



**Balmazújvárosi VESZ Városi Egészségügyi Szolgálat
Egészségfejlesztési Iroda**

**4060 Balmazújváros, Dózsa György u. 5-7.
Szakrendelő épülete 2. emelet**

Telefon: 52/580-168

E-mail: efi.balmazujvaros@gmail.com

Honlap: <http://balmazefi.hu/>

**Facebook: Balmazújvárosi Egészségfejlesztési Iroda
Balmazújvárosi EFI**

Az én egészséges receptem





3. Sütőtökös amerikai palacsinta
4. Nagyon mogyorós zabkeksz
5. Fonott kalács zabpehelyliszttel
6. Kenyérrecept
7. Céklakrémleves
8. Szűzermék szalonnába tekerve
parmezános szósszal
9. Brokkolitorta
10. Spenótos penne
11. Mediterrán pirított zöldség
12. Láthatatlan almás
13. Écsokoládés-narancsos muffin
14. Mentés brownie áfonyamártással
15. Túrós-kókuszos golyó
16. Banános tekercs
17. Diós-kávés krémes
18. Céklás-almás golyók
19. Glutén- és laktózmentes tiramisu
20. Répatorta

Köszöntő

Tisztelt Lakosság!

Dr. Nagy Zsolt Attila vagyok a Balmazújvárosi VESZ Városi Egészségügyi Szolgálat Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatója.

A kiadvány, amelyet a kezében tart a Balmazújvárosi Egészségfejlesztési Iroda „Süssünk-főzzünk” felhívására beérkezett, a lakosság által elkészített recepteket és az azokról készült fotókat tartalmazza. Örülünk, hogy sokan segítségünkre voltak abban, hogy ez a kiadvány megszülethessen és idejüket nem sajnálva egészséges és finom ételeket készítettek ebbe a kis könyvbe.



Több évtizede praktizáló orvosként mindig fontosnak tartottam a megelőzést, hiszen a mai betegségek túlnyomó többsége táplálkozás, életmód okozta civilizációs betegség. Hiszem és vallom, hogy az egészség a konyhában is kezdődik, tehát az egészséges életmód egyik alappillére az egészséges táplálkozás. Gyakran nem tulajdonítunk ennek nagy jelentőséget mindaddig, amíg meg nem történik a baj és valaki krónikus beteggé nem válik.

A kiadvánnyal szeretnénk segítséget nyújtani a lakosságnak, hogy egyszerűen, akár már csak kis változtatással is egészségesebb fogásokat tudjanak varázsolni az asztalukra. Étkezzünk szívesebben, változatosabban!

Ép testben, ép lélek!

Reméljük, sokan találnak kiadványunkban kedvükre való receptet és ki is fogják próbálni azt!

Tisztelettel:

Dr. Nagy Zsolt Attila

Sütőtökös amerikai palacsinta

AZ ÉN EGÉSZSÉGES RECEPTEM

Hozzávalók

- 2 tojás
- 2,5 dl tej
- 25 dkg sült sütőtök
- 1 evőkanál cukor
- 1 csomag vaníliás cukor (vagy vaníliaaroma)
- 1 teáskanál fahéj
- 1 mokkáskanál szódabikarbóna
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 15 dkg zabpehelyliszt
- 2 evőkanál vaj



Elkészítés

1. A tojásokat jól kikeverjük a cukorral, a vaníliával, a sóval, a fahéjjal és a tej felével.
2. A lisztet elvegyítjük a sütőporral és a szódabikarbónával, majd a tojásos masszához forgatjuk.
3. Rakjuk hozzá a hideg sütőtök-pürét, az olvasztott vaját és a maradék tejet, majd dolgozzunk simára a tésztát (kézzel, turmixgéppel, botmixerrel).

4. Egy serpenyőt kikenünk vékonyan olajjal és belekanalazunk 2 evőkanál masszát szép kerek formára simítva, ugyanis ez a palacsinta kisebb és vastagabb lesz, mint a hagyományos.
5. A tészta mindkét felét aranybarnára sütjük.
6. Gyümölcsökkel, juharsziruppal, cukormentes lekvárral tálaljuk.

3.

Nagyon mogyorós zabkeksz

AZ ÉN EGÉSZSÉGES RECEPTEM

Hozzávalók

- 150 g zabpehely
- 110 g mandulaliszt
- 50 g durvára vágott törökmogyoró
- 1 teáskanál sütőpor
- ¼ teáskanál fahéj
- 1 tojás
- 60 ml növényi tej
- 1 közepes nagyságú érett banán
- 100 g puha datolya
- 3 evőkanál kókuszolaj
- 3 evőkanál cukrozatlan mogoróvaj



Elkészítés

1. A sütőt melegítsük elő 200 fokra.
2. Egy nagyobb tálban összekeverjük a zabpehelyt, a mandulalisztet, a mogyorót, a sütőport és a fahéjat.
3. Turmixgépbe vagy aprítóba tesszük a tojást, a növényi tejet, a banánt, a datolyát, a kókuszolajat és a mogoróvaját.

Egyneművé, közepesen sűrűre turmixoljuk. Ha túl sűrű, akkor növényi tejjel hígíthatjuk.

4. Ha kész, akkor a turmixgépben vagy aprítóban lévő keveréket hozzáöntjük a száraz hozzávalók keverékéhez és jól összedolgozzuk.
5. A ragacsos tésztából golyókat formázunk, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük őket, majd két ujjal ellapítjuk kerek, kekszformává.
6. 200 fokon 20-25 perc alatt készre sütjük.

4.

Fonott kalács zabpehelyliszttel

AZ ÉN EGÉSZSÉGES RECEPTEM

hozzávalók

- 3 dl tej
- 2 db tojássárgája
- 250 g finomliszt
- 250 g zabpehelyliszt
- 25 g búzasikér
- 50 g olvasztott vaj
- 50 g cukor
- 1 kávéskanál só
- 1 kávéskanál vanília aroma
- 30 g friss élesztő

Locsoláshoz:

- 1 dl tej
- 1 kávéskanál cukor



elkészítés

1. A tejet a cukorral meglangyosítjuk és az élesztőt felfuttatjuk benne.
2. A lisztet a vajjal elmorzsoljuk, hozzáadjuk a tojást.
3. A felfuttatott élesztőt hozzáadjuk a tésztához és összegyúrjuk.
4. Meleg helyen egy órát kelesztjük.
5. A megkelt tésztát háromfelé osztjuk, mindhárom részt rúdca sodorjuk, majd fonott kalácsot készítünk belőle.
6. Szórhatunk bele mazsolát, diót, kandírozott gyümölcsöt.
7. A kalács tetejét a tej és a cukor keverékével megkenjük és 180 fokban aranybarnára sütjük.

5.

Kenyérrecept

KEREKES FERENCNÉ



elkészítés

1. A cukros vízben felfuttatjuk az élesztőt.
2. A liszteket összekeverjük, összeöntjük az élesztős vízzel, valamint beletesszük az olajat és a sót
3. Dagasztógéppel (teljes kiőrlésű kenyér program) vagy kézzel megdagasztjuk.
4. Meleg helyen 1 órát kelesztjük.
5. Sütés előtt bevágjuk és 170 fokon aranybarnára sütjük.
6. Amikor elkészült vízzel lekenjük és további 2 percre visszatesszük a sütőbe.

hozzávalók

- 300 ml víz
- 2 kávéskanál só
- 1 kávéskanál cukor
- 1 evőkanál olívaolaj
- 150 g sokmagvas rozsliszt
- 150 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 150 g fehér tönkölyliszt
- 3,5 dkg élesztő vagy ennek megfelelő szárított élesztő (kb. 1 zacskó)

6.

Céklakrémleves

AZ ÉN EGÉSZSÉGES RECEPTEM



Elkészítés

1. A céklát meghámozzuk, felkockázzuk.
2. Olajon megdinszteljük a hagymát és a fokhagymát, majd a felkockázott céklát átforgatjuk rajta.
3. Felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi és ízlés szerint fűszerezzük.
4. A céklát puhára főzzük, majd turmixgépben vagy botmixerrel pürésítjük.
5. Ízlés szerint tejjel tálaljuk.
6. Ha valaki édesebben szereti, akkor mézzel vagy pár kocka almával ízesíthetjük.

Hozzávalók

4 személyre:

- 1 kg cékla
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 kávéskanál só
- ízlés szerint bors
- 1 db vöröshagyma
- Méz (opcionális)
- Tejföl (opcionális)

Szűzermék szalonnába tekerve parmezános szósszal

TÓTHNÉ BALOGH EDIT

Hozzávalók

2 személyre

- egy egész sertés szűz, kb. 70-80 dkg
- 6 vékony szelet szalonna/bacon
- 2 dkg vaj
- 1 dl száraz fehérbor
- 2 evőkanál frissen reszelt parmezán
- 2 evőkanál tejszín
- 1-2 ág friss kakukkfű
- só, bors
- olaj



Elkészítés

- A húsról levágom a hártyákat és a felesleges zsírt.
- Ezután háromujjnyi vastag (kb. 6 cm) szeletekre vágom, így kapok öt, vagy hat szeletet a mérettől függően.
- A húst körbe tekerem a szalonna/bacon szelettel és egy fogvájóval vagy hústűvel megtűzöm, hogy ne jöjjön szét.
- Ezután a tenyeremmel lelapítom, megnyomkodom (nem klopfolom!), nagyjából fele vastagságúra.
- Ezután sózom, borsozom mindkét oldalát.

1. Egy serpenyőben felhevítem a vajat, egy kevés olajjal együtt, közepesen erősebb fokozaton.

2. A forró zsiradékba teszem a húsokat, és két-három percig pirítom oldalanként, míg aranybarna színe nem lesz.

3. Ezután a húsokat kiviszem, egy darab alufóliába csomagolom, és a 150 fokra előmelegített sütőbe teszem 12 percre. Azután melegen tartva, a tálalásig félreteszem.

4. Közben a serpenyőben maradt vaj-szalonnás szaftot felöntöm a borral, majd feljebb kapcsolva a tűzhez a bor felét elforralom. Közben az edény aljáról feloldom az ott maradt pörzsanyagokat.

5. Félrehúzom a serpenyőt, hozzáadom a tejszínt, a parmezánt és beletépkedem a kakukkfű leveleket, majd pár pillanat alatt összeforralom a szószt.

Brokkolitorta

SZARVASNÉ POSTA GYÖNGYI



Elkészítés

1. A brokkolit feldaraboljuk és sós vízben fedő alatt roppanósra főzzük. Leszűrjük, majd hagyjuk kihűlni.
2. 30 dkg lisztből, 1 db tojásból, 15 dkg vajból és sóból tésztát készítünk.
3. Egy kivajazott tortaformába belesimítjuk a tésztát úgy, hogy peremes is legyen. (Mivel ez linzertészta, igyekezzünk hidegen dolgozni vele!)
4. A tésztára szórjuk a maradék vajon lepirított, sóval, borssal, zúzott fokhagymával ízesített csirkemellcsíkokat, majd rátesszük a kihűlt brokkolit és leöntjük a mártással.
5. Mártás: 4 db tojást kikeverünk 3 dl tejjel. 3 evőkanál liszttel, sóval, borssal, szerecsendióval.
6. Előmelegített sütőben kb. 200-220 fokon 30 percig sütjük.

Spenótos penne

KEREKES FERENCNÉ



Elkészítés

1. A tésztát a csomagoláson lévő leírás szerint kifőzzük.
2. A spenótot megfonnyasztjuk, a fokhagymával, a sóval és a tejszínnel együtt összeturmixoljuk, és utána sűrűre főzzük.
3. A kifőtt tésztát kevés zsemlemorzsával és füstölt sajttal összekeverjük. Aztán ráöntjük a spenótot.
4. A tepsit kivajazzuk, zsemlemorzsával leszórjuk, majd beleöntjük a tésztát keveréket.
5. A tetejére vékonyan zsemlemorzsa kerül.
6. Lekenjük tejjel és reszelünk rá füstölt sajtot.
7. 180 fokon kb. 15-20 percig sütjük.

Mediterrán pirított zöldség

KISS ILONA



Elkészítés

1. Előmelegítjük a villanysütőt 220 fokra (légkeveréses sütő esetében 200 fokra, gázsütőnél 7-es fokozat)!
2. A tepsit az olaj egyharmadával kenjük ki, majd rétegezzük bele a zöldségeket.
3. A rétegek közé szórjuk a fűszer-növénydarabokat és 1 evőkanál olívaolajat.
4. Tetejére szintén olívaolaj kerül, középre beleültetjük a fokhagymafejet.

Hozzávalók

- 3 evőkanál olívaolaj
 - 4 nagy cukkini szeletelve
 - 5 db szeletelt tojásparadicsom
 - 2 db padlizsán szeletelve
 - 1 nagy fej fokhagyma héjastól
 - egy csokor ágacsákra tört rozmaring
 - oregánó vagy kakukkfű
5. 45-60 percig süssük, amíg az edény alján meg nem pörkölődik a zöldség.

6. Sült húshoz ajánljuk, de önállóan is remek fogás!

Láthatatlan almás

FERENCZINÉ TÓTH JULIÁNNA



Elkészítés

1. Az almákat meghámozzuk, félbe vágjuk, magházát eltávolítjuk és vékony, 1-2 mm-es szeletekre vágjuk.
2. A tojást felhabosítjuk a cukorral.
3. Hozzáadjuk a tejet és az olvasztott vajat.
4. Az elkészült masszához apránként hozzáadjuk a fahéjjal elkevert lisztet és egyeneművé tesszük vele a masszát.
5. A vékony szeletekre vágott almát spatulával beleforgatjuk a masszába.
6. Sütőpapíros püspökkenyér formába öntjük a masszát, amit mindenhol egyforma magasságúra egyengetünk.

Hozzávalók

- 3 tojás
 - 10 dkg zabpehelyliszt
 - 4 db alma
 - 40 g cukor
 - 1 teáskanál vaníliaaroma vagy fél vanília kikapart magja
 - 80 ml tej
 - 50 g olvasztott vaj
 - 1 kávéskanál fahéj (vagy ízlés szerint)
7. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 50 perc alatt készre sütjük.
 8. Szeletelés előtt várjuk meg, amíg kihűl.

Étcsokoládés-narancsos muffin

TÓTH KATA



Elkészítés

1. A lisztet összekeverjük a sütőporral és a szóda-bikarbónával.
2. Külön edényben habosra keverjük a narancslevet, az olvasztott vaját, a tojást és a cukrot vagy édesítőszert.
3. Ebbe a masszába beleforgatjuk az első lépésként összekevert lisztet.
4. Belereszeljük az étcsokoládét.
5. A kész masszát papírral bélelt muffin tepsibe kanalazzuk.

Hozzávalók

- 1,75 dl 100%-os narancslé (frissen facsart még jobb)
- 2 tojás
- 2 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál szóda-bikarbóna
- 10 dkg cukor (vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítőszer)
- 10 dkg min. 60%-os étcsokoládé
- 10 dkg vaj
- 20 dkg zabpehelyliszt
- vanília (opcionális)

6. 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 percig sütjük.

Mentes brownie áfonyamártással

DR. POPOVICS-SZERENCSI MARIETTA



Elkészítés

1. Az étcsokoládét és a kókuszolajat megolvasztjuk egy lábasban forró vízgőz felett.
2. Kimérjük a többi hozzávalót egy edénybe, majd az olvasztott keveréket is.
3. Végül robotgép segítségével elegyítjük a két edény tartalmát.
4. A tetejére durvára vágott mogorót szórunk.
5. A brownie tésztáját alsó-felső sütési funkcióban 160 fokon 35 perc alatt puhára sütjük.

Hozzávalók

- 5 db tojás
- 60 g mandulaliszt
- 25 g cukrozatlan kakaópor
- 1 csipet só
- 150 g méz (vagy datolyaszirup ízlés szerint)
- 2 marék mandulabél
- 100 g 70%-os étcsokoládé
- 120 ml kókuszolaj
- 1 teáskanál szóda-bikarbóna

Túrós-kókuszos golyó

ERDEI LÁSZLÓNÉ



Elkészítés

1. A túrót egy nagyobb tálba tesszük, villával jól megtörjük és hozzáadva az eritritet és a megmosott citrom levét és reszelt héját alaposan elkeverjük.
2. Rákanalazzuk 2 evőkanál kókuszreszeléket és ezzel is jól elkeverjük.
3. Végül hozzáadjuk a görög joghurtot és formázható könnyed masszává gyúrjuk.

Hozzávalók

- 500 g túró
 - 2X 2 evőkanál kókuszreszelék
 - 2-3 evőkanál eritrit
 - 1-2 evőkanál natúr görög joghurt
 - fél citrom leve és reszelt héja
4. A masszából csini golyókat formázunk és beleforgatjuk a kókuszba.
 5. Tálalhatjuk gyümölcszszeletekkel, citromfűvel, de akár egy picit tejföllel is kitűnő édesség.

Banános tekercs

DR. POPOVICS-SZERENCSI MARIETTA

Hozzávalók

Hozzávalók a tésztához:

- 4 db tojás
- 4 evőkanál cukor
- 4 evőkanál kakaópor
- 1 csipet só

Hozzávalók a töltelékhez:

- 25 dkg túró
- 2 evőkanál natúr joghurt
- 1 csomag vaníliás cukor
- 2 evőkanál cukor
- 1 csomag zselatinfix
- 2 db banán

Elkészítés

1. A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjét felverjük egy csipet sóval, a sárgáját pedig a cukorral.
2. Forgassuk össze a kétféle masszát, majd adjuk hozzá a kakaót.
3. Keverjük össze, majd öntsük egy vajjal megkent, sütőpapírral bélelt tepsibe. 180 fokon 15 percig süssük.
4. A töltelékhez keverjük ki a túrót és a joghurtot a kétféle cukorral, ekkor hozzáadjuk a zselatinfixet.



5. Ha kihűlt a tészta, kenjük meg a túrókrémmel, majd az egy széléhez tegyük oda mindkét banánt egymás után.
6. A sütőpapír segítségével tekerjük fel a töltött lapot.
7. Csomagoljuk alufóliába és egy órára tegyük hűtőbe.

Diós-kávés krémes

SZABÓ SÁNDORNÉ



Elkészítés

Tésztakészítés:

1. A tojásfehérjét egy csipet sóval habbá verjük, aztán a tojássárgáját és a többi hozzávalót is hozzákeverjük.
2. Sütőpapírral bélelt 20-25 cm-es tepsiben 180 fokon kb. 25 percig sütjük.

Krémkészítés:

1. A tejből, a lisztből, a tojássárgájából és az instant kávéból pudingot főzünk.
2. Ha kihűlt, akkor hozzáadjuk a vajat és a vágott diót.

Céklás-almás golyók

SZABÓ SÁNDORNÉ



Hozzávalók

- 1 alma reszelve
- 1 cékla főzve vagy sütvé
- 10 dkg zabpehely
- 1 kanál kókuszszír
- 1 teáskanál édesítőszer
- kb. 1 teáskanál fahéj vagy mézeskalács fűszerkeverék
- 5-6 db zabkeksz

Elkészítés

1. A hozzávalókat összekeverjük és pár óra a hűtőbe tesszük, amíg a zabpehely megpuhul, megszívja magát.
2. Azután golyókat formázunk a masszából, megforgatjuk kókuszreszelékben és visszatesszük a hűtőbe.
3. Közvetlenül fogyasztás előtt vesszük csak ki a hűtőből.

Glutén- és laktózmentes tiramisu

GÉCZI DÓRA



Hozzávalók

- 4 teáskanál kávé
- 350 ml forró víz
- 100 g kristálycukor vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítőszer
- 4 db tojás
- 1 csipet só
- 500 g laktózmentes mascarpone
- 24 db gluténmentes babapiskóta
- cukrozatlan, gluténmentes kakaópor

Elkészítés

1. Az instant kávé forró vízben feloldjuk, majd átöntjük egy tálba és hozzáadunk a receptben szereplő cukormennyiségből kb. 2 evőkanálnyit.
2. A tojásokat kettéválasztjuk és a tojás-sárgájához adjuk a megmaradt cukor felét és fehéredésig habosítjuk.
3. A fehérjét egy csipet sóval elkezdjük felverni, majd a maradék cukor hozzáadásával kemény habbá verjük.
4. A cukros sárgáját alaposan elkeverjük a mascarponeval, majd hozzáadjuk a felvert tojásfehérje felét (ezzel fellazítjuk a sárgájás részt).

Ezt követően óvatosan belekeverjük a tojásfehérjehab másik felét is. Fontos, hogy ne törjük össze a habot!

5. Egy kb. 35 cm átmérőjű tálba rakunk egy kevés krémet és elkenjük.
6. A babapiskótát néhány másodpercre a kávéba mártjuk és rásorakoztatjuk őket a krémre. ezt egy újabb adag mascarpone és krémréteg követi, rá még egy sor babapiskóta, majd az egészet megkenjük a maradék krémmel.
7. Végül megszórjuk cukrozatlan kakaóporral és hűtőbe rakjuk minimum 3 órára, de a legjobb, ha egy egész éjszakát pihen.

Répatorta

AZ ÉN EGÉSZSÉGES RECEPTEM



Hozzávalók

A tészta hozzávalói:
(1 pohár = 250 ml)

- 1 pohár teljes kiőrlésű liszt
- 1 pohár finomliszt
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 2 teáskanál őrölt fahéj
- 2 teáskanál őrölt szerecsendió
- 0,5 pohár barnacukor
- 1 pohár étolaj
- 4 db tojás
- 0,5 pohár tejföl
- 3 pohár reszelt sárgarépa
- 1 csipet só

Sajtkrém hozzávalói:

- 60 g natúr sajtkrém
- 30 g vaj
- 1 teáskanál citromhéj
- 40 g cukor

Elkészítés

1. A tészta száraz hozzávalóit összekeverjük egy nagy tálban az olajjal.
2. A tojásokat és a tejfölt jól felverjük és a lisztes keverékhez keverjük addig, amíg sima nem lesz.
3. Hozzáadjuk a reszelt sárgarépát és ezzel is jól összekeverjük.
4. Kivajazott, kilisztezett sütőformába töltjük és 150-160 fokon 45 percig sütjük.
5. A sajtkrém hozzávalóit habverővel kikeverjük. Az elkészült és a kihűlt répatorta tetejére és oldalára kenjük. Ha szaftosabbra szeretnénk, akkor a tésztát vízszintesen félbevágjuk és a két tészta között is megkenjük sajtkrémmel.

Mi az EFI?

Az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) egy új szolgáltatási forma az egészségfejlesztés területén. A szolgáltatások igénybevételéhez nem szükséges sem beutaló, sem TAJ-kártya.

Az EFI célja?

Az Egészségfejlesztési Iroda célja, hogy egy olyan egészségfejlesztési és egészség-megőrzési „központ” működjön, mely központja lesz az országos, valamint a helyi népegészségügyi- és egészséges életmódra nevelő programok megvalósításának, prevenciót segítő akciók lebonyolításának, kapcsolatot teremthet, és színteret biztosíthat a területen működő egészségügyi és szociális szolgáltatók és civil szervezetek kezdeményezéseinek, együttműködésének.

A kezdeményezés alapvető célja a szív-érrendszeri és daganatos megbetegedések prevenciójának támogatása, a korai és elkerülhető halálozás csökkentése, az egészséget meghatározó életmód, valamint az egészségmagatartást befolyásoló szokások, attitűdök javítása és a lakosság egészségtudatosságának növelése; valamint, hogy bővítse a helyi lakosság egészséggel kapcsolatos ismereteit, szűrési lehetőségeket és egészséges életmód alternatívát ajánljon.

Mikor érdemes felkeresni az EFI-t?

Ha Ön vagy családtagja:

- krízishelyzetben van,
- szűrési programon szeretne részt venni,
- egyéni tanácsadást kér,
- információkat szeretne helyi egészségprogramokról,
- segítséget szeretne kérni testmozgással és étkezéssel kapcsolatosan,
- segítségre van szüksége alkoholprobléma kezeléséhez
- segítségre van szüksége ohányzásról való leszokáshoz,
- tagja szeretne lenni klubjainknak

A balmazújvárosi EFI ellátási területéhez 5 település tartozik: Balmazújváros, Tiszacsege, Újszentmargita, Hortobágy, Egyek.

