

Növényeinkben az egészség II.



Tartalomjegyzék



3. Áfonya
4. Vegán áfonyás palacsinta
Áfonyás, zabpelyhes müzli
5. Bordáskel
6. Zöldségek édesköménymaggal sütve
7. Édesburgonya
8. Meleg édesburgonya saláta
9. Kukorica
10. Kukoricás-tojásos darafelfújt
11. Lencse
12. Csírás lencsetál
13. Málna
14. Hideg málnaleves
15. Mángold
16. Mángold torta
17. Olívabogyó
18. Olívabogyó Siracusa módra
19. Sóska
20. Sóska saláta
21. Szeder
22. Szedres pohárkrém



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 egészségmegőrzési „központ” jöjjön létre, mely helyszíne lesz az országos, valamint a helyi népegészségügyi és az egészséges életmódra nevelő programok megvalósításának, prevenciót segítő akciók lebonyolításának. Kapcsolatot teremthet, valamint 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 biztosító életmód, valamint az egészségmagatartást befolyásoló szokások, attitűdök javítása, és a lakosság egészségtudatosságának növelése. Bővíteni kívánja a helyi lakosság egészséggel kapcsolatos ismereteit, továbbá szűrési lehetőségeket és az egészséges életmód megteremtéséhez alternatívát ajánlani.

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, vagy dohányzásról való leszokáshoz**
- **tagja szeretne lenni klubjainknak.**

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

Áfonya

Hatóanyagai:

- alacsony a kalóriatartalma
- gazdag antocianidinekben (P-vitaminnak is szokták nevezni)
- jelentős a C-vitamin tartalma
- sok karotin van benne
- színező anyaga a mirtilin (baktériumölő hatású)
- cukrok és pektin is található benne
- szerves savai a citromsav, almasav, oxálsav és a borkósav

Gyógyító hatásai:

- vizelethajtó
- csökkenti a magas koleszterin- és triglicerid szintet
- erősíti az immunrendszert
- segíti a fogyókúrát
- védi a szervezet sejtjeit a szabad gyököktől
- serkenti a nyálkahártya regenerációját
- csökkenti a szklerózist, érvédő
- baktériumölő, antiszeptikus hatású
- jó hatással van a szemre (védi a retinát)
- jó stresszcsökkentő

Figyelmeztetés:

Az áfonya nem sokáig áll el, ezért gyorsan fel kell dolgozni, és el kell fogyasztani.



Elkészítése:

- Orvosi szempontból az áfonya levelei és gyümölcse egyaránt használható. A gyümölcshöz közeli leveleket szedik le, és árnyékban szétteregetik, megszárazítják. Szárazított levele teaként használatos hasmenés és gyomorpanaszok enyhítésére. A teával külsőleg pikkelysömörös bőrt lehet kezelni.
- A gyümölcsét hazánkban tilos gyűjteni, mivel védett növény. Piacon és nagyobb áruházakban juthatunk hozzá (külföldről hozzák be), kissé borsos áron.
- Az áfonyás gyümölcsdesszertek, házi sütemények, fánkrok, torták, felfújtak, zselék igazán pompásak, nem is beszélve a gyümölcsléről vagy az áfonyás joghurtról.
- Ideális a friss érett bogyók nyersen való fogyasztása és a belőle préselt lé. Készíthetünk belőle lekvárt és gyümölcskocsonyát is (a bogyók antibakteriális hatása miatt jól tartósítható, és rövid főzési időt igényel).
- Hagyományos gyógyhatású likőröket is készítenek belőle, főleg Erdélyben.

Vegán áfonyás palacsinta

Elkészítés:

1. Keverjük egyneművé az almaszószt, a mandulatejet, a citromlevet, a juharszirupot és a vaníliaaromát.
2. Adjuk hozzá a száraz hozzávalókat. Vigyázzunk, hogy ne keverjük túl.
3. Forgassuk a masszához az áfonyát.
4. Tapadásmentes palacsintasütőben, alacsony hőfokon mindkét oldalát megsütjük. Ebből a mennyiségből 6 palacsinta jön ki.
5. Lekvárral és áfonyával is fogyaszthatjuk

Hozzávalók:

- ½ csésze almaszósz
- ½ csésze mandulatej
- 1 evőkanál citromlé
- 1 evőkanál juharszirup
- 1 teáskanál vaníliaaroma
- 1 ¼ csésze zabpehelyliszt
- ½ teáskanál sütőpor
- ½ teáskanál szóda bikarbóna
- ¼ teáskanál só
- ½ csésze áfonya (friss vagy fagyasztott)

Áfonyás, zabpelyhes turmix

Hozzávalók: (1 adaghoz)

- 1 dl rizstej
- 1 közepes banán
- 10 dkg áfonya
- 2 evőkanál zabpehely

Elkészítés:

1. A turmixgépbe öntsük bele a rizstejet, adjuk hozzá a meghámozott, szeletelt banánt, a megmosott áfonyát és a zabpelyhet.
2. Turmixoljuk krémesre és azonnal fogyasztható. Díszítésére felre tehetünk 1-2 áfonyaszemet, egészben. Ezt a turmixot laktózérzékenyek és cukorbetegek is fogyaszthatják, mert tej- és cukormentes.



Bordáskel

- A pak choi egy ázsiai növény, már hazánkban is termesztik, csak még kevésbé ismert zöldség.
- A káposztafélék családjába tartozik.
- Enyhén csípős zöldség, melynek levélnyele roppanós.
- Legtöbbször levesekben vagy wok-os zöldségként találkozhatunk vele, de gőzben párolva is nagyon finom.

Hatóanyagai:

- Gazdag C- és K-vitamin tartalma van.
- Jelentős mennyiségű béta-karotin és folsav található benne.
- Antioxidánsokból is sokat tartalmaz.
- Ásványi anyag tartalma is jelentős, de kiemelkedő a kalciumtartalma, amely könnyebben szívódik fel belőle, mint a tejből vagy a spenótból. Utóbbi növény-nél a magas oxálsav tartalma okozza a rossz felszívódást.
- Kalóriatartalma alacsony (fogyókúrába jól beilleszthető)
- Jelentős a rosttartalma.

Gyógyhatásai:

- A kínai orvoslás szerint melegítő növény, ezért jótékony a hatása kezdődő megfázás esetén.
- Nyákkoldó hatása van.
- Csökkenti a koleszterinszintet (magas rosttartalmával).
- Segíti az emésztést (lassú bélmozgás esetén megakadályozza, hogy pangó étel maradjon az emésztőrendszerben).



- Segíti a csontok anyagcseréjét (magas K-vitamin tartalmánál és jól felszívódó kalcium tartalmánál fogva).

Elkészítése:

- Elkészítésénél vigyázni kell, hogy ne főzzük túl, mert pont a levélnyel roppanós állaga miatt finom a belőle készített étel.
- Enyhén csípős íze miatt érdemes édes-kés alapanyagokkal párosítani (szezámmag, szójaszósz).
- Nyers állapotban jól záródó dobozban, hűtőben tárolva akár 1 hétig is eláll.
- Ha fonnyadnának levelei, akkor áztassuk hideg vízben 10-15 percig, és újra életre kelnek.
- Készíthető belőle leves önállóan, vagy más zöldségekkel vegyesen. Köretnek, párolt zöldségként elkészítve wok-ban nagyon finom, sült húsok mellé.

Sült zöldségek

Elkészítés:

1. Egy evőkanál olajjal kenjük ki egy közepes tepsit.

2. A megmosott cukkinik végeit vágjuk le, és hosszában vágjuk 3 részre, majd azokat félbe. Rendezzük el a kivajazott tepsiben.

3. A póréhagymát tisztítsuk meg, vágjuk három részre, és rendezzük a cukkini darabok közé.

4. A megmosott, kimagozott paprikákat vágjuk hosszúkás darabokra, és tegyük a zöldségek tetejére.

5. A bordáskel alsó, világos, vastagabb szírrészét vágjuk le, és rendezzük a zöldségek közé. A felső, zöld leveleit apróra darabolva tálalhatjuk salátaként (de lehet szendvicstre is szórni).

Hozzávalók:

- 25 dkg fehér fejtett bab
- 1 csomó újhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál hidegen sajtolt olívaolaj
- 20 dkg sárgarépa
- 3 szál zellerszár
- 50 dkg érett paradicsom
- 1 liter zöldség- vagy húsleves
- fél fej kisebb kelkáposzta
- tengeri só
- frissen őrölt fekete bors
- reszelt szerecsendió

6. A megmaradt 2 evőkanál olajjal locsoljuk le a zöldségeket, ízesítsük sóval, borssal és édesköménnyel. 180 fokra előmelegített sütőben süssük, alufóliával letakarva, 30 percig.



Édesburgonya

- Bár a nevében szerepel, semmi köze sincs a burgonyához, de ez a rendszertani tévedés ne szegje kedvünket, mert egy nagyon kedvező hatású, kellemes ízű zöldségről van szó.
- Dél-Amerikából származik, ahol már 5000 évvel ezelőtt is fogyasztották. Európába a hódítások idején került, Kolumbusz Kristófnak köszönhetően ismerték meg ezt a gumós zöldséget.
- Manapság Kína a legnagyobb batáta-termelő a világon, de egyéb ázsiai és afrikai országokban is az egyik legfontosabb alapzöldség.
- Hazánkban nem igazán elterjedt, de szinte bármelyik élelmiszerboltban kapható, igaz kissé borsos áron.

Hatóanyagai:

- kedvező hatású szénhidrátok (alacsony glikémiás index)
- kiemelkedő a karotin, A-, B-, C-, E-vitamin tartalma
- sok kalcium, magnézium, kálium, foszfor, mangán, vas található benne
- jelentős élelmi rost tartalma
- antioxidáns összetevői is fontosak (antocianin)

Figyelmeztetés:

Száraz, hűvös, sötét helyen tároljuk, mert egyébként hamar elkezd csírázni. Ne tegyük hűtőbe, mert megkeményedik és keserű lesz az íze.



Gyógyító hatásai:

- erősíti az immunrendszert
- lassítja az öregedést
- jó hatással van a szemre
- javítja az agy működését
- segíti az emésztést, megszünteti a székrekedést, puffadást
- véd a rák és a szívbetegségek kialakulásától
- segít fenntartani az egészséges vércukorszintet
- gyulladáscsökkentő hatása van
- segíti az epekiválasztást
- tápláló, roboráló hatású

Elkészítése:

- Könnyen beépíthető a mindennapi étrendbe.
- Süthető köretnek, főzhető krémlevesnek, főzeléknek, párolhatjuk is. Helyettesíthetjük vele a rizst és a hagyományos burgonyát.
- Egytálételt és rakott ételt is készíthetünk belőle.
- Püréként, sütemények töltelékeként is elkészíthetjük.

Meleg édesburgonya saláta

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát hámozzuk meg, és vágjuk nagyobb darabokra.
2. A megtisztított hagymát vágjuk cikkekre.
3. Az édesburgonyát, a hagymát, a fokhagyma gerezdeket és az olajbogyót rakjuk egy tűzálló tálba.
4. Az olajat keverjük össze a mézzel, a gyömbérrel, az összezúzott római köménnyel és az apróra vágott petrezselyemmel.
5. Facsarjuk bele a narancs levét, majd ízesítsük sóval, borssal és chili porral.
6. A fűszeres olajat locsoljuk a zöldségekre.
7. 190 fokra előmelegített sütőben, lefedve süssük 30 percig, majd fedő nélkül még 15-20 percig.
8. Melegen tálaljuk előételnek vagy köretnek, sült hús mellé.

Hozzávalók:

- 60 dkg édesburgonya
- 4 kisebb lilahagyma
- 1 kisebb fej fokhagyma
- 5 dkg kimagozott fekete olajbogyó
- fél dl olívaolaj
- 2 evőkanál méz
- 1 teáskanál reszelt gyömbér
- 1 teáskanál római kömény
- fél csokor petrezselyem
- fél narancs
- tengeri só
- őrölt fehér bors
- chili por



Kukorica

Hatóanyagai:

- jelentős mennyiségű szénhidrátot tartalmaz
- igen sok antioxidáns található benne
- gazdag élelmi rostokban
- magas B-vitamin tartalma van (B1-, B2-, B6-vitamin)
- megtalálható benne az A-, C-, E-, K-vitamin és a folsav is
- ásványi anyagok közül jelentős mennyiségű nátriumot, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort, ként, vasat, cinket, rezet és mangánt tartalmaz
- nem elhanyagolható a fehérjetartalma sem

Elkészítése, fogyasztása:

- Készíthetünk belőle levest, megsüthetjük, megfőzhetjük, grillezhetjük.
- Készíthetünk belőle salátát más zöldségekkel vegyesen vagy majonézesen.
- Szerepelhet köretben, rizshez hozzáadva.
- Lehet levesbetét a paradicsomlevesben.
- A pattogatott kukorica is igen népszerű.
- A kukoricából készített liszt a gluténmentes étrendben nagyon jól használható, ételek sűrítésére, levesbetét és körettészta készítésére.
- A kukoricából alkoholt is készítenek (Bourbon whisky).
- A kukoricából kivont olaj felhasználható salátákhoz, főzéshez, sütéshez egyaránt.
- Keményítőt is készítenek belőle, amely része a pudingoknak, valamint ételek sűrítésére is alkalmas.



- A kukoricahajból (ezek a bibeszálak, bajuszak is nevezik) tea is készíthető. Elkészítése: 50 g bibeszálát tegyünk 1 liter vízbe és főzzük 10 percig. Ha ebből napi 2-3 csészével fogyasztunk, csökkenti a magas vérnyomást. Ez a népi gyógyászatból átvett recept.

Gyógyhatásai:

- erősíti az idegeket, fokozza az életerőt
- javítja az agy teljesítményét
- növeli a stressztűrést
- javítja a hangulatot
- fiatalít
- serkenti a sejtnövekedést, a sejtlégzést
- fokozza a vérképzést
- erősíti az immunrendszert
- hatásos a libidóra, impotenciára
- csökkenti a véralvadás idejét
- segít a székrekedés megszüntetésében

Kukoricás-tojásos darafelújít

Elkészítés:

1. 3 kanál olajon pirítsuk aranybarnára a darát.

2. Állandó keverés mellett előbb a levest, majd a tejet öntsük hozzá és kis lángon főzzük 8-10 percig, végül hűtsük ki.

3. A maradék olajon pároljuk üvegesre az apróra vágott hagymát és fokhagymát.

4. A megmosott és lecsepegtetett kukoricáról éles késsel kaparjuk le a szemeket, majd a meghámozott paradicsomot vágjuk négyfelé, és magozzuk ki.

5. A keménytojások közül kettőt vágjunk négyfelé, kettőt pedig szeleteljünk fel.

6. A megmosott paprikából 2 szeletet tegyünk félre a díszítéshez, a többit vágjuk apró kockákra, majd a mosott petrezselymet vágjuk nagyon apróra.

7. A lecsepegtetett olajbogyót magozzuk ki.

8. A szétválasztott tojások sárgáját a kukoricával együtt keverjük a darához.

9. A tojások fehérjét csipet sóval verjük kemény habbá, majd óvatosan ezt is keverjük a darához. Ízesítsük sóval, borssal.

10. Egy tűzálló tálat kenjünk ki vajjal, szórjuk be mogoróval.

11. A felfújt hozzávalóit rétegezzük bele a darával kezdve.

Hozzávalók:

- 20 dkg teljes őrlésű búzadara
- 5 evőkanál olívaolaj
- 2,5 dl zöldségleves
- 2,5 dl tej
- 2 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 cső zsenge kukorica
- 6 kemény paradicsom
- 4 keményre főtt tojás
- 1 piros húsú paprika
- 1 csokor petrezselyem
- kis marék fekete olajbogyó
- 2 tojás
- tengeri só
- cayenne-i bors
- 4 dkg vaj
- 5 dkg darált mogoró

12. A tetejére a negyed tojásokat és a 2 szép paprikaszeletet tegyük, esetleg néhány szem olivabogyóval együtt.

13. Szórjuk be a felfújt tetejét a maradék mogoróval.

14. A maradék vajat olvasszuk fel, és csepegtessük rá.

15. 200 fokra előmelegített sütőben 30 percig süssük. Egyenesen a sütőből tálaljuk.

16. Lucernacsírával megszórt reszelt sárgarépából és almából készült salátát adjunk mellé.

Lencse

Hatóanyagai:

- sok esszenciális aminosavat tartalmazó fehérje van benne
- 50% összetett szénhidrátot tartalmaz (lassan felszívódó)
- vitaminok közül A-, B1-, B2-, B6-, E-vitamin és folsav van benne
- ásványi anyagok közül kiemelkedő a kalcium, foszfor, magnézium, kálium, cink és vas tartalma
- nagyon jelentős mennyiségű élelmi rost található benne
- alacsony a glikémiás indexe

Elkészítése:

- Főzéskor ne keverjük össze több fajta lencsét, mert eltérő a főzési idejük.
- A barna lencséből érdemes levest és főzeléket készíteni. A zöldből salátát szoktak, de alkalmas levesnek és főzeléknek is. A vörös lencséből krémleves csináljunk.
- A lencséből húspótlók is készíthetők pl. lencsegolyó, lencse fasírt.
- Újabban a lencséből lisztet is őrölnek, amely alkalmas a gluténmentes finomságok, lepények, péksütemények készítésére.
- A zöld és a barna lencsét be kell áztatni főzés előtt, a fekete és a vörös lencsét nem. Az utóbbi kettő hamar megpuhul, főzés során nehezebben tartják meg a szemek a formájukat.
- A vegetáriánusoknak és a vegánoknak a legjobb fehérjeforrás.



Gyógyító hatásai:

- javítja a májfunkciót
- jól tesz a szemnek
- jó az idegeknek, nyugtat
- magas folsavtartalma támogatja a magzat fejlődését
- jó hatással van az anyagcserére
- megszünteti a székrekedést
- segít stabilizálni a vérnyomást
- segíti a vércukorértékek kordában tartását
- csökkenti a változókori tüneteket
- fokozza a férfiak termékenységét
- segíti a hajnövekedést
- támogatja a sebgyógyulást
- növeli a szellemi frissességet
- segíti a víz kiürülését
- fiatalítja a kötőszöveteket
- enyhíti a vérszegénységet

Figyelmeztetés:

Magas purintartalma miatt elővigyázatosságból csak ritkán fogyasszák azok, akiknek vérében magas a húgysavtartalom.

Csírás lencsetál

Elkészítés:

1. A megtisztított és kiválogatott lencsét 1 órára áztassuk be, majd forraljuk fel, és főzzük 60 percig. Csak ekkor adjuk hozzá a két zöldséglevés kockát.

2. Az olajban pároljuk üvegesre az apróra vágott hagymát és fokhagymát.

3. Tisztítsuk meg, kicsit nyomkodjuk szét, alaposan mossuk meg és csepegtessük le a póréhagymát. A répát is tisztítsuk meg. Vágjuk a répát ferdén kb. 5 mm-es, a póréhagymát ugyancsak ferdén kb. 2 mm-es szeletekre. Mindkettőt adjuk a hagymához, forgassuk át vele, végül öntsük rá a bort.

4. A meghámozott zellert vágjuk hosszú és vékony csíkokra, majd adjuk a többi zöldséghez.

5. Az egészet pároljuk 3 percig, majd a tejjel együtt adjuk a lencséhez. Ízesítsük curryvel és szójamártással.

6. A napraforgócsírát hideg vízzel öblítsük le, csepegtessük le, és szórjuk a tetejére.

Hozzávalók:

- 25 dkg zöld lencse
- 1 l víz
- 2 zöldséglevés kocka
- 1 nagy fej hagyma
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- 20 dkg fiatal póréhagyma
- 20 dkg zsemege sárgarépa
- 1 dl száraz fehérbor
- 12 dkg zellergumó
- 2-3 evőkanál tejföl
- 1 evőkanál curry por
- 1-2 evőkanál szójamártás
- 12 dkg csírázott napraforgómag



Málna

- A málna a rózsafélék családjába tartozó cserje, melynek a termése a legédesebb bogyós gyümölcs.
- A középkor óta termesztik kertekben. Minden évben új vesszőket hajt, a földalatti tarackból.
- Sokféle fajtáját termesztik, kétszer és folyton termőket, amelyeknek más és más a termőideje, június és szeptember között.
- A málnának különlegesen finom aromája van, a legzamatosabb ízű az erdei málna.

Hatóanyagai:

- jelentős a cukortartalma (levulóz)
- kiemelkedő A-, B1-, B2- és C-vitamin tartalma
- jelentős mennyiségű kalcium, vas és foszfor található benne
- szerves savak magas koncentrációja jellemzi (flavonoidok)

Gyógyító hatásai:

- használ látásgyengéségnél, farkasvakságnál
- fényessé, sűrűvé teszi a haját
- puhítja, és rugalmassá teszi a bőrt
- csökkenti az orrvérzést, fogínyvérzést
- vizelethajtó, mérsékli a vese- és hólyagpanaszokat
- vértisztító, frissítő
- megszünteti a székrekedést, hashajtó
- magas láz esetén jó hatású, izzasztó
- nyákdó, köptető hatása is van



Elkészítése, felhasználása:

- Legideálisabb fogyasztási módja nyersen önmagában vagy erdei gyümölcsökkel együtt, gyümölcssalátában.
- Friss gyümölcslé és gyümölcskocsonya formájában is nagyon finom.
- Télre eltehetjük lekvárnak, szörpnek is.
- Nagyon finom süteményekben, édességekben, joghurtban, túróban.

Figyelmeztetés:

A málna egyéni érzékenységet idézhet elő. Szoptatók anyák lehetőleg ne fogyasszák, mert az anya által fogyasztott málna allergiás bőrkíütést okozhat az újszülöttnél.

Hideg málnaleves

Elkészítés:

1. A málnát mossuk meg, csöpögtessük le, tegyünk félre néhány szemet, a többit tegyük turmixgépbe.
2. Adjuk hozzá a tejet, a tejszínt, a szörpöt és a mézet. Keverjük addig, amíg habos nem lesz.
3. Ekkor szűrjük át, olyan lyukméretű szűrőn, amin a málnamagok fennakadnak. Ha a mag nem zavaró, nem kell átszűrni.
4. Ha kész, hűtsük le. Hidegen tálaljuk, a félretett málnaszemekkel díszítsük.

Hozzávalók:

- 40 dkg málna
- 4 dl tej
- 2 dl habtejszín
- 1 dl málnaszörp
- 2 evőkanál méz



Mángold

- A mángold a cékla rokona, fehér céklának is nevezik.
- Levelének íze a spenóéhoz hasonló, szára pedig a spárgát helyettesítheti. A mángold egyesíti magában a spenót, a sárgarépa és a spárga értékes gyógyhatású összetevőit.
- Hazánkban kevésbé ismert, kissé háttérbe szorult zöldség, pedig remek íze és jótékony egészségügyi hatásai miatt érdemes lenne minél gyakrabban beépíteni étrendünkbe.

Hatóanyagai:

- alacsony a kalória tartalma
- gazdag A-, B1-, B2-, B6-, C-, E-, K-vitaminban, karotinban és folsavban
- jelentős mennyiségű szerves sav található benne /alma-, citrom-, oxálsav/
- foszfor, kalcium, kálium, magnézium és vas található benne
- könnyen emészthető, nagy mennyiségű pektint tartalmaz
- antioxidánsok is találhatóak benne (flavonoidok)
- sok élelmi rostot tartalmaz

Gyógyító hatásai:

- vizelethajtó hatása van
- megszünteti a székrekedést, méregteleníti a beleket
- csökkenti a vérzsírok szintjét
- erősíti az immunrendszert, az izmokat és a szív munkáját
- erősíti a csontokat és a fogakat
- fokozza a vérképzést



- aktiválja a hormontermelést
- növeli a mentális frissességet
- segíti a glükóz-anyagcserét

Elkészítése:

- Leveléből a spenóéhoz hasonló főzelék készíthető, akár ugyanazon recept alapján.
- Levelének nyele a spárgához vagy a rebarbarához hasonlóan használható fel. Remekül ízesíthető fokhagymával, amivel tovább fokozzuk étkezési értékeit.
- Nemcsak főzelék, hanem olaszos rakott tészta, krémleves, vegetáriánus fasírt, saláta is készülhet belőle, de meg is lehet tölteni.
- A levélnyélből készíthetünk levest, rakott ételt, párolva köretet, kompótot, kerülhet a desszertbe, süteménybe.
- Fogyaszthatjuk nyersen is salátákban, turmixokban (fiatal zsemege leveleket).

Mángold torta

Elkészítés:

1. A lisztet szitáljuk deszkára és a közepébe nyomott mélyedésbe tegyük bele a 3 evőkanál tejfölt, a vizet, fél kávéskanál sót, a szélére körbe daraboljuk rá a kemény vajat.

2. Gyúrjunk sima tésztát és letakarva pihentessük 30 percig hideg helyen. Pihentetés után nyújtuk ki, és béleljünk ki vele egy 28 cm átmérőjű, hullámos szélű tortaformát, úgy, hogy a tésztát húzzuk a pereméig fel.

3. Blansírozzuk néhány másodpercig bőséges, sós forró vízben a megmosott, megtisztított, és keresztben keskeny csíkokra vágott mángoldot. Öntsük le róla a vizet, hideg vízzel öblítsük, és csepegtessük le, majd egyenletesen terítsük a tésztára.

4. A többi hozzávalót keverjük össze, ízesítjük sóval, borssal és szerecsendióval, majd öntsük a mángold tetejére.

5. 220 fokra előmelegített sütőben 30 percig süssük.

6. Forrón tálaljuk. Előételként 8-10 embernek is elég.

Készíthetjük, csak a mángold szárából is, ekkor 1 kg növény szükséges. A mángold leveléből másnap héjában főtt burgonyával, vajjal, tejszínnel, reszelt sajttal és ízlés szerinti olajos magvakkal töltött tekercseket készíthetünk.

Hozzávalók:

- 22 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt
- 15 dkg jól lehűtött vaj
- 3 evőkanál tejföl
- tengeri só
- 1-2 evőkanál hideg víz
- 60 dkg mángold
- 3 tojás
- fél pohár tejföl
- 1 pohár tejszín
- 15 dkg reszelt ementáli sajt
- frissen őrölt fehér bors
- reszelt szerecsendió



Olívabogyó

- Az olajfa félék családjába tartozó olajfa csonthéjas termése az olajbogyó.
- Az olajfa valószínűleg Kis-Ázsiából származik, a föníciaiak és a karthágóiak közreműködésével került a tengert körülvevő területekre. A Földközi-tenger mellékén mindenütt, így Észak-Afrikában is kiterjedten termesztik.
- Az olajbogyó azon túl, hogy kitűnő ízű, az egyik legegészségesebb élelmiszer.
- Fekete és zöld változatával találkozhatunk. A fekete már elérte a teljes érettség fokát. A zöldet éretlen állapotban szedik le.



Hatóanyagai:

- nagy mennyiségben tartalmaz telítetlen /esszenciális/ zsírsavakat
- polifenol vegyületekben gazdag
- vitaminok közül A-, B-, C-, E-, D-, és K-vitamin található benne
- ásványi anyagot: foszfort, ként, káliumot, magnéziumot, kalciumot, vasat, zezet, mangánt tartalmaz
- jelentős mennyiségű antioxidáns vegyület is van benne

Gyógyító hatásai:

- gyorsítja a sejtregenerálódást és lassítja az öregedést
- segíti az emésztést, epehajtó hatású
- enyhén hashajtó hatású
- csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet
- erősíti az immunrendszert
- javítja a keringést

- élénkíti az emésztőnedvek termelődését
- csökkenti az érelmeszesedés kockázatát
- telítő hatása által fogyókúrában is jól alkalmazható

Elkészítése:

Mindegy, hogy salátába tesszük, magában vagy köretben fogyasztjuk el, hidegen vagy melegen, az olajbogyó mindenhogyan egészséges táplálék. Különleges íze miatt szívesen használják salátákhoz és hidegtálakhoz is. Főzzünk hidegen sajtolt olíva olajjal, ha egészséges ételt akarunk készíteni. Ennek az olajnak hő hatására nem változik az összetétele.

Olívabogyó Siracusa módra

Elkészítés:

1. Magozzuk ki, és vagdossuk durvára az olívabogyókat.
2. Keverjük hozzá az apróra vágott hagymát és fokhagymát. Adjuk hozzá a finomra vágott mentalevelet is.
3. Ha alaposan összekevertük, ízesítsük kevés borecettel (ízlés szerint), egy csipet sóval, kevés csípős paprikával.
4. Tegyük hozzá a zsemlemorzstát, keverjük össze, és locsoljuk meg extra szűz olívaolajjal.

Ez egy valóban étvágygerjesztő előétel, ami erős ízeket és a mediterrán ételek utánozhatatlan aromáit hozza asztalunkra.

Hozzávalók:

- 30 szem olívabogyó
- 1 hagyma
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 5-6 mentalevél
- 2-3 evőkanál borecet
- tengeri só
- csípős paprika
- 5 dkg zsemlemorzsa
- extra szűz olívaolaj



Sóska

- A sóska az egyik legnépszerűbb tavaszi növényeink közé tartozik.
- Márciustól egészen késő őszig gyűjthető, de a legizletesebb a virágzás előtt, kora tavasszal.
- Számtalan olyan jótékony hatása van a szervezetünkre, amely miatt érdemes minél többet fogyasztani belőle.

Hatóanyagai:

- nagy mennyiségű C-vitamint tartalmaz
- sok benne az A-, B1-, B2-vitamin
- gazdag káliumban, kalciumban, foszforban, nátriumban és vasban
- alacsony a kalóriatartalma
- sok fehérje található benne
- kiemelkedően sok antioxidáns, flavonoidok találhatóak benne

Gyógyító hatásai:

- segíti a látást, csökkenti a farkasvakságot
- segít a csontok erősségének megtartásában
- csökkenti a vérszegénységet
- vízhajtó, segít megelőzni a húgyúti fertőzéseket
- csökkenti a vérzsír szinteket (koleszterin, triglicerid)
- segít a fogyókúrában
- csökkenti a vérnyomást
- késlelteti az öregedést
- jó az álmatlanság ellen
- immunerősítő hatása van
- frissítő, élénkítő hatása van
- megszünteti a puffadást, hashajtó hatású



Elkészítése:

Leggyakrabban levest vagy mártást készítünk belőle. Nyersen is készülhet belőle mártás, amely nagyon jól illik a halak mellé. A zsenge, friss sóskaleveleket keverhetjük salátákba is savanykás, a citroméhoz hasonló íze miatt. Íróval keverve krémet is készíthetünk belőle.

A mélyhűtött és a konzerv sóskát egész évben megtalálhatjuk az élelmiszerüzletekben.

A népi gyógyászatban a sóskalevelekből forrázott teát ajánlanak vízhajtónak, méregtelenítőnek.

Sóska saláta

Elkészítés:

1. Az öntethez egy tálkában keverjük össze a dióolajat, a citromlevet, a mézet, ízesítsük sóval, borssal, majd adjuk hozzá a nagyon finomra vágott fokhagymát.

2. A megtisztított, megmosott sóskaleveleket vágjuk 1 cm vastag csíkokra.

3. A zellerszárat és a megtisztított sárgarépat vágjuk nagyon vékony szeletekre.

4. Az almát mossuk meg, vágjuk ki a magházát, de ne hámozzuk meg, és vágjuk leheletvékony szeletekre.

5. Az előkészített hozzávalókat rendezzük egy nagyobb tálba és finom lyukú szűrőn keresztül csorgassuk rá az öntetet (a fokhagymadarabkák ne kerüljenek bele a salátába). Forgassuk jól össze és már fogyasztható is.

Hozzávalók (egy adaghoz):

- 10 dkg zsenge sóska
- 1 közepes szál halványító zeller
- 1 közepes sárgarépa
- fél alma
- 3 evőkanál dióolaj
- fél citrom leve
- egy csipet tengeri só
- egy csipet őrölt fehér bors
- 1 teáskanál méz
- 1 gerezd fokhagyma

Fontos, hogy ezt a salátát közvetlenül a fogyasztás előtt készítsük el, mert különben a sóska összefonnyad, az almaszeletek pedig megbarnulnak.



Szeder

- A szeder késő nyári gyümölcs.
- A növény vesszőit, indás szárait tuskék és sörte- vagy mirigyszörők védik. A fehér, vagy rózsaszínű virágokból fejlődő termésben érése idejére a növényi festékanyag mellett nagy mennyiségben flavonoidok és gyógyhatású növényi anyagok halmozódnak fel.
- Nemcsak a gyümölcs, hanem a növény levelei is tele vannak gyógyerővel.

Hatóanyagai:

- nagy mennyiségű karotint tartalmaz (antocianidin)
- jelentős az A-, B- és C-vitamin tartalma
- zsírsavak is találhatóak benne
- ásványi anyagok közül kalcium, kálium és mangán van benne
- magas a pektin tartalma
- szerves savak is vannak benne (citromsav, almasav, borkósav)
- alacsony a kalóriatartalma és a tápérték

Gyógyító hatásai:

- erősíti az immunrendszert
- erősíti a kötőszöveteket és az erek falát (jó a visszerek és aranyér ellen)
- gátolja a nyálkahártyák gyulladásait (leveleiből főzött tea)
- véd az öregedési folyamatokkal szemben
- étvágjavító
- vértisztító
- kismértékben hashajtó hatású



Elkészítése, felhasználása:

- Frissen vagy szárítva nagyon jó ízű a müzliben és a gyümölcssalátákban.
- A fényes fekete vagy hamvas kék szedret gyakran teszik bele kásákba, felfújtakba, tortákba.
- A szederből nagyon finom lekvár, gyümölcscocsonya, dzsúsz, pohárdeszert, fagyalt, szörp, gyümölcslé és erjesztett ital készíthető.
- Levest és mártást is készíthetünk belőle, bár így sokat veszít hatóanyag-tartalmából. Lefagyasztva téltre is eltehetjük a gyümölcsöt.
- A szederlevelek illóolajokat, cserzőanyagokat és különféle savakat tartalmaznak. A belőlük készült tea gátolja a szájüreg és garat nyálkahártyájának gyulladását. A szederlével való gargalizálás pedig megszünteti a rekedtséget, a hangszálak gyulladását.

Figyelmeztetés:

A szeder nem sokáig tárolható, mert hamar megpenészedik, amint lehet, fogyasszuk el, vagy használjuk fel ételkészítéshez.

Szedres pohárkrém

Elkészítés:

1. A túrót villával törjük össze, majd keverjük a mascarpone sajtához, és adjunk hozzá 2 evőkanál eritritet.

2. A szedret mossuk meg, csöpögtessük le, tegyünk félre 8 szemet, a többi 1 evőkanál eritrittel főzzük fel, majd pépesítjük. Még melegen keverjük a túrós masszához.

3. Négy pohárba osszuk el úgy, hogy a poharak aljára tördeljünk 2-2 zabkekszet, majd rákanalazzuk a szedres krémet.

Hozzávalók:

- 25 dkg túró
- 25 dkg mascarpone sajt
- 3 evőkanál eritrit esetleg cukor
- 15 dkg szeder
- 8 db zabkeksz

4. A tetejét díszítsük egész szeder szemekkel és friss citromfű levéllel, vagy mentalevéllel.





Kapcsolat, elérhetőségek:

**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