASÍRT

Hozzávalók:

- zöldbab
- bors
- fokhagyma
- tojás
- zsemlemorzsa
- só
- sütéshez olaj

A zöldbabot puhára pároljuk. Ha langyosra hűlt ledaráljuk, vagy elturmixoljuk. Sózzuk, borsozzuk, zúzott fokhagymát adunk hozzá, a tojással és zsemlemorzsaival formázható masszát készítünk. Kicsit állni hagyjuk, hogy a zsemlemorzsa megszívja magát. Pogácsákat formázunk belőle, majd forró olajban pirosrá sütjük.

## KRUMPLIFASÍRT

Hozzávalók:

- krumpli
- sósó
- tojás
- bors
- liszt
- sütéshez olaj

A krumplit héjában megfőzzük. Felhasználhatunk maradékot is. Meghámozzuk, megvárjuk, míg kihűl. Durva reszelőn lere-szeljük. Sót, borsot, tojást adunk hozzá, majd annyi Graham lisztet, hogy formázható masszát kapjunk. Pogácsákat formázunk belőle, majd forró olajban pirosra sütjük. Salátával önálló ételként is adhatjuk.

## TÖKFAÍRT

Hozzávalók:

- tök
- bors
- liszt
- fokhagyma
- tojás
- sütéshez olaj
- szódadikarbóna vagy sütőpor

Megtisztított, meghámozott tököt, cukkinit hámozás nélkül lereszeljük. Zúzott fokhagymát, borsot, sót, tojást adunk hozzá. Liszttel és kis szódadikarbónával formázható masszát készítünk belőle. Kiolajozott serpenyőbe kanállal beleszaggatjuk. Ellapítjuk kis pogácsa alakra. Mindkét oldalát pirosra sütjük. Salátával önálló ételként is adhatjuk.

## SPENÓTFASÍRT

Hozzávalók:

- spenót
- só
- morzsa
- tejszén áztatott zsemle
- tojás
- sütéshez olaj

Spenótot megpároljuk, ledaráljuk, vagy összeturmixoljuk, tejszén áztatott szét-nyomkodott zsemlet adunk hozzá, tojással összekeverjük. Pogácsákat formázunk belőle. Morzsában megforgatjuk, és forró olajban kisütjük. Finom sajtmártással vagy fokhagymamártással.

## SPENÓTPUFFANCS

Hozzávalók:

- 2-3 krumpli
- 2 evőkanál spenót
- 2 ek. barnaliszt
- 1 evőkanál szójagranulátum
- 2 egész tojás
- 2-3 gerezd fokhagyma
- só

Összedolgozzuk a darált spenótot, a reszelt krumplit és a többi hozzávalót. 1 órát pihentetjük, majd pogácsákat formázunk, zsemlemorzsaiban megforgatjuk, kevés olajban kisütjük.

## TOCSNI

Hozzávalók:

- krumpli
- tojás
- sütéshez olaj
- vöröshagyma
- só
- zabpehely

A krumplit meghámozzuk, nyersen lereszeljük. A vöröshagymát finomra vágjuk, a tojással együtt a krumplireszelékhez keverjük, hozzáadjuk a zabpehelyt. Kis időt várunk, míg a zabpehely a krumpli levét felszívja. Serpenyőben kevés olajat forrósítunk, a masszából kis halmokat teszünk az olajba. A kanállal laposra nyomkodjuk, mindkét oldalát piros-ropogásra sütjük. Önálló fogásként salátával, savanyúkáposztával, vagy áfonya-dzsemmel fogyaszthatjuk.

## CSICSÓKAFASÍRT

Hozzávalók:

- csicsóka
- só
- zsemlemorzsa
- fokhagyma
- tojás
- őrölt kömény
- vöröshagyma
- pirospaprika

A nyers csicsókát finomra reszeljük. Hozzáadjuk a tojást, sót, köményt, zsemlemorzst. Olajban kevés vöröshagymát megfonnyasztunk, zúzott fokhagymát, pirospaprikát keverünk bele, és hozzáadjuk a csicsó-kához. Kis pogácsákat formázunk a masszából, amiket olajban kisütünk.

## ZELLER RÁNTVA

Hozzávalók:

- zeller
- olaj a sütéshez
- paníryanag

Szép, nagy zellereket kefével megmosunk, sós vízben megfőzünk, vékonyan meghámozzuk, félujnyi szeletekre vágunk. Bepanírozzuk, forró olajban kisütjük.

## SAJT RÁNTVA

Hozzávalók:

- keménysajt Pl. trapista
- olaj a sütéshez
- paníryanag

A sajtot félcenti vékony szeletekre vágjuk. Bepanírozzuk, forró olajban hirtelen kisütjük. Gyorsan dolgozzunk, különben kifolyik a megolvadt sajt. Salátával, tartásmártással finom.

# KÖRETEK

## BARNARIZS

Egy csészényi barnarizshez 3-4 csészényi vizet számítva feltesszük főni. Sóval, ízlés szerint fűszerekkel ízesíthetjük. Körülbelül forrástól számított 40-50 perc múlva lesz puha. Több vízzel is feltehetjük főni, akkor elkészülés után leszűrjük, a főzővizet felhasználhatjuk leves készítéshez. Lerövidíthetjük a főzési időt, ha a barnarizst előző este beáztatjuk.

Nagybetegnek 6-7-szeres vízben, 2-3 órát főzzük. Egész pépes lesz.

## BARNARIZS MÁSKÉPPEN

Olajon kissé megpirítjuk a barnarizst. Felengedjük körülbelül háromszor annyi vízzel. Lassú tűznél 40 percig főzzük.

## RIZI-BIZI

Kevés olajon megpárolt zöldborsóhoz hozzákeverjük a puhára főtt barnarizst. Vegyes zöldséggel is készíthetjük.

## ZÖLDSÉGES BARNARIZS

A barnarizsnél leírtak szerint készítjük a rizst, de a forrástól számított 30 perc múlva belekeverjük az előkészített, feldarabolt zöldséget. Bármit használhatunk hozzá: brokkolit, sárgarépat, zöldbabot, zöldborsót, karfiolt.

## BÚZAKÖRET

Egy-két napig áztatott búzát sós vízben puhára főzünk. Ízlés szerint fűszerezhetjük.

## ÁRPAKÖRET

Hasonlóan készül a búzakörethez.

## KÖLESKÖRET

Megmosott kölest sós vízben körülbelül 15 percig főzzük. Leszűrjük. Mártásokhoz, szaftos ételekhez illik.

## HAJDINAKÁSA ERZSI MÓDRA

A hajdinát olajon megpirítjuk, felengedjük vízzel. Beletesszük a fűszert, (borsikafüvet vagy majorannát), mazsolát, kevés sót. Egy kiskanál mézet is tehetünk bele. Felforr, megdagad és nagyon finom. Önálló ételként is adható.

## CSICSÓKA

A krumplihoz hasonlóan készítjük. Jó nyersen lereszelve salátaként, párolva, sütvé.

## HAGYMÁS TÖRT KRUMPLI

Olajon megpirított hagymára rászeleteljük a héjában főtt krumplit. Sózzuk, összekeverjük.

## KRUMPLI, HÉJÁBAN FŐVE

Megmosott egész krumplit kis sóval puhára főzünk. Lehámozzuk, felkarikázzuk, és különféleképpen tálaljuk. Leönthetjük mártással, meghinthetjük apróra vágott zöldségselyemmel, meglocsolhatjuk hidegen sajtolt olajjal. Egészséges, vitaminkímélő elkészítési mód.

## KRUMPLI, HÉJÁBAN SÜTVE

Megmosott egész krumplit sütőlemezre téve körülbelül másfél-két óráig sütjük. Ha kész, felszeletelve tálaljuk, de önálló ételnek is jó fűszeres vajjal és salátával. Egészséges étel, vitaminkímélő elkészítési mód.

## KRUMPLIPÜRÉ

Kockára vágott krumplit sós vízben (éppen csak ellepje) puhára pároljuk. Összetörjük a főzővízben, kis hidegen sajtolt olajjal és tejjel megfelelő híggra készítjük. Tálaláskor zöldségselyemmel, télen olajban sült vöröshagyma szeletekkel hintjük meg.



## **KRUMPLIGOMBÓC**

Héjában főtt krumplit áttörünk, liszttel, sóval összekeverjük. Gombócokat formázunk, amelyeket sós vízben kifőzünk. A főzővizet felhasználhatjuk a "Fokhagymás leves" készítéséhez.

## **ZÖLDSÉ GKÖRET PÁROLVA**

Aktuális zöldséget: zöldborsó, sárgarépa, zeller, cukkini, zöldbab, stb. olajon puhára párolunk.

## **ZÖLDSÉ GKÖRET NYERSEN**

Hüvelyesek kivételével (zöldborsó, zöldbab) bármely zöldséget lereszelünk, vagy apróra vágunk, salátalevélen tálaljuk, a főételtől függően fűszerezzük. Lásd még a salátáknál.

## **KÁPOSZTA PÁROLVA**

Fejeskáposztát vagy vöröskáposztát vékonyra vágunk, olajon pároljuk puhára. Köménnyel, sóval fűszerezzük. Adhatunk hozzá kis kanál mézet, és almaecetet. Mutató a kétféle színű káposzta egymás mellé tálalva.

# EGYTÁLÉTELEK

## GOMBÁS PALACSINTA

Hozzávalók:

- gomba
- pirospaprika
- olaj
- tejfel
- vöröshagyma
- liszt
- tojás
- só

Az apróra vágott vöröshagymát megdinszteljük az olajon, megszórjuk pirospaprikával és hozzáadjuk az egész apróra vágott gombát. Sózzuk, puhára pároljuk. Ha kész, tejjel habarjuk. Tojásból, lisztből, vízből kissé sós palacsintákat sütünk. A palacsintákat megtöltjük a gombával, feltekerjük, tepsibe tesszük, tetejére öntjük a tejjelős szaftot és forró sütőben körülbelül 15 percig átforrósítjuk.

## KELKÁPOSZTA RAKOTTAN

Hozzávalók:

- kelkáposzta
- gomba
- olaj
- vöröshagyma
- barnarizs
- pirospaprika
- tejfel

A barnarizst puhára pároljuk. A melegített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, megszórjuk pirospaprikával, beleadjuk a felszeletelt gombát, tehetünk bele zöldpaprikát is, gombapörköltöt készítünk. Közben a felszeletelt kelkáposztát sós vízben puhára főzzük. Tepsiben szétterítjük a leszűrt kelkáposzta felét, erre a megpuhult barnarizst, majd a gombapörköltöt. A kelkáposzta másik felével befedjük, tejjel meglocsoljuk. Forró sütőben körülbelül 25-30 percig átsütjük.

## KRUMPLI RAKOTTAN

Hozzávalók:

- krumpli
- pirospaprika
- tejfel
- só
- olaj
- kemény tojás
- vöröshagyma

A krumplit héjában megfőzzük, felkarikázzuk. A melegített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, megszórjuk pirospaprikával, beleadjuk a kockára vágott kemény tojást. Adhatunk hozzá zöldpaprikát is. A felkarikázott krumpli felét tepsibe terítjük, a tojaspörköltöt ráterítjük. A krumpli másik felével betakarjuk, tejjel meglocsoljuk. Forró sütőben rózsaszínűre sütjük. Készíthetjük gombapörkölttel is.

## TÖLTÖTT PAPRIKA

Hozzávalók:

- zöldpaprika
- barnarizs
- só
- Graham-liszt
- paradicsomlé vagy sűrített paradicsom
- vöröshagyma
- szójagranulátum
- olaj

A barnarizst puhára főzzük. A melegített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, a megáztatott és kinyomkodott szójagranulátumot beleforgatjuk. Ízlés szerint fűszerezzük. Összekeverjük a főtt barnarizzsel. A kicsumázott zöldpaprikákat megtöltjük ezzel a masszával. Olajjal, Graham-liszttel rántást készítünk, a paradicsomlével felengedjük. A megtöltött zöldpaprikákat a mártásba helyezzük. Jó ízű lesz, ha egy fej vöröshagymát is belefőzünk. Lassú tűzön csak addig pároljuk, amíg a zöldpaprika puha nem lesz.

## LECSÓ, RIZES

Hozzávalók:

- vöröshagyma
- paradicsom
- só
- zöldpaprika
- olaj
- rizs

A melegített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, a karikára vágott zöldpaprikát hozzáadjuk, belekeverjük a rizst, sózzuk. A paradicsomot beleszeleteljük. Kevés vizet öntünk hozzá, hogy a rizs megpuhulhasson. Lassú tűzön körülbelül 15 percig pároljuk. Ha barnarizzsel készítjük, akkor azt előre megfőzzük, az elkészült lecsót a rizsre tálaljuk.

## LECSÓ, TÖKÖS

Hozzávalók:

- vöröshagyma
- paradicsom
- só
- zöldpaprika
- olaj
- tök, cukkini vagy patisszon

A hozzávalókat feldaraboljuk, megfőzzük a lecsót. Víz nem kell hozzá önteni, elég levet engednek a tököknek.

## LECSÓ, TOJÁSOS

Hozzávalók:

- vöröshagyma
- paradicsom
- só
- zöldpaprika
- olaj
- tojás

A fentiek szerint elkészítjük a lecsót, felvert tojással sűrítjük.

## HAGYAMAMÁRTÁS GALUSKÁVAL

Hozzávalók:

- vöröshagyma
- olaj
- só
- pirospaprika
- tejfel
- liszt

A melegített olajon puhára pároljuk az apróra vágott vöröshagymát, meghintjük pirospaprikával, sózzuk. Ha szétfőtt, tejfőiben elkevert liszttel behabarjuk. Egy tojással, sóval, vízzel galuskatésztát készítünk, sós vízben kifőzzük. A galuskára tálaljuk a hagymamártást. A galuskát természetesen készíthetjük durumbúzából, így elhagyhatjuk belőle a tojást.

## ERDÉLYI RIZS

Hozzávalók:

- rizs
- vöröshagyma
- zöldpaprika
- tejföl
- só
- olaj

Kevés forró olajon megforgatjuk a rizst. Ha kedveljük, kevés szójaszósszal ízesíthetjük, kevés vizet adunk hozzá. Személyenként körülbelül 2 közepes fej vöröshagymát, 2-3 cső zöldpaprikát karikára vágunk, a rizsre terítjük, sózzuk. Böven meglocsoljuk tejjel, személyenként 1 decilitert számítunk. Az egészet betesszük a sütőbe, körülbelül félóra alatt puhul meg. A rizs a sok vöröshagyma és zöldpaprika levében, és a tejfőiben puhul meg, a zamatos levet magába szívja. Ha barnarizzsal készítjük, akkor előbb félórát főzzük a rizst, utána a leírtak szerint járhatunk el.

## SPÁRGA MORZSÁBAN

Hozzávalók:

- spárga
- zsemlemorzsa
- tejföl
- olaj
- só

A spárgát enyhén sós vízben puhára pároljuk. A tűzálló tálban olajat melegítünk, megpirítjuk benne a zsemlemorzst. Ráhelyezzük a spárgadarabokat, tetejét tejjel leöntjük. Finomabb, ha a tejfőibe egy tojássárgáját is elkeverünk. Sütőben rózsaszínre sütjük.

## JUHTÚRÓS-TEJFÖLÖS GALUSKA

Hozzávalók:

- liszt
- tojás
- só
- juhtúró
- tejföl
- zöldhagyma szára

Galuskát készítünk, tejfőiben elkevert juhtúróra szedjük, jól elkeverjük. Apróra vágott zöldhagyma szárral gazdagon megszórjuk. Ízletes tavaszi étel.

## SÓLET HAMISAN

Hozzávalók:

- szárazbab
  - árpagyöngy
  - vöröshagyma,
  - fokhagyma
  - pirospaprika
  - bors
  - olaj
- vagy

Előző nap beáztatott bab felét tűzálló tálba tesszük. Egy sor árpagyöngyöt, vagy barnarizst szórunk rá. Apróra vágott vöröshagymát, zúzott fokhagymát, borsot, sót teszünk bele. A bab másik felével betakarjuk. Olajat öntünk rá, és annyi vizet, hogy bőven elfedje. Sütőben lefedve sütjük körülbelül 1 óra hosszat, fedő nélkül még további 20 percig. Ellenőrizzük, hogy elfőtte-e a vizet. Ha elfőtt, pótoljuk.

## KRUMPLIPAPRIKÁS

Hozzávalók:

- krumpli
- vöröshagyma
- pirospaprika
- olaj
- só
- zöldpaprika

A melegített olajon megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a hasábokra vágott krumplit, a pirospaprikát és a karikára vágott zöldpaprikát, sót és jól elkeverjük. Vízzel felengedjük, hogy ellepje. Lassú tűzön körülbelül 20 perc alatt készül el.

## ZÖLDSÉGES RIZS

Hozzávalók:

- rizs
- zöldségek
- olaj
- vöröshagyma
- petrezselyemzöld
- só
- sajt

A melegített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, a zöldségeket - sárgarépa, kukorica, cukkini, zöldborsó lehet, vegyesen is - kockára vágva megpároljuk. A barnarizst sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük, és összekeverjük a zöldségekkel. Apróra vágott petrezselyemzöldet keverünk hozzá. Reszelt sajttal tálaljuk. Variálható az aktuális zöldségeknek megfelelően, jó gombával is.

## HAJDINARIZOTTÓ

Hozzávalók:

- hajdina 50 dg
- vöröshagyma
- olaj
- sárgarépa
- zöldborsó
- petrezselyemzöld
- só

A finomra vágott vöröshagymát, esetleg fokhagymát és a hajdinamagokat olajban megpirítjuk, egy liter forrásban lévő vízzel felöntjük, hozzáadjuk a sót, a zöldségeket és fedő alatt kis lángon puhára főzzük.

## KARALÁBÉ TÖLTVE

Hozzávalók:

- karalábé
- tejföl
- olaj
- töltelék

Friss karalábét megtisztítunk, félbevágjuk, közepét kivájjuk. A karalábé leveleit, és szárait apróra vágjuk. Tetszés szerinti tölteléket készítünk, - rizs, barnarizs, köles, párolt zöldséggel, gombával, fűszerezve - amivel a karalábékba gombócot teszünk. Lábasba helyezzük a töltött karalábékat, köré rakjuk az összeaprított levelet, szárat. Felöntjük vízzel, hogy ellepje. Lassú tűzön puhára főzzük. Tejjel - esetleg sűrítőanyaggal - behabarjuk. Ízlés szerint savanyíthatjuk, vagy kaporral, petrezselyemzölddel, borssal fűszerezzük.

## SZTRAPACSKA

Hozzávalók:

- krumpli
- liszt
- só
- juhtúró
- tejfél

A nyers krumplit lereszeljük, sózzuk, annyi liszttel, hogy galuskatésztát kapjunk elkeverjük, sós vízben kiszaggatjuk. Tálalótálba szedjük, juhtúrót morzsolunk rá, összekeverjük, tetejét tejjel öntjük.

## SZTRAPACSKA MÁS MÓDON

Hozzávalók:

- krumpli
- liszt
- só
- juhtúró
- tejfél
- sajt

Az előbbieket szerint készítjük, csak tűzálló tálba szedjük, és a tejjel tetejére még reszelt sajtot szórunk. Forró sütőben rózsaszínűre sütjük.

## SZTRAPACSKA DIÉTÁSAN

Hozzávalók:

- krumpli
- liszt
- só
- vöröshagyma
- olaj

Az előbbieket szerint elkészítjük a galuskát, majd olajban pirosra süttött karikára vágott vöröshagymát hintünk rá.

## KRUMPLI SAJTOSAN

Hozzávalók:

- krumpli,
- só
- tojás
- tejföl
- olaj
- sajt

A krumplit héjában megfőzzük, karikára vágjuk. Tűzálló tálalótálba olajjal meglocsolunk, a krumpliból egy sort lerakunk. 3 egész tojást 2 deci tejjel, fél deci olajjal, 5 deka reszelt sajttal elkeverünk, meglocsoljuk vele a krumplit. Újabb sor krumplit rakunk le, a keverékből jusson a tetejére. Forró sütőben rózsaszínűre sütjük.

## KRUMPLI FRANCIÁSAN

Hozzávalók:

- krumpli
- olaj
- tejföl
- sajt
- só
- vaj
- tojás
- mustár

Héjában megfőzzük a krumplit, felkarikázzuk. 3 deka vajat 2 evőkanál olajjal elkeverünk, adunk hozzá 2 deci tejjel, két kanál reszelt sajtot, kiskanál mustárt, sót, 3 tojás sárgáját. Alaposan összekeverjük a karikára vágott főtt krumplival. A tojásfehérjét habbá verjük, azt is belevegyítjük. Tűzálló tálba tesszük, rózsaszínűre sütjük.

## ÚJKRUMPLI JUHTÚRÓSAN

Hozzávalók:

- újkrumpli
- petrezselyemzöld
- olaj
- juhtúró

Az újkrumplit sósvízben megfőzzük, leszűrjük. Hidegen sajtolt olajba apróra vágott petrezselyemzöldet keverünk, megforgatjuk benne az újkrumplit, rámorzsoljuk a friss juhtúrót. Forrón tálaljuk.

## ÚJKRUMPLI TEJFELESEN

Hozzávalók:

- újkrumpli
- petrezselyemzöld
- olaj
- tojássárgája
- tejföl

A gyenge sós vízben puhára főtt újkrumplit olajjal kevert apróra vágott petrezselyemzölddel összekeverjük. Tejjel tojássárgáját keverünk. A krumplira öntjük, néhány percre sütőbe tesszük.

## ÚJKRUMPLI SAJTMÁRTÁSSAL

Hozzávalók:

- újkrumpli
- olaj
- liszt
- tejföl
- sajt

Az újkrumplit sós vízben puhára főzzük, leszűrjük. Sajtmártással tálaljuk.

## PULISZKA MÁKKAL

Hozzávalók:

- tej
- kukoricadara v. - liszt
- olaj
- mák,
- méz
- só

A tejet felforraltjuk, enyhén sózzuk, állandó keverés közben lassan beleszórjuk a kukoricadarát. Kevergetve 5 percig főzzük, majd a lángról levesszük. Olajozott evőkanállal kiolajozott tepsibe szaggatjuk. Bőven meghintjük darált mákkal, rácsurgatjuk a mézet, sütőben átforrósítjuk. Készíthetjük tej helyett vízzel is.

## PULISZKA PIRÍTVA

Hozzávalók:

- kukoricaliszt
- vöröshagyma

- olaj
- tejföl
- pirospaprika

A kukoricalisztet lábasban szárazon - olaj nélkül - kevergetve megpirítjuk, majd annyi vízzel öntjük le, amennyi bőven ellepi. Lassú tűzön, továbbra is kevergetve puhára főzzük. Az apróra vágott vöröshagymát olajon aranyárgára pirítjuk és pirospaprikával megszórjuk. A kész puliszkát evőkanállal a hagymás zsírra szaggatjuk, majd tányérra szedjük és tejjel meglocsolva tálaljuk.

## HAGYMÁS KRUMPLI JOGHURTTAL

Hozzávalók:

- krumpli
- vöröshagyma
- joghurt
- só
- olaj

A krumplit kockára vágva sósvízben megfőzzük. Leszűrjük, megtörjük. Az olajon az apróra vágott vöröshagymát aranyárgára pirítjuk, a krumplit meglocsoljuk vele. Tálalhatjuk joghurttal, aludttejjel, vagy tejjel.

## KRUMPLIRÓZSA

Hozzávalók:

- krumpli
- só
- vaj
- sajt

A krumplikat meghámozzuk, egyik oldalukat először hosszában majd keresztben bevagdossuk, bekockázzuk. Vigyázva, nehogy teljesen átvágjuk. A bevagdossott oldalukra egy-egy makkaságyú hideg vajat morzsolunk, megsózzuk, és a krumplikat sima felükkel lefelé a tepsire fektetjük. Forró sütőben addig sütjük, amíg megpuhulnak. Sütés közben a tetejük rózsaszerűen kinyílik. Ezután mindegyiket reszelt sajttal megszórjuk és már csak annyi időre toljuk vissza a forró sütőbe, amíg a sajt a krumplik tetejére olvad. Magában vagy salátával tálaljuk.

## TÖLTÖTT KÁPOSZTA BÖJTÖSEN

Hozzávalók:

- savanyú káposzta
- vöröshagyma
- rizs vagy kukoricadara
- bors
- gomba
- olaj
- só
- pirospaprika

A melegített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzákeverjük a gombát, majd a rizst. Megsózzuk, megborsozzuk. A káposztaleveleket a gombás töltelékkel megtöltjük. Az apróra vágott káposztát a lábas aljára terítjük, a töltelékeket ráfektetjük, felengedjük annyi vízzel, hogy bőven elfedje. Lassú tűzön puhára főzzük. Tálaláskor az olajon megpirított, pirospaprikával színezett,

felaprított vöröshagymával meglocsoljuk a töltelékeket.

## ASZALT SZILVA HABARVA, KRUMPLIVAL

Hozzávalók:

- aszalt szilva
- méz
- tej
- vöröshagyma
- só
- liszt
- krumpli

Az aszalt szilvát beáztatjuk, hogy megduzzadjon. Ezután enyhén sós, mézes vízben puhára főzzük. Végül a lisztet a tejben simára elkeverjük és a főtt szilvát behabarjuk vele. Kelet-magyarországi recept, hagymás törtkrumplival ették.

## NÉGERGALUSKA

Hozzávalók:

- Graham-liszt
- só
- tojás
- túró vagy káposzta

A lisztből a tojással, csipet sóval, vízzel kemény csipetke-tésztát készítünk, amit 2-3 centis darabokra szaggatunk, forró, sós vízben kifőzzük. Leszűrjük, túróval megszórva, vagy párolt káposztával összekeverve tálaljuk.

## KRUMPLIS GALUSKA

Hozzávalók:

- vöröshagyma
- pirospaprika
- só
- tejföl
- olaj
- krumpli
- liszt
- tojás

A melegített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, pirospaprikával megszórjuk, a csíkokra vágott krumplit beleforgatjuk és annyi vízzel öntjük le, amennyi éppen ellepi. Megsózzuk, fedő nélkül puhára főzzük. Végül a tejjel összekeverjük. A galuskát kifőzzük, leszűrjük, a tejjelős krumplival összekeverve azonnal tálaljuk.

## KRUMPLIGOMBÓC DARÁVAL

Hozzávalók:

- krumpli
- olaj
- tej
- só
- búzadara
- sajt

Krumplit héjában megfőzünk, áttörjük. Darát és olajat adunk hozzá, sózzuk, 1 deci tejjel jól összekeverjük, duzzadni hagyjuk. Félóra állás után forró, sós vízben a kanállal szaggatott gombócokat kifőzzük. Forró olajban megforgatjuk és sajtmártással tálaljuk.

## GOMBÓC PIRÍTOTT DARÁBÓL

Hozzávalók:

- búzadara
- só
- tojás
- sajt

Pohárnyi búzadarát olajban megpirítunk, majd kevés vízzel felelesztjük és főzzük. Ha langyosra hűlt, hozzáadunk 2 tojássárgáját, 3 kanál reszelt sajtot, és a tojások felvert habját. Jól összekeverjük. Forrásban lévő sós vízbe gombócokat szaggatunk belőle. Leszűrjük, sajtmártással vagy gombamártással tálaljuk.

## SPÁRGA BUNDÁSAN

Hozzávalók:

- spárga
- tojás
- liszt
- olaj
- sajt

Megtisztított spárgát ujjnyi darabokra vágjuk, gyengén sós vízben megabáljuk. Sűrű palacsintatésztába mártjuk a spárgadarabokat, forró olajban hirtelen kisütjük. Tátra rakjuk, reszelt sajttal meghintve tálaljuk. Salátát adhatunk hozzá.

## TOJÁSOS CUKKINI

Hozzávalók:

- kis, zsenge cukkinik
- vöröshagyma
- paradicsom
- tojás
- olaj
- só
- reszelt sajt
- bors

Kis cukkinikat karikára vágunk. Az apróra vágott vöröshagymát az olajon megfuttatjuk, a cukkini karikákat és a hámozott paradicsomot hozzáadjuk. Megsózzuk, puhára pároljuk. Ha puha, merőkanállal mélyedéseket készítünk bele, amibe egy-egy tojást ütünk óvatosan (mint a tükörtojás), addig sütjük, amíg a fehérje megkeményedik, de a sárgája még lágy marad. Tetejét borssal, vagy pirospaprikával megszórhatjuk.

## CUKKINI RIZOTTÓ

Hozzávalók:

- cukkini
- rizs
- fokhagyma
- olaj
- petrezselyemzöld
- só
- reszelt sajt

Az apróra vágott fokhagymát az olajon megfuttatjuk. A cukkiniet vékony karikákra vágjuk, és 2 percig pároljuk az olajon. A félpuhára főzött barnarizst hozzáadjuk, kevés vízzel felöntjük. Különböző zöldséget (zöldborsó, sárgarépa) is adhatunk hozzá. Tálaláskor apróra vágott

petrezselyemzölddel, és reszelt sajttal megszórjuk.

## CUKKINILECSÓ

Hozzávalók:

- cukkini
- vöröshagyma
- paradicsom
- zöldpaprika
- olaj
- tojás
- petrezselyemzöld
- pirospaprika

Az apróra vágott vöröshagymát olajon megfuttatjuk, pirospaprikával meghintjük. A cukkiniet kockára vágjuk, a hagymával összekeverjük, félpuhára pároljuk. A paradicsomot és a zöldpaprikát hozzáadjuk, megsózzuk, puhára pároljuk. Felvert tojást üthetünk rá, de anélkül is finom, barna kenyérrel.

## CUKKINIS SPAGETTI

Hozzávalók:

- spagettitészta
- cukkini
- fokhagyma
- olaj
- só
- őrölt bors
- reszelt sajt

A spagettit kifőzzük. A cukkinikat vékonyan felszeleteljük. Az olajon a zúzott fokhagymát megforgatjuk, a cukkini karikákat a fokhagymás olajban pirosra sütjük. Megsózzuk, megborsozzuk, rászórjuk a kész spagettire, vigyázva összekeverjük, reszelt sajttal meghintjük.

## KRUMPLIS CUKKINI

Hozzávalók:

- cukkini
- krumpl
- paradicsom
- fokhagyma
- tejföl
- só
- bors
- fűszerek (kakukkfű, rozsmaring)
- olaj
- reszelt sajt.

Egy lapos tűzálló tálat kiolajozunk, az alját zúzott fokhagymával megszórjuk. A krumplit nagyon vékonyra felkarikázzuk. A cukkinikat és a paradicsomot vastagabbra szeleteljük. A krumpli, a cukkini, és a paradicsom szeleteket váltakozva letesszük a tepsibe. Sóval, borssal, fűszerekkel megszórjuk. A tejfölt, (kefirt) kis tejjel simára keverjük, meglocsoljuk vele a zöldségeket. Forró sütőben sütjük, amíg a krumpli megpuhul. Reszelt sajttal tálaljuk.

## KRUMPLI TEJBEN SÜLVE

Hozzávalók:

- krumpli
- vaj
- tej sajt
- só

Hámozott, karikára vágott krumplit vajjal kikent tepsibe terítünk. Forralt tejbe olvasztott vaját csorgatunk, s a krumplira

öntjük. Sózzuk (ételízesítővel, illetve fűszerekkel is megszórhatjuk). Előmelegített sütőben rózsaszínűre sütjük. Mire elkészül, magába szívja a tejet. Önálló ételként, köretként is nagyon finom.

## SÜLT CUKKINI

Hozzávalók:

- cukkini
- reszelt sajt
- vaj
- fokhagyma

- fűszerek (szurokfű, majoránna, rozmaring)

A cukkiniket hosszában félbevágjuk. A vaját, vagy olajat a reszelt sajttal, a zúzott fokhagymával, sóval, fűszerekkel elkeverjük. A cukkinik vágott felét ezzel a fűszeres vajjal megkenjük, összeillesztjük, alufóliába csomagoljuk. Sütőben megsütjük. Jó önállóan, de feltétnek is.

# MÁRTÁSOK, SALÁTAÖNTETEK

## FEHÉRMÁRTÁS

Hozzávalók:

- olaj
- liszt
- tej vagy víz
- só

Az olajat megforrósítjuk, hozzáadjuk a lisztet, de csak elkeverjük benne. A tejjel, vagy vízzel felengedjük, hogy sűrű pépet kapjunk. Megsózzuk, pár percig főzzük. Sok mártás alapjaként használjuk fel.

## KAPORMÁRTÁS

Hozzávalók:

- olaj
- liszt
- méz
- almaecet
- só
- kapor
- vöröshagyma
- tejfél

A forró olajban megforgatjuk a lisztet, az apróra vágott vöröshagymát, beledobjuk az apróra vágott kapor felét. Vízzel felengedjük, ízlés szerint mézet, pár csepp almaecetet adunk hozzá, felfőzzük. A végén hozzáadjuk a kapor másik részét és a tejfölt. Nagyon finom sós vízben főtt újburgonyával.

## FOKHAGYMAMÁRTÁS

Hozzávalók:

- fokhagyma
- olaj
- liszt
- víz
- só
- tejfél

Fehérmártás alapot készítünk, az olajra még rádobjuk a zúzott fokhagymát. A végén tejfölt adunk hozzá.

## SUGÓ

(olasz ízek kedvelőinek)

Hozzávalók:

- olaj
- vöröshagyma
- sárgarépa
- zeller
- paradicsompüré vagy paradicsomlé
- babérlevél
- rozsmaring
- sajt
- bors

Az olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáesszük az apróra vágott zöldséget, és a fűszerekkel puhára pároljuk. Összetörjük, vagy leturmixoljuk. Hozzáadjuk a paradicsomlevet, összefőzzük. Kifőtt tésztákra való, spagettira, makarónira. A tetejét meghintjük reszelt sajttal. Készülhet gombával is, és fűszerezhetjük szurokfű, kakukkfű, rozsmaring keverékével.

## SÓSKAMÁRTÁS

Hozzávalók:

- olaj
- sóska
- só
- méz

- tej

Olajon pároljuk a sóskát, amíg szét nem fő. Esetleg összeturmixoljuk. Tejjel elkevert sűrítővel (például Graham liszttel) behabarjuk, egy kis mézzel édesítjük. Párolt krumpli illik hozzá.

## SAJTMÁRTÁS

Hozzávalók:

- olaj
- liszt,
- sajt
- tejfél

Az olajból és lisztből fehérmártás készítünk. beleforgatjuk a reszelt sajtot, hozzáadjuk a tejfelt. Egyet forrjon együtt.

## TORMAMÁRTÁS

Hozzávalók:

- olaj
- liszt
- tejfél
- torma

Az olajból és lisztből fehérmártást készítünk. Beleforgatjuk a finomra reszelt tormát, hozzáadjuk a tejfelt. Egyet forrjon, és készen van.

## HAMIS VADASMÁRTÁS

Hozzávalók:

- olaj
- vöröshagyma
- levezöldség
- babérlevél
- citromlé vagy almaecet
- tejfél
- méz

Az olajon megfonnyasztjuk a finomra vágott vöröshagymát. Beleadjuk a vékonyra felkarikázott sárgarépát, petrezselymet, babérlevelet és puhára pároljuk. Összetörjük, vagy leturmixoljuk. Sóval, mézzel, citromlével ízlés szerint megízestjük, majd elkeverjük benne a tejfelt. Kifőtt krumpligombócra, makarónira adjuk.

## TARTÁRMÁRTÁS

Hozzávalók:

- tojássárgája
- hidegen sajtolt olaj
- mustár
- joghurt
- bors
- méz
- só
- citromlé vagy almaecet

A tojássárgáját kikeverjük a hidegen sajtolt olajjal, kevés mustárt, mézet, sót, citromlevet adunk hozzá, és joghurttal - esetleg tejfellel - jól eldolgozzuk. Salátaöntetként zöldségsalátákra, rántott feltétekhez adjuk. Készíthetjük kemény tojás sárgájával is.

## TÚRÓMAJONÉZ

Hozzávalók:

- tehéntúró
- olaj



- só
- méz
- sárgarépalé

A túrót kevés sóval és cseppenként belekevert olajjal elkeverjük, mézzel ízesítjük, sárgarépalével színezzük. Adhatunk hozzá fűszereket, mustárt, pirospaprikát, tormát, zöldhagymát ízlés szerint. Előnye, hogy tojás nem kell bele.

## MUSTÁRMÁRTÁS

Hozzávalók:

- mustár
- joghurt
- só
- citromlé
- méz

Kevés mustárt joghurttal elkeverünk. Ízesítjük citromlével, mézzel, sóval, ízlés szerint. Salátaöntetként használjuk.

## CÉKLÁS TORMAMÁRTÁS

Hozzávalók:

- torma
- cékla
- citromlé
- méz
- só

Nyers céklát és tormát finomra reszelünk, a célnak megfelelően ízesítjük. Joghurtot is keverhetünk hozzá. Főtt céklából is elkészíthető.

## JOGHURTMÁRTÁS

Joghurtot citromlét, hidegen sajtolt olajat összekeverünk, borssal, sóval ízesítjük, finomra vágott zöldfűszereket adhatunk

hozzá. (zöldhagyma, petrezselyemzöld, kapor..)

## SALÁTAÖNTET MUSTÁRRAL

Hozzávalók:

- almaecet
- olaj
- só
- mustár

Salátaolajat almaecettel, kevés sóval összekeverünk, mustárt, és finomra vágott vöröshagymát adunk hozzá. A kész salátára öntjük.

## SALÁTAÖNTET ALMALÉVEL

Hozzávalók:

- almaecet
- só, méz
- olaj
- almalé

Salátaolajat almaecettel, kevés sóval összekeverünk, kevés mézet és almalevet adunk hozzá. Leöntjük vele a salátát.

## SALÁTAÖNTET FOKHAGYMÁS

Hozzávalók:

- almaecet
- kefír
- zúzott fokhagyma
- só
- méz

almaecetet kefírral, zúzott fokhagymával, kevés mézzel símára keverünk. Uborkasalátára a legfinomabb. Adhatjuk almaecet nélkül, és tejjel is.



# SALÁTÁK

## UBORKA FOKHAGYMAÖNTETTEL PARADICSOMSALÁTA

Kígyóuborkát héjával együtt vékonyra legyalulunk. Kevés só tefjöllel és zúzott fokhagymával elkeverünk, az uborkára öntjük.

## UBORKA SAVANYÚ ÖNTETTEL

Kígyóuborkát héjával együtt vékonyra legyalulunk. Kevés só mézzel, almaecettel, kevés hidegen sajtolt olajjal, vízzel elkeverünk. Zúzott fokhagymát, törött borsot teszünk bele. Az uborkára öntjük. Tetejét megszórjuk pirospaprikával.

## KÁPOSZTASALÁTA

Nyersen vékonyra metélt fejeskáposztát salátaöntettel leöntjük. Köménymaggal ízesítjük. Nagyon mutatós, ha vöröskáposztával vegyesen tálaljuk.

## CÉKLASALÁTA

Nyers céklát finomra lereszelünk, salátaöntettel leöntjük. Tormát reszelünk hozzá.

## CÉKLASALÁTA ALMÁVAL

Finomra reszelt céklát összekeverünk durvára reszelt almával. Leöntjük salátaöntettel. Búzacsírá, mazsolát szórhatunk a tetejére.

## SÁRGARÉPA SALÁTA

Nyers sárgarépát lereszelünk, salátaöntettel leöntjük. Almát is reszelhetünk hozzá.

## TÖKSALÁTA

Durvára lereszelt tököt salátaöntettel leöntünk. Kaporral, snidlinggel fűszerezhetjük.

## ALMÁS ZELLERES SÁRGARÉPA SALÁTA

Sárgarépát, zellert finomra reszelünk, hozzáadunk durvára reszelt almát. Összekeverjük, salátaöntettel leöntjük.

## SAVANYÚ-KÁPOSZTA SALÁTA ALMÁVAL

Apróra vágott savanyú káposztát összekeverünk durvára reszelt almával. Leöntjük salátaöntettel, zöld fűszereket, darált dióbelet, búzacsírá hinthetünk rá.

Karikára vágott paradicsomot leöntünk salátaöntettel, borssal és finomra vágott petrezselyemzölddel szórjuk meg.

## SOPSZKA SALÁTA

Vékony karikára vágott vöröshagymát, karikára vágott paradicsomot, kockára vágott uborkát összekeverünk. Juhsajtot reszelünk rá, vagy juhtúrót morzsolunk közé. Barnakenyérrel önálló fogás is lehet.

## KRUMPLISALÁTA

Héjában főtt és karikára vágott krumplit elvegyítünk vékony karikára vágott vöröshagymával, sózzuk. Savanyú salátaöntettel adjuk.

## MAJONÉZES KRUMPLISALÁTA

Héjában főtt és karikára vágott krumplit összekeverünk karikára vágott vöröshagymával. Tartármártással leöntjük.

## MEXIKÓI SALÁTA

Párolt sárgarépakockát, zellerkockát, zöldborsót, kukoricát, apró karfiolrósákat tartármártással leöntünk.

## MAJONÉZES KUKORICASALÁTA

Főtt kukoricát (mirelite, dobozos) tartármártással leöntünk.

## HAGYMASALÁTA

Vékony karikára vágott vöröshagymát, vagy újhagymát savanyú salátaöntettel leöntünk.

## KRUMPLISALÁTA ISTVÁN MÓDRA

Héjában főtt krumplit karikára vágunk, vékonyra szeletelt vöröshagymát, durvára reszelt almát, kockára vágott sajtot, durvára reszelt keménytojást (esetleg még uborkakockákat) összekeverünk. Mustáros, borsos, mézes kefiröntettel vagy tartármártással leöntjük.

## GAZ-SALÁTA

Kertünk első tavaszi zöldjeiből finom salátát állíthatunk össze. Ehető a tyúkhúr, a csalán friss hajtásai, a pitypang fiatal levelei, a zamatos turbolya. Salátaöntettel leöntjük. Ha a pitypanglevél már kissé kesernyés lenne,

a mártással hagyjuk állni másnapig. A keserű íze elmúlik.

## **KELBIMBÓSZALÁTA**

A nyers kelbimbókat félbe-negyedbe vágjuk, kevés sóval, zúzott fokhagymával fél napig állni hagyjuk. Leöntjük salátaöntettel.

## **BROKKOLISALÁTA**

A brokkolit rózsáira szedjük, a könnyen vágható, gyenge szárát karikára vágjuk, és kevés sóval öt percig állni hagyjuk. Salátaöntettel leöntjük. Néhány órát érleljük.

## **CSILLAGTÖK SALÁTA**

Csillagtököt legyalulunk, fokhagymás salátaöntettel leöntjük.

## **SARKANTYÚKA-SALÁTA**

Sokunk kertjében megtalálható a sarkantyúka, a szép dísznövény. De azt kevesen tudják, hogy kiváló növényi antibiotikum. Hatását tekintve nemcsak a Gram+, hanem a Gram- baktériumokat, és a vírusokat is megöli. Az üreges belső szervek bakteriális fertőzéseit lehet vele kezelni. Jó tüdőgyulladásnál, vesegyulladásnál, húgyhúlyag, és húgycsőgyulladásnál. Minden nyolcadik órában egy-két maroknyi zöld levélből salátát készítünk, és azt megetetjük a beteggel. Levét is készíthetünk belőle, abból 8 óránként 1 dl-t itassunk.

## **KOVÁSZOS UBORKA**

Apró uborkákat megmosunk, a két végét levágjuk, hosszában behasítjuk. Sűrűn üvegekbe rakjuk, kissé erősebben sós langyos vízzel leöntjük, hogy ellepje. Kaporvirágot dugdosunk az uborkák közé. A tetejére egy szelet kenyeret helyezünk. Letakarjuk, napra tesszük. 2-3 nap múlva a kenyeret levesszük. Hűtőben tároljuk a fogyasztásig. Egészséges, kellemes ízű. Higítva a levét is fogyaszthatjuk.

# TÉSZTÁK

## PALACSINTA

Hozzávalók:

- ❖ 1 csésze víz
- ❖ 2 tojás
- ❖ 1 csésze Graham-liszt
- ❖ 1 teáskanál méz
- ❖ olaj a kisütéshez

Összekeverjük az anyagokat, kisütjük a szokott módon a palacsintákat. Amíg megszokjuk az új ízt, keverhetjük a lisztet. Készíthetjük hajdinaliszttel is.

Töltelékek:

### ❖ ALMÁS MÁKOS

darált mákot mézzel és reszelt almával keverünk össze.

### ❖ GYÜMÖLCSÖS TÚRÓS

tehéntúrót villával összetörünk, belekeverünk egy kevés tejfölt, mézet, mazsolát, és szezonális gyümölcsöt kockára vágva, illetve kimagozva. Jó barackból, almából, meggyből,...

### ❖ BODZAPALACSINTA

májusban, bodzavirágzáskor a félig nyílt virágot belemorzsoljuk a nyers tésztába, együtt sütjük ki, fahéjas mézet csurgatunk rá. (Akácvirágból is elkészíthetjük.)

### ❖ ALMÁS FAHÉJAS

reszelt almát fahéjjal, mézzel összekeverünk, ezzel kenjük meg.

### ❖ KRUMPLIS PALACSINTA

kissé sósabb tésztát készítünk, apró kockára vágott hagymás-paprikás olajon párolt krumplival töltjük meg.

### ❖ GOMBÁS PALACSINTA

lásd az egytálételeknél.

## TÚRÓGOMBÓC

Hozzávalók:

- ❖ tehéntúró 50 dg
- ❖ egész tojás 4 db
- ❖ búzadara 2 dl
- ❖ só
- ❖ olaj
- ❖ zsemlemozsa
- ❖ tejföl
- ❖ méz

Az áttört tehéntúrót összegyúrjuk a tojásokkal, a búzadarával, egy csipet sóval, kissé hagyjuk hogy a búzadara megduzzadjon. Vizes kézzel kis gombócokat formázunk belőle, sós vízben kifőzzük. Az olajon megpirítjuk a zsemlemorzsa. A leszűrt gombócokat megforgatjuk benne. Tetejére mézet csurgatunk, és tejföllel meglocsoljuk.

## PIZZA

Hozzávalók:

- ❖ liszt 35 dg
- ❖ élesztő 1,5 dg
- ❖ só 1 kanálka
- ❖ méz 1 kanálka
- ❖ olaj 2 evőkanál
- ❖ víz kb. 10-15 evőkar

Összekeverjük a lisztet, olajat, sót. A mézzel és néhány kanál vízzel összekevert élesztőt hozzáadjuk. A még szükséges mennyiségű vízzel labda formájúra gyúrjuk. 2 óráig pihentetjük, langyos helyen latakarva. Ujjnyi vastagságúra kinyújtjuk. Tepsibe terítjük, megkenjük paradicsommal, vagy ketchup-pel, elterítjük rajta a zöldségeket, reszelt sajttal meghintjük és körülbelül félóra alatt kisütjük.

A ketchupös tésztára tehetünk még:

### GOMBÁS PIZZA

párolt gombát készítünk, sajttal megszórjuk.

## MEXIKÓI PIZZA

vegyesöldség kukoricával van összepárolva, sajttal megszórva.

## TÖKÖS PIZZA

párolt tökkockákkal, egyéb tökféle is alkalmas, mint a cukkini vagy a patisszon, fokhagymával, sajttal megszórva.

## PARADICSOMOS PIZZA

paradicsomkarikákkal betakarva, kakukkfűvel, rozmaringgal, bazsalikommal fűszerezve, sajttal megszórva.

És még ami a fantáziánkból kitelik, brokkolis, fokhagymamártásos... pizzát készíthetünk.

## CUKKINIS NUDLI

Hozzávalók:

- ❖ cukkini
- ❖ liszt
- ❖ tojás
- ❖ olaj
- ❖ krumpli
- ❖ zsemlemorzsa
- ❖ só, bors

A cukkinit durva reszelőn lereszeljük. A krumplit héjában megfőzzük, áttörjük. A cukkinit, a krumplit, a lisztet, a tojást a borsot összekeverjük, tésztává gyúrjuk. Nudlikat sodrunk, morzsában megforgatjuk. Serpenyőben forrosított olajban pirosra sütjük. Joghurtmártás illik hozzá. Főfogásként is jó, reszelt sajttal is megszórhatjuk.

## MÁKOS NUDLI

Hozzávalók:

- ❖ krumpli
- ❖ só
- ❖ mák
- ❖ liszt
- ❖ méz

Krumplitésztából nudlikat sodrunk, enyhén sós vízben kifőzzük. Darált mákot elkeverünk mézzel, a nudlikra csurgatjuk.

## MÁKOS GUBA

Hozzávalók:

- ❖ kifli
- ❖ méz
- ❖ mák
- ❖ mazsola

Szikkadt kifliket kockára vágunk. Enyhén sós forró vízzel (esetleg tejjel) többször szűrőn keresztül leöntjük, amíg megszívja magát. A darált mákot mézzel elkeverjük, rácsurgatjuk az ázott kiflikre, hozzákeverjük az áztatott mazsolát. Karácsonykor elmaradhatatlan.

## MÁKOS TÉSZTA

A durumbúzából készült tésztát kifőzzük. Mézzel elkevert darált mákot csurgatunk a tetejére.

## DIÓS TÉSZTA

A durumbúzából készült tésztát kifőzzük. Mézzel elkevert darált diót csurgatunk a tetejére.

## GRÍZES TÉSZTA

Hozzávalók:

- ❖ durumbúzából készült száraztészta
- ❖ olaj
- ❖ búzadara
- ❖ só

Az olajon megpirítjuk a búzadarát, sózzuk, kevés vizet adunk hozzá, puhára főzzük. A száraztésztát kifőzzük, leszűrve összekeverjük a búzadarával. Kompóttal adjuk vagy gyümölcsdzsemmel.

## KRUMPLIS TÉSZTA

Hozzávalók:

- ❖ krumpli
- ❖ vöröshagyma

- ❖ pirospaprika
- ❖ olaj
- ❖ só
- ❖ durumbúzából készült száraztészta

A melegített olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, megszórjuk pirospaprikával, belerakjuk a kockára vágott krumplit, puhára pároljuk kevés vízzel. Sós vízben kifőzzük a száraztésztát, leszűrve elkeverjük a krumplival. Saláta, kovászos uborka, savanyúság illik hozzá, télen savanyúkáposzta.

## KRUMPLIS DERELYE GOMBÁVAL TÖLTVE

Hozzávalók:

- ❖ krumpli 1 kg
- ❖ liszt
- ❖ bors
- ❖ olaj
- ❖ tojás 1 db
- ❖ só
- ❖ gomba
- ❖ fűszerek

A héjában főtt krumplit áttörjük, a liszttel, tojással tésztává gyúrjuk, sózzuk, borsozzuk. A tésztát kis lepényekké nyújtjuk. A töltelékhez a hagymát olajon megfonnyasztjuk, beleszeleteljük a gombát, fűsze-rezzük. A masszából kis halmokat rakunk a lepényekre. A lepényeket összehajtjuk, összenyomjuk, tetejét olajjal megkenjük, sütőben egymás mellé rakva aranysárgára sütjük. Salátával, vagy savanyúkáposztával tálaljuk.

## KRUMPLIS DERELYE ALMÁVAL TÖLTVE

Hozzávalók:

- ❖ krumpli
- ❖ liszt
- ❖ alma
- ❖ méz
- ❖ tojás
- ❖ só
- ❖ fahéj
- ❖ olaj

A tészta készítése megegyezik az előző receptben leírtakkal. A töltelék reszelt alma, fahéjjal, mézzel elkeverve.

## KRUMPLIVAL TÖLTÖTT DERELYE

Hozzávalók:

- ❖ liszt
- ❖ só
- ❖ vöröshagyma
- ❖ bors
- ❖ tejföl
- ❖ tojás
- ❖ krumpli
- ❖ pirospaprika
- ❖ olaj

A lisztből, tojásból, csipet sóval rugalmas tésztát gyúrunk. Vékonyra kinyújtjuk. Az olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, megszórjuk pirospaprikával, beleadjuk az apró kockára vágott krumplit, borsozzuk, puhára főzzük. A tésztára kis halmokat rakunk, a tésztát ráhajtjuk, dere-lyeszaggatóval elkészítjük a derelyéket, sós vízben kifőzzük. Olvasztott vajban, vagy hidegen sajtolt olajban megforgatjuk, tej-főllel leöntve tálaljuk.

## KÁPOSZTÁS DERELYE

Úgy készül, mint a krumplival töltött derelye, csak krumpli helyett borsos párolt káposztával töltjük meg.

## TÚRÓS POGÁCSA

Hozzávalók:

- ❖ 25 dg Graham-liszt
- ❖ 25 dg margarín
- ❖ só
- ❖ 25 dg tehéntúró
- ❖ szódabikarbóna
- ❖ tojás

A hozzávalókat a tojás kivételével deszkán jól összedolgozzuk, hajtogatjuk, mint a vajastésztát, és körülbelül 1 centire kinyújtjuk. Apró pogácsákat szaggatunk belőle, tetejét tojással megkenjük, élénk tűznél sütjük. Tetejére szórhatunk köménymagot, reszelt sajtot. A reszelt sajtot a tésztába is keverhetjük, ízletes lesz tőle.

## PRÓSZA

Hozzávalók:

- ❖ 2 bögre aludttej
- ❖ másfél bögre liszt
- ❖ fahéj
- ❖ cukor v. méz 1-2

- ❖ szódabikarbóna      ❖ 2 tojás
- ❖ 2-3 ek tejföl      ❖ csipet só

Az anyagokat összekeverjük, kizsírított-lisztezett vagy zsírpapíros tepsibe öntjük. Tetejére locsoljuk a tejfölt, és kanálnyi olajat, vagy olvasztott vaját. Kisütjük, kockára vágjuk.

## GRAHAM KIFLI

Hozzávalók:

- ❖ Graham liszt 1 kg      ❖ joghurt 7 dl
- ❖ tojás 1 db      ❖ élesztő 5 dg
- ❖ féldeci tej      ❖ vaj 2 dg
- ❖ méz 4 dg      ❖ só 2 dg

Kevés mézet feloldunk féldeci langyos tejben, belemorzsoljuk az élesztőt, és langyos helyen felfuttatjuk. Összedolgozzuk a lisztet, a kovászt és a többi anyagot, dagasztjuk, páradús meleg helyen 1 órát kelesztjük. Akkor átggyúrjuk a tésztát, és további 30 percet pihentetjük. A tésztából körülbelül 40 kifli lesz. Kinyújtjuk, feltekerjük, sütőlapra helyezük, felvert tojással megkenjük, meleg helyen még 10 percig kelesztjük. Meghinthetjük reszelt sajttal, köménymaggal, forró sütőben 15-20 percig sütjük. Hasonlóképpen apró zsemlecskéket is süthetünk. A lisztet keverhetjük kölesliszttel, rizsliszttel, hajdinaliszttel is. Érdekes ízeket kapunk.

## PITA (LEPÉNYKENYÉR)

Sós vizet forralunk. Egy tálban összekeverünk 25 dg Graham lisztet és 25 dg finomlisztet, elmorzsoljuk vajjal, vagy 1-2 evőkanál olajjal, majd leforrázzuk a keveréket és fakanál segítségével jól eldolgozzuk. Ha már bírja a meleget a kezünk, jól kidolgozzuk a tésztát, és újra tálba rakva, letakarva pihentetjük. Kis cipókat szaggatunk és formázunk belőle, amelyeket kerek, 2-3 milliméter vastag lepénnyé nyújtunk. Felforrósított serpenyőben olajmentesen sütjük mindkét oldalát. A lepény felpuffad, szétválk a két oldala. A lepény tetejét bevágva olyan lesz, mint egy kis tasak, vagy zseb, amit megtölthetünk salátaféleségekkel, szendvicskrémmel, hagymaszletekkel.



# ÉDESSÉGEK

## MÁKLEPÉNY

Hozzávalók:

- ❖ egész tojás 3 db
- ❖ méz 25 dg
- ❖ tej 2,5 deci
- ❖ mák 20 dg
- ❖ liszt 20 dg
- ❖ késhegynyi szódabikarbóna

A tojásokat a mézzel és a tej felével jól elkeverjük, hozzáadjuk a darált mákot, a sütőporral elkevert lisztet, felhígítjuk a maradék tejjel, jól elkeverjük. Kiolajozott, kilisztezett tepsibe öntjük a masszát, és lassan sütjük át. Szeletelhetjük, félbevágva dzsemmel tölthetjük, vagy összetört gyümölcsökhöz morzsoljuk, és összekeverjük.



Az őrszobán.

- Miért hozta be a gyanúsítottat?
- Jelentem, nincs rendben a szállítólevele. Megkérdeztem mit szállít. Azt mondta dzsemmet. A szállítólevélre jam volt ráírva. Kinyitattam a rakományt, és lekvár volt benne.

## MÉZESPOGÁCSA

Hozzávalók:

- ❖ méz 35 dg
- ❖ liszt 50 dg
- ❖ vaj vagy olaj 10 dg
- ❖ egész tojás és tojás-sárgája 1 dg
- ❖ csapott kávéskanál szódabikarbóna
- ❖ fűszerek: 12 g szerecsendió, 12 g fahéj, 2 g szegfűbors vagy szegfűszeg

A meleg mézben feloldjuk a vajat, hozzáadjuk a többi anyagot, a finomra őrölt fűszereket, és simára gyúrjuk. Félcentsre kinyújtjuk, apró pogácsákat szaggatunk belőle. Tetejét tejfölös tojássárgájával megkenjük, kisütjük.

"...Naponta csak 4-5 darab fogyasztható belőle, mert erős hatással van a mirigyekre. Derűs hangulatot, jó kedélyt, könnyű szívet nyer, aki fogyasztja..." írta róla Szent Hildegárd.

## PÜSPÖKKENYÉR

Hozzávalók:

- ❖ 5 evőkanál Graham-liszt
- ❖ 5 tojás
- ❖ dió, mogoró vagy mandula
- ❖ mazsola
- ❖ birsalma sajt
- ❖ 5 evőkanál méz
- ❖ aszalt szilva vagy más aszalt gyümölcs

A tojások sárgáját kikeverjük a mézzel, összekeverjük a tojások keményre vert habjával, beledolgozzuk a lisztet, esetleg egy késhegynyi szódabikarbónával. Az apróra vágott birsalmasajt kockákat, a durvára darált diót, a mazsolát kevés lisztbe hempergetjük, a tésztába keverjük. Kiolajozott, kilisztezett tepsiben megsütjük.

## HAJDINATORTA

Hozzávalók:

- ❖ tojás 5 db
- ❖ méz 10 dg
- ❖ víz
- ❖ hajdinaliszt 20 dg
- ❖ habtejszín 2-3 dl

A tojások sárgáját, a mézet, 2 evőkanál forróvizet alaposan kikeverünk. A tojások felvert habját hozzáadjuk, és a finomra őrölt hajdinalisztet óvatosan belekeverjük. A masszát papírral kibélelt tésztatformában, előmelegített sütőben kisütjük. Gyümölcsöt, vagy dzsemmet tehetünk a tetejére, tejszínhabbal vonjuk be.

## MÁKOS GOLYÓK

Hozzávalók:

- ❖ zabpehely
- ❖ mák
- ❖ méz
- ❖ mazsola
- ❖ dió
- ❖ kókuszreszelék

A zabpehelyt pár csepp citromlével, vagy gyümölcslével, mézzel, mazsolával összekeverjük, hagyjuk hogy megszívja magát. Darált diót, és darált mákot adunk hozzá. Fűszerezhetjük fahéjjal, szegfűszeggel, vaníliával. Formázható masszát kapunk. Ha szükséges, még egy kevés gyümölcs-lével meglocsolhatjuk. Dió nagyságú gom-bócokat formázunk, kókuszreszelékben megforgatjuk.

## CSÁSZÁRMORZSA

Hozzávalók:

- ❖ teljesőrlésű búzadara
- ❖ tojás
- ❖ méz
- ❖ tej
- ❖ olaj

A teljesőrlésű búzadarát és mazsolát tejben megáztatjuk. A tojások sárgáját mézzel elkeverjük, összekeverjük a tejes darával, majd hozzáadjuk a tojások felvert habját. Áztatott mazsolával dúsíthatjuk. A masszát serpenyőben forróított olajra öntjük. Kevergetjük, ha sül a keverőlapáttal felaprítgatjuk. Pirosra sütjük. Friss gyümölcszel, kompóttal, vagy gyümölcsdzsemmel tálaljuk.

## KRUMPLIMORZSA ÉDESEN

Hozzávalók:

- ❖ krumpli
- ❖ búzadara
- ❖ méz
- ❖ tojássárgája
- ❖ búzaliszt
- ❖ olaj

A krumplit héjában megfőzzük, megtörjük. A tojássárgáját hozzákeverjük, sót, mézet hozzáadjuk, a darát, lisztet hozzákeverjük. Serpenyőben olajat forrosítunk. A masszát beleöntjük, kevergetve átsütjük. Kompóttal, gyümölcsdzsemmel tálaljuk.

## KÓKUSZOS MÉZES

Hozzávalók:

- ❖ 30 dg méz
- ❖ 8 dg cukor
- ❖ vaniliacukor
- ❖ 20 dg kókuszreszelék
- ❖ 2 egész tojás
- ❖ 25 dg liszt
- ❖ sütőpor

A mézet a cukorral felfőzzük, kihülés után a vaniliacukrot, a reszelt kókuszt, a 2 egész tojást, a lisztet a sütőporral összegyúrjuk, formálható tésztává alakítjuk. Diónyi halmocskákat teszünk vajazott tepsire. Kókuszreszelékkel megszórjuk, világosra sütjük.

## BANÁNOS DIÓS BUCI

Hozzávalók:

- ❖ tojás 2 db
- ❖ sütőpor
- ❖ méz 1 dl
- ❖ tej 1 dl
- ❖ banán 2 db
- ❖ só
- ❖ szódabikarbóna
- ❖ fél deci olaj
- ❖ Graham liszt 30 dg
- ❖ dió 4 evőkanál
- ❖ fahéj, szegfűszeg

A tojásokat a mézzel habosra felverjük, majd hozzákeverjük a tejet, az olajat, a sütőporral elkevert lisztet. Örlt fahéjjal, szegfűszeggel ízesítjük, hozzáadjuk a durvára darált diót, az összenyomott banánt. Összekeverjük. A masszát kis formákba tesszük, vagy muffin-sütőformában forró sütőben kisütjük.



A medve vegyesboltjába betér a nyuszika.

-Répatorta van? - Nincs.

Minden nap bemegy, megkérdezi. A medve elunja, kiír egy táblát:

RÉPATORTA NINCS.

Arra megy a nyuszi. - Miért, volt répatorta?

## RÉPATORTA

Hozzávalók:

- ❖ sárgarépa 35 dg
- ❖ mandula 2 dg
- ❖ tojás 2 db
- ❖ tejszín 2 dl
- ❖ méz 4 evőkanálnyi
- ❖ rozsliszt 5 ek.
- ❖ finomliszt 2 ek.
- ❖ zsemlemorzsza 2 ek.

A tojássárgáját a mézzel habosra keverjük, a meghámozott, megreszelt sárgarépát, darált

mandulát, a liszteket és a habbá vert tojásfehérjét hozzákeverjük. A keveréket vajazott, zsemlemorzsával és mandulával meghintett formába töltjük. Kisütjük, tejszínhabbal tálaljuk.

## KUKORICADARÁS TÚRÓTORTA

Hozzávalók:

- ❖ kukoricadara
- ❖ túró
- ❖ mazsola
- ❖ vanília
- ❖ baracklekvár
- ❖ tejföl
- ❖ méz
- ❖ kókuszreszelék

Vízben, vagy tejben megfőzzük a kukoricadarát félkeményre, tálcára terítjük. Megkenjük mézzel készült baracklekvárral, a túrót kikeverjük tejjel, mézzel, vaniliával, mazsolával, ráterítjük a kukoricadarára és fahéjjal, kókuszreszelékkel megszórjuk.

## SÜLT ALMA DIÓVAL

Szép nagy almákat megmosunk, felülről kivájjuk a magházat, vigyázunk, alul ne lyukadjon ki. A mélyedésbe darált dió és méz keverékét töltjük. Ízesíthetjük még fahéjjal is, tehetünk bele mazsolát. Sütőlemezre helyezük, forró sütőben puhára sütjük.

## SÜTŐTÖK

Sonkatököt felszeletelünk, magját kiszedjük. Sütőlemezre tesszük, felületét mézzel megkenhetjük. Forró sütőbe helyezük, körülbelül 1 óra hosszat sütjük. A megmosott magokat kis tálcán a tök mellé helyezük, de csak kb. 15-20 percig sütjük. Vékony héjú, így héjastól megehetjük. Parázstököt hosszabb ideig kell sütni, magháza nem ehető.

## HALVA

Török édesség. Darált szezámagot kikeverünk mézzel, amíg kemény nem lesz. Kis gömböcskéket formázunk belőle, amiket kókuszreszelékben forgatunk meg.



- Melyik a leglassúbb sütemény?

- A kakaós csiga.

## MÉZES DIÓ

Durvára tört diót mézzel keverünk össze. Ha már édessájúak vagyunk ezt fogyasszuk, egészséges.

## MÉZES RÉPA

Reszelt sárgarépát megcsurgatunk mézzel, meglocsolunk citromlével. Értékes csemege.

# PÁSTÉTOMOK

## ÉLESZTŐPÁSTÉTOM

Hozzávalók:

- ❖ vöröshagyma
- ❖ olaj
- ❖ élesztő
- ❖ zabpehely
- ❖ fűszerek

10 deka zabpelyhet szárazon megpirítunk, 3 deci vizet hozzáöntünk, csipetnyi sóval 3-5 percig főzzük. Közben egy másik serpenyőben apróra vágott vöröshagymát olajon aransárgára pirítunk, 4 csomag (20 deka) élesztőt belemorzsolunk, lassú tűzön péppé olvad. Az olvadt élesztőt átöntjük az előző serpenyőbe, összekeverjük a zabpehellyel. Fűszerezzük, - ajánlott majoránna, bors, kakukkfű, esetleg örölt kömény - összefőzzük további 3-5 percig. Salátalevélen tálalhatjuk.

## KRUMPLIPÁSTÉTOM

Hozzávalók:

- ❖ krumpli
- ❖ vöröshagyma
- ❖ tejföl vagy joghurt
- ❖ feketebors
- ❖ snidling

A krumplit héjában puhára főzzük, áttörjük. A vöröshagymát finomra vágjuk, a krumplihoz keverjük. Sózzuk, tejföllel vagy joghurttal lágy, sima krémmé keverjük. Borssal fűszerezhetjük. Barna-kenyéren snidlinggel megszórva kínáljuk.

Köretként is kiváló rántott zöldségekhez.

## BÚZACSÍRÁS TÚRÓKRÉM

Hozzávalók:

- ❖ tehéntúró
- ❖ tejföl vagy joghurt
- ❖ vöröshagyma
- ❖ búzacsíra
- ❖ kaporzöld
- ❖ só
- ❖ petrezselyemzöld
- ❖ örölt bors

A túrót összekeverjük a tejföllel és/vagy joghurttal. Finomra vágott kaporral és petrezselyemzölddel, kevés sóval, örölt borssal ízesítjük. Hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát és a búzacsírat. Barna kenyérral adjuk.

Értékesebb házilag csíráztatott "élő" búzacsírával készítve.

## SÁRGARÉPAKRÉM

Hozzávalók:

- ❖ tojássárgája
- ❖ olaj
- ❖ mustár
- ❖ só
- ❖ méz
- ❖ citromlé
- ❖ sárgarépa
- ❖ fokhagyma

A tojássárgát néhány csepp citromlével simára keverjük, majd továbbra is kevergetve hozzáadjuk az olajat. Mustárral, sóval, mézzel és citromlével ízesítjük. A megtisztított

sárgarépát lereszeljük, a zúzott fokhagymával összekeverjük. A majonézzel leöntjük, 1-2 órát állni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek. Kenyérre kenve adjuk.

Salátaként is megállja a helyét.

## FŰSZERES VAJ

### -MUSTÁROS VAJ

Vajat habosra keverünk kevés hidegen sajtolt olajjal, mustárral ízesítjük. Héjában sült krumplira olvadva felséges.

### -KAPROS VAJ

Vajat habosra keverünk kevés hidegen sajtolt olajjal, apróra vágott kaporral ízesítjük. Barnakenyérre kiváló. Túrót is tehetünk bele.

### -PETREZSELYMES VAJ

Vajat habosra keverünk kevés hidegen sajtolt olajjal. Finomra vágott zöldpetrezselyemmel, ízlés szerint pirospaprikával keverjük össze.

### -CITROMFÜVES VAJ

Vajat habosra keverünk kevés hidegen sajtolt olajjal, friss zöld citromfüvet finomra vágva keverünk bele. Pikáns íze van.

## KÖRÖZÖTT, HAGYMÁS

Juhtúrót, vajat összekeverünk, apróra vágott vöröshagymát adunk hozzá, pirospaprikát szórunk bele. Tehéntúróból is finom. Zöldpaprikába, paradicsomba töltve tálaljuk.

## KÖRÖZÖTT, MUSTÁROS

Juhtúrót, vajat habosra keverünk, összetört köménymagot, kevés mustárt, pirospaprikát keverünk bele. A vajat kiválthatjuk kefirrel.

## OLAJOS MAG PÁSTÉTOM

Olajos magvakat - tökmagot, napraforgómagot, szezámagot - megőrölünk, hozzákeverünk búzacsírat, apróra vágott vöröshagymát, fűszerezzük pirospaprikával, köménnyel, borssal ízlés szerint. Annyi hidegen sajtolt olivaolajat keverünk hozzá, hogy kenhető masszát kapjunk. Adhatunk hozzá kevés citromlevet is. Barnakenyérre zöldhagymával, retekkel adjuk.

## LENCSEPÁSTÉTOM

Az előző este beáztatott lencsét sós vízben puhára pároljuk. Olajon megfonnyasztunk apróra vágott vöröshagymát, majorannával

megszórjuk. A lencsét hozzáadva összeturmixoljuk. Kipróbálhatjuk csicseriborsóval, babbal is. Magas növényi fehérjetartalmú éték.

## **CUKKINIPÁSTÉTOM**

Hozzávalók:

- ❖ cukkini
- ❖ fokhagyma
- ❖ zöldborsó
- ❖ szójapehely
- ❖ őrölt bors
- ❖ kapor (vagy kömény)
- ❖ vöröshagyma
- ❖ paradicsom
- ❖ olaj
- ❖ só
- ❖ pirospaprika

Az apróra vágott vöröshagymát az olajon megfuttatjuk, pirospaprikával megszórjuk. A cukkinit kockára vágjuk, a paradicsomot és a felszeletelt zöldborsót is a hagymára tesszük. Sóval, borsal puhára pároljuk. Közben a szójapehelyt leforrázzuk fűszeres vízzel. Ha megduzzadt, a cukkinis lecsóhoz adjuk, sűrűre főzzük. Majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, és jól összeturmixoljuk. Vajjal összekeverjük, kaporral vagy köménnyel, snidlinggel ízesítjük. Hidegen barna kenyérral tálaljuk.

# REGGELI, UZSONNAÖTLETEK

## KOLLÁTH-REGGELI

Előző este durvára tört búzát beáztatunk annyi vízzel, hogy ellepje. Reggelre megpuhul, megédesedik, a levet magába szívja. Hozzáadunk mazsolát, darált diót, mandulát, tökmagot, vagy napraforgómagot, lenmagot - ami éppen van - beleaprítunk egy marék éppen érő gyümölcsöt (cseresznye, barack, alma, körte). Mézzel édesíthetjük, ha szükséges. Alaposan meg-rágva fogyasztjuk. Rákdietában, degeneratív bajoknál különösen ajánlott.

## OSLO-REGGELI

Estétől reggelig zabpelyhet áztatunk vízben vagy tejben. Reggel 1-3 frissen reszelt sárgarépát adunk hozzá, mézzel megcsurgatjuk. Langyosítva adjuk. Fáradékonyság, étvágytalanság ellen hatásos.

## MÁRTOGATÓS

Apróra vágott vöröshagymát leöntünk hidegen sajtolt olajjal (oliva-, napraforgó..) kevés szójaszósszal, meghintjük fűszerekkel (majoranna, pirospaprika). Barnakenyérrel, pirítóssal kimártogatjuk. Nagyon finom.

## PIRÍTÓS FOKHAGYMÁS MÉZZEL

Zúzott fokhagymát mézzel összekeverünk. Pirítóssra vagy Graham-lisztből sült ostyára kenjük. Pikáns ízű.

## MÜZLI

A müzli gabonahelyekből, olajos magvakból, gyümölcsökből áll. A kész müzliben aszalt gyümölcsök vannak. Mi készítsük friss gyümölcsből, az évszaknak megfelelő zab- illetve árpa- és búzapehelyből, ízlés szerint, illetve betegségünk szerinti olajos magvakat keverjünk bele, bőven aprítsunk hozzá gyümölcsöt. A gyümölcsök levében kissé megpuhul, így fogyasszuk. Keverhetünk hozzá tejet, vagy joghurtot, ez esetben abban puhulnak a pelyhek körülbelül félórát. Mézzel édesíthetjük, ha szükséges.

## GYÜMÖLCSJOGHURT

Házilag sokkal értékebb gyümölcsjoghurtot készíthetünk, és főleg olcsóbban állíthatjuk elő. Házilag készült kefirbe diót darálunk, gyümölcsöt aprítunk, mézzel ízesítjük, jól összekeverjük. Búzacsírát is tehetünk bele.

## SZAMÓCAJOGHURT MENTÁVAL

20 dg szamócát összeturmixolunk 1 pohár joghurttal, 1 kevés mézzel, 1 kanál friss mentalevével. Tetejét egész gyümölccsel és mentalevével díszítjük.

## MELEG SZENDVICSEK

Kenyérszeletekre szendvicskrémet kenünk, karikára vágott vöröshagymát, keménytojás karikát teszünk, reszelt sajttal meghintjük és sütőben körülbelül 15-20 percig sütjük. Például:

### - OLASZOS PARADICSOMKRÉM

Tejfőbe paradicsompürét, vagy ketchupöt, vagy sűrű paradicsomlevet keverünk, bazsalikommal, rozmaringgal, szurokfűvel, kakukkfűvel ízesíthetjük.

Fantáziánkat szabadon engedhetjük. Pástétomokat használhatunk fel erre a célra, fűszeres vaját, vagy saját kompozíciót.

## ZABPEHELY KÁVÉVAL

Malátából vagy katángból kávéfőzünk, mézzel édesítjük. Zabpelyhet szórunk bele, állni hagyjuk egy kevés ideig. Diétás reggeli.

## RÉPA CITROMMAL

Reszelt sárgarépát esetleg almát is mézzel megcsurgatunk, citromlevet öntünk rá. Gyermekeknek kitűnő vitamindús uzsonna. Ha kevésnek találjuk, búzacsírát szórhatunk bele.

## ALMA FAHÉJJAL

Reszelt almát mézzel, késhegynyi fahéjjal összekeverünk. Búzacsírát szórhatunk bele. A fahéj melegítő hatású. Finom téli csemege gyerekeknek, időseknek.



## ITALOK

### FRISSÍTŐ ÉDESGYÖKÉRBŐL

40-50 gram édesgyökérport 1 liter vízben 10 percig főzünk. Víz helyett igyuk. Szomjoltó. Cukorbeteg is fogyaszthatják.

### FRISSÍTŐ, SZOMJOLTÓ

50 gram édesgyökérpor 1 liter vízben ázik ánizs- és köménymaggal 24 órán át, citromot szeletelünk bele. Cukorbetegnek is adható.

### HŰSÍTŐ, LÁZCSILLAPÍTÓ

Félliter kefir fél liter vízzel, 3-4 gerezd fokhagymapéppel, kevés sóval összeturmixolva kellemes üdítő, lázas betegnek is adjuk.

### ÁRPAVÍZ

Egy rész egészséges, tisztára mosott árpát 12 rész vízzel 12 órán keresztül áztatunk. Az árpát megfőzzük, leszűrjük. A levet citrommal, fűgével gyenge tűzön felfőzzük. Hűsítő, szomjúságoltó, lázas betegnek adjuk.

### ZÖLDTEA

A zöldtea koffeinje nem a gyomorban szívódik fel, hanem a bélben, lassan, egyenletesen. Továbbá pácanyagokat sem tartalmaz, emiatt egészségesebb, mint a feketetea.

### KATÁNGKÁVÉ

Az üzletekben kapható katángkávéból készítjük. Kedvezően befolyásolja az emésztést, a vérkeringést, nyugtató hatást gyakorol az idegrendszerre.

### MALÁTAKÁVÉ

1-2 napig áztatjuk az árpát, megpörköljük, ledaráljuk. Jóízű, olcsó kávét főzhetünk belőle.

### GINSENG TEA

Kínában 5000 év óta nemi ösztön fokozó, fiatalító, életerő fokozó szerként, minden betegséget gyógyító szerként alkalmazzák. Erősíti a szívet, újjáéleszti az idegrendszert, serkenti a hormonok termelését, a sejtek növekedését, újraképződését és aktivitását.

### ALMAHÉJTEA

Szárított almahéjból főzzük. Jó nyugtató hatású. Depressziós, dadogós betegnek adjuk.

### HAGYMATEA

Egy fej vöröshagymát héjával együtt durva darabokra vágunk, cukorral karamellizáljuk, 1 liter vízzel felfőzzük. Langyosan kortyonként iszogatjuk. Jóízű tea. Gyógyhatása: légúti gyulladásoknál, asztmánál.

**Különböző levelekből, szárazból, bogyókból főzhetünk teát. Általában forró vízzel leöntjük, letakarva állni hagyjuk 10 percig, utána fogyasztjuk.**

### CSERESZNYESZÁR TEA

Főzni kell, vizelethajtó hatású.

### MEGGYSZÁRTEA

Vizelethajtó, és elzsírosodást gátló hatású.

### CITROMFŰTEA

Görcsoldó, nyugtató hatású. Jóízű. Gyerekek jól alszanak tőle.

### CSALÁNTEA

Reumás, köszvényes betegek igyák. A levelek antibiotikus, vértisztító tulajdonságúak.

## HÁRSFAVIRÁG TEA

Forrázat alakjában használják, melegen, mézzel ízesítve. Izzasztó hatású, meghűlésnél igyuk, jól betakarózva várjuk ki hatását. Jó szer idült hólyaggyulladásban. Idősek tartósan ne fogyasszák, mert a szívet gyengíti. Lázcsillapító hatású. Gyermekeknek fürdővízbe adva álmatlanság ellen ajánlott.

## CSIPKEBOGYÓTEA

A csipkebogyó sokoldalú növényünk. Elkészítési módjától függ, hogy mely tulajdonságát domborítjuk ki.

Ha áztatjuk, akkor elsősorban a C-vitaminját nyerjük ki, betegségek megelőzése, meghűlés esetén igyuk így. Ha forrázzuk, úgy izzasztó hatása elsődleges. Ha főzzük, vesetisztítóként használhatjuk. Porrá zúzott magját vesekő ellen fogyasztjuk. A rózsaszirma is gyógyhatású. Ha mézben néhány napig rózsaszirmokat tartunk, a szert a szájüreg gombásodásaiban, különösen csecsemőknél, afták esetén használhatjuk. Ártalmatlan, kellemes ízű. 10 rész mézhez 1 rész rózsaszirmot tegyünk.

**Kellemes innivalókat találunk a zöldség- és gyümölcslevek között is. Lásd ott.**



# GYÓGYDIÉTÁK

## IMMUNRENDSZERI BETEGSÉGEK

Az immunrendszeri problémák köre elég széles. Ide tartozik a gyenge immunitás, amikor a legkisebb környezeti hatásra bekövetkezik a betegség. Példaként az allergia túlzott fokú immunitás, a rák, az AIDS gátolt immuntevékenység, a reumatoid arthritis autoimmun betegségek.

### Immunrendszer működését gátolja:

Az immunrendszer számára különböző anyagok, - ásványi anyagok (szelén, magnézium, króm), vitaminok (A-, B-, C-, E- és D-), zsírsav, enzim, hormon - szükségesek a hatékony működéséhez, hiányuk gátolja azt.

- A cukor csökkenti a fehérvérsejtek cselekvőképességét, ezért tilos fogyasztani.
- Hús, zsír több immuntevékenységet gátol, tehát ne fogyasszuk.
- Alkohol, koffein (babkávét, kóla) csökkenti az immunválaszt, és egyes ásványi anyagok felszívódását, ki kell hagynunk az étrendből.
- Enzimhiány miatt kárt szenved a sejtosztódás, burjánzó, torz sejtek keletkeznek. Nyers ételekben nincs enzimhiány, fogyasszunk sok nyersét.
- Az oxigénhiányos állapot hátráltatja az immunrendszer munkáját. A rákos sejtek csak széndioxidban gazdag helyen, oxigénhiányban érzik jól magukat. Ezen jó vérkeringéssel, sok mozgással, légzőgyakorlatokkal tudunk segíteni.

### Serkenti az immunitást:

- karotintartalmú ételek (sárgarépa, sütőtök, kukorica, cékla)
- aszkorbátok, flavonoidok (nyers növényi ételben, csipkebogyóban)
- cink (lencse, bab, teljes őrlésű gabonalisztből készült kenyér, spenót, sárgarépa, kecsketej)
- fokhagyma (lila színű)
- lactobacillus acidophilus (joghurt, kefir)
- metionin (köles, kukorica, lenmag, mandula, napraforgómag, barnarizs, élesztő)
- továbbá rostban, teljes gabonában bő étrend (korpa, zabpehely, hajdina, köles, búza, rozs, szójapehely, müzli, csírázó magvak, nyers étrend)
- csírázó magvak (búza)
- F-vitamin (hidegen sajtolt növényi olajok, napraforgó, kukorica, szezám)
- D-vitamin (csiperkegomba, zabpehely, búzacsíra)
- Béres-cseppek
- Neurosan por (24 féle ásványt tartalmaz)
- serkenti az immunitást a nevetés. Öngyógyító hormonokat szabadít fel.

A propolisz természetes citosztatikum, gyulladásgátló, vírus-, baktérium- és gombaölő.

A citosztatikumok mellékhatásait csökkenti: metélőhagyma, bazsalikom, kömény, koriander, kapor, majoránna, petrezselyem, borsosmenta, propolisz cseppek.

Tudomásul kell vennünk, hogy betegségeinktől csak akkor szabadulhatunk meg, ha visszatérünk a természetes környezetünkbe, elfogadjuk a természetes táplálkozás alapelveit, azt megtanuljuk, és aszerint élünk.

Addig azonban a szervezetet meg kell tisztítani a szennyező és romboló anyagoktól, lerakódásoktól. Meg kell szabadulni a feleslegtől, a szervesetlen sóktól és az általuk visszatartott víztől, amely a sejteket fulladásra ítéli, emésztő-, kiválasztó szerveinket túlterheli, tönkreteszi.

Ennek legcélravezetőbb és egyben legegyszerűbb módja a **BREUSS-kúra**.

### **BREUSS-KÚRA**

Ez a módszer lehetővé teszi azt, hogy az emésztőszervek pihenjenek, és a szervezet a rendelkezésre álló energiáit a betegség legyőzésére fordíthassa. Lehetővé teszi, hogy létfontosságú mirigyek ismét működni kezdjenek, így az életenergiák leküzdjenek minden torzulást, elváltozást, mely a korábbi életmód következményeként létrejött.

A BREUSS-kúra, amely biztosítja a szervezet salakmentesítését, **megelőzés**ként is igen jó eredménnyel alkalmazható, mivel az elszennyeződött szervezet tisztítása sajnos korunkban akkor is szükséges, ha az ember teljesen egészségesnek tudja magát. Ezt a lékúrát eredményesen végezhetik el mindazok is, akik a modern betegségek valamelyikében szenvednek. Ide tartozik **a rák, a leukémia, a reuma, a köszvény, az izületi gyulladások, a meszesedések (ér és csont)**,

**a magas és alacsony vérnyomás, a bronchitis, az epe- és májbetegségek, a szív- és vérkeringési zavarok, a pajzsmirigy, a hasnyálmirigy megbetegedései, a hurutos betegségek, neuralgikus elváltozások, vashiány, sőt elvonókúraként** is kiváló hatású.

A kúra időtartama a szükséglettől függ. Egészségregenerálás esetén 3 nap, tavaszi tisztítókúraként 6-7 nap. Súlyosabb betegségek esetén (rák, SM. ...) 42 nap. Felhívjuk a figyelmet, hogy egy hétnél hosszabb lékúra csak intézményben, illetve állandó felügyelet mellett tartható!

A BREUSS-lé összetétele: céklalé, - a legfontosabb rák elleni szer, - sárgarépa, - magas a cukor és karotintartalma, - zeller gumólé - foszfortartalma miatt, - és rettek. Májrakosok számára krumplilével kiegészítve.

A kúra ideje alatt a béltisztítás nélkülözhetetlen! Ezt beszélje meg természetgyógyászával!

A kúra alatt csak gyógytea, és zöldséglé fogyasztható. A betegségének megfelelő teát, és zöldséglevet természetgyógyász segít összeállítani.

## **GERSON-DIÉTA**

A rák-terápia része. Gerson arra összpontosít, hogy a szervezet „kivesse magából” a tumort. A májfunkció kávébeöntésekkel és egyéb módszerekkel történő stimulációja a Gerson-terápia alapja. Jó terápiás kiegészítő a jó minőségű lenmagolaj. Bőséges káliumpótlást ír elő. Biogyümölcsökből és biozöldségekből álló diétát, illetve a frissen préselt levekből álló kúrát ajánl. Újabb kutatások ajánlják az Aloe vera fogyasztását immunrendszert fokozó hatása miatt. Nyomelemek és vitaminok fogyasztását nagy adagban. A terápiához természetgyógyász közreműködése szükséges!

## **HAY-FÉLE VÁLASZTÓÉTREND**

Az étrend elve, hogy jelentős szénhidrát-tartalmú ételek (tésztafélék, rizs, krumpli, kenyér) és jelentős fehérjetartalmú ételek (hús, hal, tojás, sajt) azonos étkezés alkalmával nem fogyasztandó együtt, hanem ezek mindig zöldségsalátával külön, mivel a gyomorsavkiválasztás gátolja a szénhidrát-emésztést.

Az étrend ajánlott vesegyulladás, reumatizmus, szívbetegségek, cukorbetegség, emésztési zavarok, ekcéma esetén.

## **SCHROTH-FÉLE ÉTREND**

Elve, hogy úgynevezett száraz, és ivónapok váltják egymást. Továbbá fehérjementes az étrend, ezt kombinálja borogatással, és borivással. Itt jó minőségű, biobor ivását ajánlja.

Jó hatású a krónikus szív- és érrendszeri betegségeknél, anyagcsere- (cukorbetegség, köszvény) bőr- (furunkulózis, diatézisek), valamint fogyókúráknál.

Példa az étrendre: hétfő: száraznap (kenyér, narancs, citrom, aszalt szilva) folyadékfogyasztás tilos. Kedd: kis ivónap (kevés ebéd, délután félliter bor) szerda: száraznap, csütörtök: nagy ivónap (kenyér, kompót délben, egész nap 1 liter bor) péntek: száraznap, szombat: kis ivónap, vasárnap: nagy ivónap. Ez váltakozik 3-4 hétig. utána 1. nap krumpli- és zöldségleves. 2. nap: hal (pisztráng), 3. nap nyers zöldségek. stb..

## **SZÍV- ÉS ÉRBETEGSÉGEK**

A magas vérnyomásban szenvedő beteg minimálisra csökkentse a napi sófogyasztást. Csökkenthető a sóigény nyers ételek, gyümölcsök, zöldségfélék, müzlik fogyasztásakor. A sajtok sósak, inkább túrót, aludttejet ajánlunk. A zsiradékfogyasztás minimálisra csökkentendő. A hidegen sajtolt olajok használhatók. A szója lecitintartalma segít a koleszterint kiüríteni a szervezetből. Babbkávét, teát, kólát nem fogyaszthat, helyette pótkávé, csipkebogyótea, gyógytea iható. Illesszenek az étrendbe fokhagymát, gyömbért, sárgadinnyét, olívaolajat, algát, vöröshagymát, feketeribizlit, feketeáfonyát, padlizsánt.

## **VESEBETEGSÉGEK**

Nefrózis esetén sok fehérje távozik a vizelettel, ezért étrendjébe sok fehérjét szóját, hüvelyeseket, diót, mogyorót, mákot, teljes gabonamagvakat kell felvenni.

Idült vesegyulladásban a fehérjementes diéta követendő. Teljes gabonaételek fogyasztandók. A húseleket teljes mértékben el kell hagyni.

Heveny vesegyulladásban szenvedők többhetes nyers gyümölcs- és főzelék-, zöldségkúrát tartsanak.

A veseköves beteg diétája a kő fajtájától függ. Húgysavkőnél sok gomba, spárga, lúgosító gyógyvíz fogyasztandó, oxalátkőnél kizárandó a kakaó, csokoládé, tea, kávé, kóla. Csökkenteni

kell az oxaláttartalmú zöldségek, saláták, spenót, zeller, rebarbara fogyasztását. Kömegelőző a rizskorpa, a vörösfonyalé.

Iktassuk be étrendünkbe a természetes **vízajtó** anyagokat: zellert, szamócat, körtét, uborkát, petrezselymet, borókabogyót, bazsalikomot,

## CUKORBAJ

Hús- és zsírmentes diéta, krumpli helyett csicsóka, zöldségfélék megszorítás nélkül fogyaszthatók. Édesítésre édesgyökér kivonatot, kevés mézet ajánlunk. Napi 30-50 deka gyümölcs is fogyasztható elosztva a nap folyamán. Étrendjünkben szerepeljen szója, barnarizs, csicsóka, zeller, vöröshagyma, babhéj, szárazbab, cukkini, len, alma, joghurt. Teát babhéjból, áfonyalevélből és földiszederlevélből készítsenek.

## SAV-LÚG

Szervezetünkben fontos a sav-lúg egyensúly fenntartása.

Vért-, vizeletet savanyítanak az alábbiak: dió, lencse, amerikai mogyoró, tojás, sajtok, marhahús, hal, baromfi, zabpehely, rizs, barnakenyér, rozskenyér, szárazbab, szárazborsó, felesborsó, sárgabarack, őszibarack stb.

Vért-, vizeletet lúgosítanak az alábbiak: burgonya, káposzta, zöld saláta, spenót, karfiol, sárgarépa, cékla, alma, körte, szőlő, eper, bogyós gyümölcsök, banán, datolya, dinnye, citrom, narancs, ribizli, paradicsom, stb..

## EGÉSZSÉG FŰVEL-FÁVAL

agyi érbetegség	feketeribizli, padlizsán, tengeri moszatok
asztma	torma mézzel, retek mézzel, cékla citromlével és mézzel
álmatlanság	méz
bélrenyheség	hagymafélék, reszelt torma mézzel, kömény
bélpuffadás	sárgarépa, torma, kömény
fertőzések (baktérium, vírus)	áfonya, fokhagyma, joghurt, méz, szőlő, tengeri moszatok
cukorbetegség	barnarizs, csicsóka, zeller, alma, búzakorpa, dió, mogyoró, szárazbab, szója, vöröshagyma, zab, zöldborsó
csonttritkulás	méz, mák, joghurt, sütőtök, petrezselyem, cékla, retek, hagyma
csuklás	szegfűborsot rágcsálni
depresszió	csíráztatott magok, almahéjtea
dadogás	almahéjtea, citromfű
epekő	szója, retek
érelmeszesedés	fokhagyma, hagymafélék, hidegen sajtolt olajok, szója
fájdalom	erős paprika, méz
fekély	banán, fejes káposzta, joghurt
fogamzásgátlót szedők	folsavat pótolni kell: szója, spenót, olajos magvak, barnake-nyér
fogszuvadás	cseresznye, kukorica
gyomorfekély	édesgyökér, káposztalé, krumplilé
gyulladás, kelés	sárgarépa, ribizske, szőlő, körte, kelvirág, szamóca, paradicsom, krumpli, fokhagyma, vöröshagyma, majoranna, rozmarin, fehérbab-por
hasmenés	feketeribizli, méz, barna rizs
húgyúti gyulladás	vörös áfonya
idegnyugtató	Lásd mézespogácsa
kötőhártya-gyulladás	nyers krumplipakolás
koleszterin magas	alma, árpa, banán, barna rizs, eper, fokhagyma, gyömbér, kukorica, sárgarépa, szója, vöröshagyma, zab
köszvény	cseresznye
krónikus hörghurut	erős paprika, fokhagyma, vöröshagyma, káposztapakolás, krumplipakolás, hagymatea
lázcsillapító	Lásd italoknál, szederlevél
sebgógyulás	méz, szegfűszeg, útifű
székrekedés	árpa, búzakorpa, füge, gyömbér, kajszibarack, sárgarépa, szilva, szója, zab
szőrtüszőgyulladás	tormareszelék ecettel

tumorok megelőzése	brokkoli, búzakorpa, cékla, citrom dió, mogyoró, eper, fejes káposzta, fokhagyma, füge, joghurt, kajszibarack, kelbimbó, karfiol, kelkáposzta, olívaolaj, padlizsán, paraj, petrezselyem, sárgadinnye, sárgarépa, sütőtök, szárazbab, szója, szőlő, zöldborsó, köles, barnarizs
tyúkszem	fokhagymapép (állandóan nedvesen tartva)
véralvadás	fokhagyma, olívaolaj, sárgadinnye, vöröshagyma
vértisztító	sóska, uborka, petrezselyem, fokhagyma, szamóca, cékla, csalán
vérzsír szint	barna rizs, fokhagyma, szója
vízajtó	zeller, szamóca, körte, uborka, petrezselyem, borókabogyó, bazsalikom
vírusölő	petrezselyem, zeller, torma, zsázsa, sarkantyúka

# EZ-MEG-AZ

## A KONZERVEK

Egy átlagos ember a feldolgozott, tartósított élelmiszerekkel körülbelül 4 kiló növényvédő- és tartósítószerrel fogyaszt el évente! Az EGK tagországokban egységes kódrendszer szerint kötelező feltüntetni a termékek minden egyes adalékanyagát.

A kódok ismerete tájékoztatja a vásárlót, és ő el tudja kerülni a számára nemkívánatos anyagok fogyasztását. A kódszám előtti "E" betű azt jelenti, hogy az ENSZ Egészségügyi Világszervezete a szer használatát megengedhetőnek tartja, és ismerik azt a mennyiséget is, melynek elfogyasztása a szerből még nem káros.

A szerek között egy sincs, amelyről biztosan állítható lenne, hogy senkinek nem okoz allergiát. Érdeemes tanulmányozni, és kerülni a fogyasztásukat.

Nálunk a kódszám szerinti azonosíthatóság még nincs bevezetve, a feltüntetés is eléggé hiányos, de a nevük alapján néhány azonosítható, így azt is közöljük, a teljesség igénye nélkül.

### • TARTÓSÍTÓK

A tartósítószer olyan élelmiszeripari adalékanyag, amely a baktériumok növekedését gátolja az élelmiszerben.

E-200 szorbinsav és vegyületei - vörösfenyéből vonják ki, veszélytelen, a szervezetben lebomlik.

E-210 benzooesav és vegyületei (pl. E-211 nátriumbenzoát, stb.) - allergiás csalán kiütéseket, asztmát okozhatnak. Szintetikus színező anyagokkal együtt fogyasztva káros. Aszpirin érzékenyeknek veszélyes lehet!

E-220 kéndioxid és vegyületei (pl. E-221 nátriumszulfid...) - fejfájást és hányingert okozhatnak, irritálják az emésztőcsatornát, allergiát okozhatnak.

E-230 bifenil - citrusfélék felületkezelője penészedés ellen. A gyümölcs héjában raktározódik. Nagyon kis mennyiség fogyasztható veszély nélkül.

E-260 ecetsav és sói (pl. E-261 káliumacetát...) - átlagos fogyasztásuk nem káros

E-270 tejsav - savanyúkáposztában, aludttejben található. Természetes, ártalmatlan.

### • SZÍNEZÉKEK

E-100 kurkumin (sárga) - természetes, a curry alkotórésze

E-102 tartrazin (sárga) - szintetikus, sok embernek allergiát okoz. Svájcban betiltották.

E-110 gelborange (narancssárga) - szintetikus, allergiát okozhat.

E-120 kárminsav (vörös) - természetes, mértékletes fogyasztása nem káros.

E-123 amarant (vörös) - szintetikus, az USA-ban betiltották, allergiát okozhat.

E-131 patentkék (kék) - szintetikus, az USA-ban betiltották, allergiára hajlamosít.

E-140 klorofill (zöld) - a levélzöld természetes színezőanyaga, mértékletes fogyasztása ártalmatlan.

E-150 karamell (barna) - a cukor hevítésével nyerik, patkányokon végzett kísérletekben megváltoztatta a vérképet.

E-160 karotinoidok (narancs) - szintetikus, az A-vitamin előanyagai

E-160c kapszorubin - a pirospaprika színanyaga

E-162 céklavörös (piros) - céklából vonják ki, természetes színezőanyag, átlagos fogyasztása ártalmatlan

E-163 antocián (kék, lila, piros) - kékszőlőből vonják ki, természetes színezőanyag, átlagos fogyasztása ártalmatlan.

- ANTIOXIDÁNSOK

Védik az élelmiszereket a levegő oxidáló hatásától, késleltetik a zsírok avasodását.

E-300 aszkorbinsav (pl. E-301 nátrium aszcorbinát) C-vitamin, nem ártalmas.

E-310 propilgallát

- természetes, de szintetikus is előállítják. Allergiát kelthet, csecsemőknek nem adható, asztmás és aszpirin-érzékeny embereknek a gallátok gyakran panaszokat okoznak. Használatát "antioxidánst tartalmaz", vagy "avasodásgátlót tartalmaz" felirattal kell jelölni.

E-320 BHA tercierbutil,4,hydroxianizol, E-321 BHT 3,5ditercierbutil hidroxi-toluén, - szintetikusak, túlérzékenységet, allergiát okozhatnak, az USA-ban mindkettőt betiltották. Használatukat "antioxidánst tartalmaz", vagy "avasodásgátlót tartalmaz" felirattal kell jelölni.

### EMULGEÁTOROK, SAVREGULÁTOROK, SAVANYÍTÓK

Az élelmiszeripar sok mesterséges emulgeátort használ, hogy homogénné tegye a nehezen elegyíthető összetevőket: vizet, olajat, zsírt. A vajban eleve természetes emulgeátor van, a margarinba ezt mesterségesen keverik bele. A tojás is tartalmaz emulgeáló hatású anyagokat, ezért használják sok tésztaféle készítéséhez.

E-322 lecitin

- állati és növényi fehérjéből nyerik, emulgeátor, átlagos fogyasztása ártalmatlan.

E-325 nátrium laktát

- a tejsav sói, nem károsak

E-330 citromsav és sói

- fogyasztásuk ártalmatlan

E-334 borkősav és sói

- természetesek, káros hatásuk nem ismert.

- SŰRÍTŐANYAGOK, ÁLLOMÁNYJAVÍTÓK

A sűrítőanyagokat zselékbe, pudingokba, lekvárokba, kolbászokba és felvágottakba keverik.

E-400 alginsav és sói

barna algákból nyerik, káros hatásuk nem ismert

E-406 agar-agar

tengeri algákból nyerik

E-407 karragén

vörös algákból nyerik, nagy adagja állatoknak bélgyulladást okoz

E-410 szentjánoskenyér magliszt

növényi termék, fogyasztása ártalmatlan.

- EGYÉB SEGÉDANYAGOK

E-422 glicerín

nedvesítő- és lágyító anyag, nem veszélyes, de nagy mennyiségben fejfájást okoz.

E-535, -536 nátrium-, kálium-hexacianoferrát (sárga-, vörös vérlúgsó) tapadásgátló, a konyhasó szórhatóságát javítja. A csomagoláson fel kellene tüntetni, hogy "tapadásgátlót tartalmaz."

E-620 glutaminsav (E-621 nátrium glutamát, E-623 kalciumglutamát) ízjavítók, csecsemőknek nem szabad adni; asztmás és aszpirinérzékeny embereknek nem ajánlott.

### ALLERGIA

Mi történik az emberi szervezetben a légszennyezettség következtében? A levegőben lebegő por, koromszemcsék a rájuk tapadt egyéb anyaggal bekerülnek a légutak nyálkahártyájára. A szervezet védekező rendszere azonnal akcióba lép, a légutak csillószőrös háma igyekszik kihajtani ezeket az anyagokat. Egy felfelé irányuló mozgással az ornyálkahártyáig tereli a mélyebb légutakba kerülő idegen részecskéket. Amit nem sikerül így kitakarítani, azt a nyirokrendszer révén próbálja a szervezet ártalmatlanná tenni. A légnemű részecskék, gázok bénítóan hatnak a csillószőrökre, gátolják mozgásukat. Ezzel a nyálkahártya öntisztulása zavart szenved. Tartós környezeti ártalom esetén **a sérült nyálkahártyán átjutnak a fehérjetermészetű vagy a test fehérjéjéhez kötődő anyagok, és ezzel allergizálják a szervezetet.**

A kisgyermek már gyakran szennyezett környezetbe születik bele. Nincs ideje a védőmechanizmus kialakítására. Így egyre fiatalabb korra tolódik a légúti betegségek megjelenése. A betegségek egy része allergiás jellegű, szénanátha, allergiás légcsőgyulladás, arcüreggyulladás, torokgyulladás. A kórokozók ugyanis

könnyen megbetegítik a legyengült nyálkahártyájú szervezetet. (Dr.Müller Mária gyermekallergológus cikkéből átvéve.)

Minél kevesebben tartózkodjunk szennyezett helyeken. Szabadidőnket kirándulással, jó levegőn töltsük. Táplálékunkat a reformétrend szerint állítsuk össze. Ne fogyasszunk cukorkát, fehér lisztből készült süteményeket. Sok (lehetőleg bio-)zöldséget, gyümölcsöt, teljes őrlésű gabonamagvakat fogyasszunk. Ezzel az immunrendszerünk erősebb lesz. Ha már allergiásak vagyunk, akkor ezen túl még van tennivalónk. Az aktív időszakban étrendünk fehérjeszegény legyen. A szénanátha kitörése előtt egy hónappal kezdjük el természetgyógyászati kezelteésünket, így csökkenthetjük a kellemetlen tüneteket. (Tanfolyamon megtanulható saját magunk kezelése.)

A levegőben lévő egyik legveszélyesebb anyag a PAH. Működési mechanizmusáról álljon itt néhány szó, hogy értsük a veszély nagyságát. A szénhidrogének körébe sokfajta vegyület tartozik. Megkülönböztetjük a nyílt láncú szénhidrogéneket, valamint az aromás szénhidrogéneket, melyek közül kiemelt figyelmet érdemelnek a rákkeltő policiklusos aromás szénhidrogének (PAH-ok). E legismertebb PAH-ok a benzpirén, dibenzantracén, metilkolantrén. A PAH-ok a kőolajszármazékok tökéletlen égésének termékei. Szilárd hordozókon, például koromszemcséken, azok felületére tapadva jutna ki a környezetbe, kipufogógázok! A finom porrészecskék igen veszélyesek, mivel eljuthatnak az alsóbb légutakba is. De van, ami miatt különösen veszélyes. Ugyanis az aromás szénhidrogének a születés körüli időszakban többféle úton kerülhetnek a fejlődő magzatba, csecsemőbe. Bejuthatnak a várandós kismama szervezetébe, és akkor egyrészt a méhlepényen áthatolva a géneket befolyásolni tudják úgy, hogy késői rákképződés alakulhat ki, másrészt befolyásolhatják az érésben lévő receptorokat, amelyek csak később kapnák meg a megfelelő információt. A szteroid receptorokhoz kötődve így megakadályozzák, hogy a receptor érése helyes útra terelődjék. Ennek eredményeként felnőt korra a receptorok kötési képessége és a sejtek (szervek) válaszképessége megváltozik, kóros irányba tér el.

**Hogyan károsítanak a PAH-ok?** Kevesen tudják, hogy a betegségekben a hormonokkal egyenértékű szerepet játszanak a receptorok. A sejt apró, fehérjékből álló jelfogókkal rendelkezik, amelyek a hormon által adott jelet veszik. Így a kettő összefügg egymással, ha a szervezetben hormon termelődik, akkor kell hozzá jelfogó is. Ha a hormomból van kevés, az nem kisebb probléma, mintha a receptor nem elég, mert hiába létezik az adott hormon, a sejt nem tud rá reagálni, ha nem tudja venni a jelet. Tehát bármelyik hiánya vagy túlsúlya betegséghez vezet. A jelfogók valamikor a születés körüli időszakban alakulnak ki akkor, ha találkoznak a hormonnal. Azért van ez általában a születés körül, és nem előbb, mert az anyák szervezetében rengeteg hormon van, és ha ezekkel találkoznának, akkor ehhez állítódnának be. Születés után tehát van egy receptor érési fázis, amikor a jelfogónak a hormonnal találkoznia kell. Élettani körülmények között egy szervezet saját hormonja és a saját - még éretlen - receptora találkozik, és a hormon hatására a receptor befejezi érését. Előfordulhat azonban, hogy olyan anyagok vannak jelen a szervezetben, amelyek a hormonnal hasonlítanak, de nem maguk a hormonok, és ezek is tudnak kapcsolódni az akkor még nem teljesen szelektív jelfogókhoz, így életreszólóan megváltoztatják azok működését. A hormonok különféle fajtájúak, vannak közöttük fehérje típusúak, mint a cukoranyagcsere hormonja, az inzulin, és vannak az úgynevezett szteroid hormonok, amelyek például a nemi működésünket szabályozzák. Ez utóbbiak nem a sejt felszínén lévő receptorokhoz kötődnek, hanem a sejt belsejében lévőkhöz. Ezek a hormonok nemcsak azért rendkívül fontosak, mert alapvető életfolyamatainkat szabályozzák, hanem mert nagyon hosszan tartó hatásuk van. Szteroid alapvázal azonban nemcsak a szteroid hormonok, hanem bizonyos aromás szénhidrogének (**PAH-ok**) **is rendelkeznek!** Ezek a környezetünkben lévő szennyezőanyagok, amelyek az autók kipufogógázaiból és a gyárakból kerülnek ki a szemét égetés következtében jutnak a levegőbe, vagy növényvédő szerekkel a szervezetünkbe, tehát a benzpirén, a metilkolantrén, a dioxin stb. Ha ezek abban az időszakban kerülnek a szervezetbe, amikor a receptor beállítódik, az éppen érő receptorokat befolyásolhatják, és azok működését elrontják, eltérítik, mert kötődni képesek hozzájuk. (Bizonyos receptorok, pl. a vérképző szerveké a serdülőkorig elronthatók.) Az "elrontás" egyik fajtája az allergia. Azt hiszem ennyi ízelítő elég a

PAH-ok káros hatásairól ahhoz, hogy elmenjen a kedvünk a kipufogógázos, dohányfüstös környezettől.

Ebből már látható, hogy nem az a megoldás, hogy kiírtjuk a füveket, a bokrokat, a fákat, a madarakat, az állatokat, mert pollenre, szőrre, tollra, stb-re allergiások vagyunk. Egyrészt ez lehetetlen, másrészt ha mindent kiírtunk, csak az ember marad, a hulladékhegyek tetején. A megoldás a környezetszennyezés drasztikus csökkentése lenne.

## ALUMÍNIUM

Amikor szódavizet iszunk, nemigen gondolunk az alumínium károsító hatására. Pedig a szikvízes palackunk általában alumíniumból készült. Fertőzéses, vagy tumoros megbetegedéseknél a sejtek DNS-éhez, ATP-hez kapcsolódik az alumínium. Az idegszövetet károsítja. A csontból a kalciumot kiszorítja. Sok alumínium a szervezetben az Alzheimer-kór, Denver-kór, valamint csont-elváltozások kialakulásának oka lehet. Ez természetesen vonatkozik az alumínium edényekre, kuktákra is. Főleg savanyút ne főzzünk bennük (paradicsomos, tejfölös ételeket), és semmilyen ételt ne tároljunk alumínium edényben. Az alumínium a szervezetbe kerülve a bélen, vesén keresztül nagyrészt kiürül. De ha az emésztőrendszer működése nem kielégítő, vagy túl nagy és tartós az alumínium bekeverülése a szervezetbe, akkor bekövetkezik a károsodás.

## CSOMAGOLÓANYAGOK

A **polisztirol (PS)** gyártási alapanyagai a benzol, az etilbenzol és a stirol veszélyes mérgek. A stirol maradványai a szervezetbe jutva mérgező stirolepoxidá alakulnak. Ez a vegyület gátolja a sejtosztódást, károsítja a vesét és a májat, ráadásul még növeli a mutációk létrejöttének esélyét is. A polisztirol a savaknak és a lúgoknak ellenáll, de a legtöbb szerves oldószer megtámadja, és a fényre is érzékeny. Freonnal **habosított polisztirol tálcák**on árulnak nagyon sok előre csomagolt élelmiszert. Habosított polisztirol a hungarocell is.

**Polivinil-klorid (PVC)** alapanyaga a vinil-klorid, amelyhez ólomtartalmú stabilizátorokat, ftalátokat, foszforsav-észtereket és halogénezett szénhidrogéneket is adagolnak a gyártás során. A vinilklorid növeli a mutációk gyakoriságát és a születési rendellenességeket, embernél agyrákot okoz és rombolja az immunrendszert. A PVC elégetésekor veszélyes klórozott vegyületek (például dioxin) szabadulnak fel, valamint sósav is eltávozik, ami hozzájárul a savas csapadékok keletkezéséhez. A PVC által okozott környezeti károkat újrahasznosítással mérsékelni lehet, de megszüntetni nem. Szinte **minden flakon, demizson, konyhai műanyag edény, olajos, kristályvízes flaska, minden kupak** PVC-ből készül.

A háztartási szemétkben vannak szerves kötésben lévő kloridok. PVC fóliát, vagy bizonyos növényvédőszer hulladékát elégetve **dioxin** is képződik. A válogatatlan háztartási szemetet ezért sem szabad meggyújtani! Ha a PVC-t 1200 Celsius fokon, szemétegető kemencében égetik, akkor nem - vagy csak kis mennyiségben, (magyar rendelet szerint 0.1 mikro-gramm/légtöbméter) - keletkeznek dioxinok és furánok. A dioxin a szervezetünkbe juthat az élelmiszerekkel, de felszívódhat a bőrrel, vagy bejuthat a levegőben lévő porral is. Már 0.01 milliomod grammját belélegezve is károsodásokat okoz. Bőrküütést, spontán vetélést okozhat, befolyásolja az immunrendszert, a hormonháztartást. Felelős bizonyos születési rendellenességekért és rákéért. **Ne égecsünk háztartási műanyag hulladékot, és környezetünknek is tiltsuk meg!**

A szemétegetők finom pernyéje, pora leülepszik a talajra és a növényekre. A legelő állatok húsában, tejében felhalmozódhat.

## ÉTELMERGEZÉS

A romlott ételek fogyasztása miatt bekövetkező megbetegedések nem túl ritkák. Különösen veszélyes az élelmiszerek modern tömegtermelésakor, a közétkeztetéskor történő fertőzések. Itt tömeges megbetegedés fordulhat elő. A problémát a felszaporodott mikrobák, pontosabban az általuk termelt toxinok okozzák. Felforralással tehát csak a mikrobákat pusztíthatjuk el, az általuk termelt toxinok nem biztos, hogy hőérzékenyek, és felbomlanak. Régebben ételmérgezéskor főként a húst gyanúsították. Az igazság az, hogy a fehérjék bomlásakor keletkeznek igazán toxikus anyagok. De nemcsak az állati fehérjéknél! Ezért bánjunk figyelmesen a gombákkal, a hüvelyesekkel (borsó, bab, lencse) és a csonthéjasokkal (mandula, dió, mogyoró). Az ételeket lehetőség szerint



frissen fogyasszuk el, ha erre nincs lehetőségünk, akkor gyorsan hűtsük le és hűtve tároljuk, de így is csak rövid ideig.

A nyers étrendet követőkre is leselkedik veszély. A salátát, spenótot és hasonló zöldséféleket a szedés után azonnal tanácsos fogyasztani. 2-3 nap múlva már jelentősen megnő a mérgező **nitrit**tartalmuk.

### **KOMBI-DOBOZ**

A kombi-doboz polietilén, alumínium és papír kombinációjából készül. A papír gyártása során poliklórozott bifenileket használnak, akkor a klóros fehérítés közben dioxin is keletkezhet, amely bennmarad az alapanyagban. Ez a roppant mérgező vegyi anyag a doboz falából a gyümölcslebe, tejbe stb. kerülhet. Kerüljük a kombi-doboz megvételét, visszaforgathatatlan káros szemét keletkezik belőle.

### **MOSOGATÓSZEREK**

Tenzideket, foszfátokat, színezékeket, illatanyagokat és illóolajakat tartalmaznak. A cseppmentesen szárító mosogatószer a tenzidje az edényen vékony réteget képez, ettől lesz az szép fényes. Bélbe kerülve viszont serkenti a vegyszermaradványok felszívódását.

### **MŰTRÁGYÁK, ROVARÖLŐSZEREK**

- Magyarországon egy-egy hektár termőföldre 200-260 hatóanyag-kilogramm műtrágyát szórtak ki 1988-ban. A világátlag ekkor 95 kg/ha volt. -

Sajnos az egyoldalú műtrágyázással gyorsan tönkre lehet tenni az eredeti, egyensúlyban lévő talajt. Az évtizedeken át műtrágyával tömött szántóföldeken a növénytermesztés csak intenzív növényvédelemmel párosítva gazdaságos. Gazdaságos?

- 1990-ben az amerikai kukoricatermés 12 százalékát tették tönkre a rovarok, pedig 14 ezer tonna rovarölőszert szórtak rájuk. 1945-ben, amikor rovarölőszereket még nem használtak, a termésnek mindössze 3-4 százalékát ették meg a rovarok. -

Az élelmiszerekben kimutathatók a növényvédő szerek maradványai még akkor is, ha a bomlási (várakozási) időt betartották, bár sajnos ezen a téren is súlyos hiányosságok vannak. Hiányos a termelők lelkiismeretessége, a kereskedők ellenőrzése is, nem hiányos viszont, hanem teljes körű a vásárlók kiszolgáltatottsága. Az állattenyésztésben, tojástermelésben használt hormonok, antibiotikumok is kimutathatók táplálékainkban. Csak biogazdaságokból kellene tejet, tojást, zöldséget, gyümölcsöt vásárolnunk. Újabb veszélyt rejt magában a génpiszkált élelmiszerek terjedése, főként a vásárlók tájékoztatása nélkül.

Addig is mit tehetünk? Akinek kiskertje van, megtermelheti magának a szükséges élelmiszereket. Ha a szomszédok látják, hogy olcsón és szépen termelünk, akkor ők sem fognak drága műtrágyákat és rovarölőszereket használni, ráadásul - ha piacra termelnek - esetleg több bevételük is származhat a biotermékekből.

### **PVC PALACK**

A PVC palackokból rákkeltő- és immunrendszert elnyomó anyagok kerülnek szervezetünkbe, ráadásul töméntelen szemét képződik belőlük. Elégetésekor (főleg vidéken, és a nyaralókban) többek között károsító dioxin keletkezik.

### **PIRAMIS-HATÁS**

Élelmiszereinek frissen tartásánál próbálja ki az évezredes "piramis hatást". A próba semmibe sem kerül, ha Ön is sikerrel járt, sokoldalúan használhatja fel új tudását. (A piramis hatásról többet a szerzőtől tudhat meg, előadás keretében.)

## FELHASZNÁLT IRODALOM

<i>Dr. Oláh Andor</i>	A rák természetes gyógymódja és megelőzése
<i>Ferencsik István</i>	Betegség és fájdalom nélküli élet (Egészséges étkezés)
<i>A Magyar</i>	
<i>Természetgyógyászatért</i>	ÉLETERŐ folyóiratai
<i>Alapítvány</i>	
<i>Z.Tábori Piroska</i>	Húst pótló ételek hústalan napokra
<i>Timcsák-Kövári-Gintner-Oláh</i>	Jógakonyha
<i>Pákozdi Judit</i>	33 cukkini recept
<i>Pákozdi Judit</i>	Kárpátaljai kóistoló
<i>Bozsik Valéria</i>	Különleges zöldségételek
<i>Stephen Blauer</i>	Lékönyv
<i>Rudnay-Beliczay</i>	Mézkönyv
<i>Zobel-Weibelzahl-Mrose</i>	Nyers ételek
<i>Michio Kushi</i>	Rák megelőző és gyógyító diéta
<i>Dr. Oláh-Kállai-Vadnai</i>	Reformkonyha
<i>Horváth Ilona</i>	Szakácskönyv
<i>Hargitai György</i>	Testépítés a konyhában
<i>D. Földes Erika</i>	Zöldfűszerek
<i>Könczey-Nagy</i>	Zöldköznapi kalauz
<i>Népjóléti Képzési Központ</i>	Természetgyógyászati alapismeretek
<i>Hargitai György</i>	Vegetáriánus ételek
<i>Biokultúra Egyesület</i>	Biogazda 2.
<i>Varró Aladár Béla</i>	Gyógynövények gyógyhatásai

## INDEX

A, Á	
Aids.....	14; 101
Ajurvéda .....	15
Akácméz.....	29
Allergia.....	41; 101; 106
Alma .....	36
Alma fahéjjal.....	97
Almahéjtea.....	99
Almakúra .....	36
Almalé.....	36
Almamust.....	36
Almás fahéjas palacsinta..	89
Almás mákos palacsinta..	89
Almás zelleres sárgarépa saláta.....	87
Almasav.....	35
Almavirág méz.....	29
Alumínium.....	107
Antioxidánsok .....	106
Aszalt szilva krumplival ..	82
Asztma.....	44; 49
A-vitamin.....	23
Állati zsír .....	30
Állományjavító .....	106
Ánizs.....	60
Árpa .....	53
Árpacsíra .....	55
Árpaköret.....	77
Árpavíz .....	53; 99
B	
B <sub>1</sub> -vitamin .....	23
B <sub>2</sub> -vitamin .....	23
B <sub>3</sub> -vitamin .....	23
B <sub>5</sub> -vitamin .....	23
B <sub>6</sub> -vitamin .....	23
B <sub>12</sub> -vitamin.....	23
B <sub>13</sub> -vitamin.....	23
B <sub>17</sub> -vitamin.....	24
Bab .....	44
Babér.....	60
Babhéjtea .....	45
Babkávé.....	32
Banános diós buci .....	93
Barnacukor .....	29
Barnarizs .....	53; 77
Barnarizs másképpen.....	77
Bazsalikom .....	57
Birsalma.....	36
Bmv-leves.....	64
Bodzapalacsinta .....	89
Borágó .....	57

Borkősav .....	35
Borókabogyó .....	57
Bors.....	57
Borsikafű .....	57
Borsosmenta .....	57
Bőrtisztító .....	43
Breuss-kúra.....	101
Brokkoli.....	46
Brokkolileves .....	67
Brokkolisaláta.....	88
Búskomorság .....	44
Búzacsíra .....	55
Búzacsírás túrókrém .....	94
Búzafülé .....	49
Búzaköret.....	77

### C, Cs

Cékla .....	44
Céklaleves.....	68
Céklaleves másképpen....	68
Céklás tormamártás .....	86
Céklasaláta.....	87
Céklasaláta almával .....	87
Cikória .....	46
Cink .....	20
Citosztatikum.....	101
Citrom.....	38
Citromfű.....	58
Citromfűtea.....	100
Citromfűves vaj .....	94
Citromsav .....	35
Cukkini.....	46
Cukkini paprikás bundában73	
Cukkini párizsi tésztában .	73
Cukkini rántva .....	73
Cukkini rizottó.....	83
Cukkini sajtos bundában ..	73
Cukkini sörtésztában.....	73
Cukkinilecsó .....	83
Cukkinipástétom.....	95
Cukkinis nudli .....	89
Cukkinis spagetti .....	83
Cukorbaj.....	103
Cukorbetegség43; 44; 45; 49	
C-vitamin .....	24
Csalánleves.....	68
Csalántea .....	100
Császármorzsa .....	92
Cseresznye .....	37
Cseresznyeszár tea .....	99
Csicseriborsó fasírt .....	74
Csicsóka.....	43; 77
Csicsókafasírt.....	75
Csicsókalé.....	49

Csillagtök .....	46
Csillagtök saláta.....	88
Csipetke .....	69
Csipkebogyótea .....	100
Csomagolóanyag.....	108
Csontritkulás .....	19; 41

### D

Daragaluska.....	69
Daraleves.....	67
Depresszió .....	41
Diabetikus .....	43; 49
Dió.....	52
Dióbél.....	52
Diós tészta .....	90
Durumgaluska.....	69
Durumliszt.....	31
D-vitamin.....	24

### E, É

Egészség fűvel-fával.....	103
Elhízás .....	41
Emulgeátor.....	106
Endívia .....	46
Erdélyi rizs .....	80
E-vitamin .....	24
Édesgyökér .....	30
Édeskömény .....	58
Élesztőpástétom .....	94
Élő táplálék .....	27
Érgörcs.....	41
Ételmérgezés .....	108

### F

Fahéj .....	58
Fehérliszt .....	31
Fehérmártás.....	85
Fejtettbab-leves .....	66
Feketetea .....	31
Fiatalító .....	41
Finomfőzelék.....	71
Fogfájás .....	42
Fogyasztó .....	44
Fogyókúra .....	13
Fokhagyma .....	41
Fokhagymamártás .....	85
Fokhagymás leves.....	67
Folsav .....	24
Foszfor.....	20
Frissítő édesgyökérből....	99
Frissítő, szomjoltó .....	99
Fülfájás .....	41; 43
Fűszeres vaj.....	94
F-vitamin .....	24

G, Gy	
Galuska .....	69
Gaz-saláta .....	87
Gégehurut.....	43
Ginseng tea .....	99
Gomba bundásan .....	73
Gomba rántva.....	73
Gombafejek sültve .....	74
Gombaleves .....	66
Gombaleves krumplicsaláttal .....	66
Gombás fasírt.....	74
Gombás palacsinta.....	79
Gombás pizza.....	89
Gombás-sajtos fasírt .....	74
Gombavagdalkák rántva .....	73
Gombóc pirított darából.....	83
Graham kifli .....	91
Grízteszta .....	90
Gyomorfekély .....	42
Gyomorpanasz .....	41
Gyomorsavcsökkentő .....	38
Gyomorsavtúntengés .....	43
Gyümölcsjoghurt.....	97
Gyümölcsleves .....	68
Gyümölcsnap.....	35
Gyümölcsös túros palacsinta .....	89

H	
Hagymamártás galuskával.....	80
Hagymás krumplicsaláttal.....	82
Hagymás tört krumplicsaláttal .....	77
Hagymasaláttal.....	87
Hagymatea .....	99
Hajdina .....	53
Hajdina méz.....	29
Hajdinacsírral.....	56
Hajdinakása erzsémmel.....	77
Hajdinarizottó.....	80
Hajdinatorta .....	92
Halva .....	93
Hamis májgaluska .....	69
Hamis vadasmártás.....	85
Hamisgulyásleves.....	66
Hársfaméz .....	29
Hársfavirág tea .....	100
Hasmenés .....	58
Hasnyálmirigyszabályozó .....	38
Hörgőhurut.....	44; 49
Hűsítő, lázcsillapító .....	99

I	
Immunrendszeri betegségek .....	101
Influenza .....	43
Inhüvelgyulladás .....	42
Izületi gyulladás .....	49
Izületi gyulladás .....	37
Izsóp .....	58

J	
Jógakonyha .....	15
Joghurtgaluska .....	69
Joghurtmártás .....	86
Juhtúrós-tejfölös galuska .....	80

K	
Kakukkfű.....	58
Kalcium.....	20
Kálium .....	21
Kalória .....	13
Kapor.....	59
Kaporleves .....	66
Kapormártás.....	85
Káposzta .....	42
Káposzta párolva .....	78
Káposztaborogatást .....	42
Káposztafőzelék.....	71; 72
Káposztás derelye.....	90
Káposztasaláttal.....	87
Káposztavirág-méz .....	29
Kapros vaj .....	94
Karalábé .....	42
Karalábé töltve .....	81
Karalábéleves .....	64
Karfiol rántva .....	73
Karfiolleves.....	65
Karfiolpörkölt .....	74
Katángkávét .....	32; 99
Kelbimbó .....	46
Kelbimbósaláttal.....	88
Kelkáposzta főzelék .....	71
Kelkáposzta rakottan.....	79
Kelkáposztaleves .....	65
Kén .....	21
Kiegyensúlyozott étrend .....	27
Kínai kel.....	46
Klór .....	20
Kobalt .....	21
Koffein .....	32
Kókuszos mézes .....	93
Koleszterin.....	43
Koleszterin-szint.....	13
Kolláth-reggeli .....	97
Kombi-doboz .....	108
Konzervek .....	105
Kovászos uborka.....	88
Köles .....	54
Kölescsírral.....	55
Kölesfasírt .....	74
Köleskása.....	54
Kölesköret .....	77
Kömény .....	60
Köménymagos leves.....	66
Körözött, hagymás .....	94
Körözött, mustáros .....	94
Köszvény.....	37; 42
Kristálycukor.....	29
Krumpli .....	42
Krumpli franciásan .....	81

Krumpli rakottan.....	79
Krumpli sajtosan .....	81
Krumpli, héjában főve .....	77
Krumpli, héjában sültve .....	77
Krumplifasírt.....	75
Krumplifőzelék .....	71
Krumplifőzelék tejfölösen .....	71
Krumpligaluska .....	69
Krumpligombóc .....	78
Krumpligombóc darával .....	82
Krumplileves .....	65
Krumplileves tejszínesen .....	65
Krumplimorzsa édesen .....	93
Krumplipástétom .....	94
Krumplipüré.....	78
Krumplirózsa .....	82
Krumplis cukkini.....	83
Krumplis derelye almával töltve.....	90
Krumplis derelye gombával töltve .....	90
Krumplis galuska.....	82
Krumplis palacsinta.....	89
Krumplis teszta .....	90
Krumplisaláttal .....	87
Krumplisaláttal István módra.....	87
Krumplival töltött derelye .....	90
Kukorica .....	54
Kukoricadarás túrórtorta .....	93
Kukoricagaluska.....	69
Kukoricaleves.....	67
K-vitamin .....	25

L	
Laktovegetárius.....	14
Lázcsillapító .....	38; 41
Lebbencsleves .....	66
Lecitin.....	106
Lecsó, rizses .....	79
Lecsó, tojásos .....	79
Lecsó, tökös.....	79
Légcsőhurut .....	44
Lencsecsírral.....	56
Lencsefőzelék .....	72
Lencsepástétom.....	95
Lencsírál .....	56
Levendula méz.....	29
Lucernacsírral .....	56
Lucernaméz .....	29

M	
Madársaláttal .....	46
Magnézium .....	20
Majonéz krumplicsaláttal .....	87
Majonéz kukoricasaláttal .....	87
Majoránna .....	60
Mák .....	52
Máklepény.....	92
Mákos golyók .....	92
Mákos guba .....	90
Mákos nudli.....	89
Mákos teszta.....	90

Makrobiotika .....	14
Malátakávé .....	32; 99
Mangán.....	21
Mángold.....	46
Margarin .....	31
Mártogatós.....	97
Mazdaznan .....	15
Meghülés .....	41
Meggyszártea .....	37; 99
Meleg szendvicsek .....	97
Mellgyulladás.....	43
Mentaméz.....	29
Meszesedés .....	19
Metélőhagyma .....	60
Mexikói pizza .....	89
Mexikói saláta.....	87
Méz.....	29
Mézes dió .....	93
Mézes répa.....	93
Mézespogácsa .....	92
Mis-más leves.....	68
Mosogatószer .....	109
Mustárcsira.....	56
Mustárkúra.....	59
Mustármag.....	59
Mustármártás.....	86
Mustáros vaj .....	94
Mustártapasz.....	59
Mútrágya.....	109
Müzli .....	97

#### N, Ny

Napraforgó.....	56
Narancs .....	38
Narancsolaj.....	38
Nátha .....	38; 44
Nátrium .....	21
Négergaluska .....	82
Növényi antibiotikum .....	88
Növényolaj.....	30
Nyirokkeringés.....	45
Nyugtató .....	44

#### O

Olajos mag pástétom .....	94
Olaszos paradicsomkrém.....	97
Orosz penicillin .....	41
Oslo-reggeli .....	97
Ovo-laktovegetárius .....	14

#### Ö, Ő

Ömlesztett sajtok .....	31
Őszibarack.....	39

#### P

Pajzsmirigy .....	41
Palacsinta .....	89
Paprika .....	45
Paradicsom.....	37
Paradicsomlé.....	49
Paradicsomleves .....	64
Paradicsomleves Éva módra65	

Paradicsomleves Márta módra .....	65
Paradicsomos pizza .....	89
Paradicsomsaláta.....	87
Petrezselyem .....	43
Petrezselyemlevél-lé .....	49
Petrezselymes vaj .....	94
Piramis hatás .....	109
Piramis-elv.....	14
Pirítós fokhagymás mézzel97	
Pirított zsemlekočka .....	69
Pita .....	91
Pizza.....	89
Póréhagyma .....	42
Propolisz.....	101
Prosztatagyulladás.....	45
Puliszka mákkal .....	81
Puliszka pirítva .....	82
Püspökkenyér .....	92
Pvc palack.....	109
P-vitamin .....	25

#### R

Rák .....	14; 41; 44; 49
Rákellenes vitamin .....	24
Reams biokémikus.....	38
Répa citrommal .....	97
Répatorta.....	93
Retek .....	44
Retekcsíra .....	56
Reuma.....	19; 41; 44
Reumatapasz .....	59
Réz .....	21
Rizi-bizi.....	77
Rizscsíra.....	55
Rizsleves .....	67
Rovarölőszer .....	109
Rozmaring.....	59

#### S, Sz

Sajt rántva .....	75
Sajtmártás .....	85
Salátaöntet almalével.....	86
Salátaöntet fokhagymás...86	
Salátaöntet mustárral .....	86
Sárgaborsó-leves .....	67
Sárgadinnye .....	39
Sárgarépa.....	43
Sárgarépa főzelék .....	71
Sárgarépa saláta.....	87
Sárgarépakrém .....	94
Sarkantyúka-saláta .....	88
Savanyító .....	106
Savanyúkáposzta leves ...67	
Savanyúkáposzta leves másképpen .....	67
Savanyú-káposzta saláta almával.....	87
Savregulátor .....	106
Sebgyógyító .....	44

Shelton ételkombinációs szabálya.....	17
Sólet hamisan .....	80
Sopszka saláta.....	87
Sóskaleves.....	64
Sóskamártás .....	85
Spárga .....	47
Spárga bundásan.....	83
Spárga morzsában.....	80
Spárgaleves .....	65
Spenót.....	45
Spenótfasírt.....	75
Spenótfőzelék .....	71
Spenótleves .....	65
Spenótpuffancs.....	75
Sugó.....	85
Sült alma dióval.....	93
Sült cukkini.....	84
Sűrítőanyag.....	31; 106
Sütőtök.....	45; 93
Szamóca .....	37
Szamócajoghurt mentával97	
Szárazbab-leves .....	66
Szárazborsó főzelék .....	71
Szegfűbors.....	60
Szegfűszeg .....	59
Székrekedés .....	43; 49
Szélén .....	22
Szelídgesztenye.....	29
Szent Hildegárd .....	92
Szezámcsíra .....	56
Szezámrag .....	52
Szilícium.....	21
Szilva .....	39
Színezékek .....	105
Szív- és érbetegségek ...	102
Szkíta-gyökér .....	30
Szójacsíra .....	56
Szőlő .....	36
Szörtüszőgyulladás.....	44
Sztrapacska .....	81
Sztrapacska diétásan .....	81
Sztrapacska más módon .	81
Szúnyogcsípés.....	39; 43
Szurokfű.....	60

#### T

Tarhonyaleves .....	66
Tárkony .....	61
Tartármártás .....	85
Tartósítók.....	105
Termékenység-vitamin ...	24
Természetes ételek.....	27
Testkontroll .....	17
Tisztító .....	44
Tocsni .....	75
Tojásos cukkini .....	83
Torma.....	44
Tormamártás.....	85
Torokfájás .....	38; 44; 57
Tök .....	45

Tök rántva.....	73
Tökfasírt.....	75
Tökös pizza .....	89
Töksaláta .....	87
Töltött káposzta böjtösen ..	82
Töltött paprika.....	79
Tönkölybúza .....	53
Trombózis.....	41
Túrógombóc .....	89
Túrómajonéz.....	86
Túrós pogácsa.....	90

U, Ú

Uborka .....	45
Uborkasaláta	
fokhagymaöntettel.....	87
Uborkasaláta savanyú öntettel .....	87
Újkrumpli juhtúrósan.....	81
Újkrumpli sajtmártással ....	81
Újkrumpli tejelesen .....	81
U-vitamin .....	25

V

Vanília .....	60
Vas .....	21
Vastagbélgyulladás .....	44
Vegetarianizmus .....	14
Vérképző .....	44
Vérnyomás .....	41
Vérnyomásszabályozó .....	38
Vérszegénység .....	49
Vértisztító ..42; 43; 44; 45; 49	
Vérzéscsillapítás .....	38
Vesebetegségek .....	102
Vesekő .....	41; 43
Vesemedence .....	44
Vírusölő .....	44
Vitalitás.....	41
Vizelethajtó.....37; 44; 47; 57	
Vöröshagyma .....	41

W

Waerland.....	17
---------------	----

Y

Yang energia.....	16
-------------------	----

Yin energia.....	16
Yin-yang szabály.....	16

Z, Zs

Zab.....	53
Zabcsíra .....	55
Zabpehely kávéval .....	97
Zabpehelyliszt galuska ....	69
Zeller .....	43
Zeller rántva .....	75
Zellergombóc leves.....	68
Zellerkrémleves.....	66
Zöldbabfasírt .....	74
Zöldbaleves.....	64
Zöldbaleves erdélyi módra64	
Zöldbaleves másképpen	64
Zöldborsóleves.....	64
Zöldséges barnarizs.....	77
Zöldséges rizs.....	80
Zöldségköret nyersen .....	78
Zöldségköret párolva .....	78
Zöldtea .....	31; 99
Zsázsacsíra.....	56