

Növényeinkben az egészség I.



Tartalomjegyzék



3. Articsóka
4. Olivás-zöldséges articsóka
5. Bab
6. Olasz bableves
7. Bulgur
8. Zöldséges bulgur
9. Cékla
10. Gombával töltött cékla
11. Cukkini
12. Töltött cukkini
13. Csicsriborsó
14. Csicsriborsós kuszkusz
15. Csicsóka
16. Csicsókaleves
17. Édeskömény
18. Rakott édeskömény sajttal
19. Karfiol
20. Csőben sült karfiol
21. Kelbimbó
22. Csőben sült kelbimbó



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 vagy dohányzásról való leszokáshoz,
- tagja szeretne lenni klubjainknak

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

Articsóka

- Kissé fanyar, mégis roppant ízletes zöldség.
- Virágbimbójának húsos szíromlevelei és a virág közepe egyaránt inyencség.

Gyógyhatásai:

- Elősegíti a máj regenerálódását
- Tisztítja a vért (csökkenti a vér zsírtartalmát)
- Epehajtó (akadályozza az epekőképződést)
- Nagyon jó gyulladáscsökkentő (népi gyógyászatban reuma és epegyulladás esetén alkalmazzák)
- Serkenti az epe termelődését (emésztési zavarokban segít)
- Hatékonyan szabályozza az étvágyat
- Kiváló vízajtó
- Az articsóka az egyik leghatékonyabb, egyúttal legkíméletesebb természetes fogyasztószer. Hogyan? Csökkenti az étvágyat, csökkenti a vér zsírtartalmát, kiváló vízajtó, kalóriaszegény, magas a rosttartalma
- Ha főzetet készítünk belőle: erősítő hatása van, csillapítja a makacs köhögést
- A leveléből készült tea: vese és hólyagpanaszok esetén hatásos
- Az articsókában található inulin a bélfóra helyreállításában kaphat fontos szerepet



Elkészítése:

- A szárazakat vágjuk le, a bimbókat tegyük nyelűkkel a forrásban lévő, sós vízbe, fedjük le, és hagyjuk benne, amíg a levelecskék kitéphetők lesznek. Ekkor a leveleket kívülről befelé haladva tépdessük ki.
- Vagy valamilyen köritést készíthetünk belőle, vagy mártogassuk majonézbe.
- A levél húsos tövét vágjuk ki, és öntsünk rá valamilyen mártást.
- Az articsóka fogyasztható melegen és hidegen is.

Figyelmeztetés:

Az articsóka csökkenti a tejtermelést, ezért szoptató anyukák kerüljék a fogyasztását!

Olivás-zöldséges articsóka

Elkészítés:

1. Az articsókát tisztítsuk meg úgy, hogy a külső zöld rétegeket egészen a világos részig fejtjük le, a szárát vágjuk le, és a belső szőrös részt kiskanállal kaparjuk ki.

2. Negyedeljük, dörzsöljük be citromlével, és azonnal tegyük citromos vízbe, mert gyorsan feketedik.

3. Az apróra vágott hagymát és a felkarikázott sárgarépát az olajon pirítsuk meg, majd adjuk hozzá a még egyszer megmosott articsókát, a fél citrom kifacsart levét.

4. Hagyjuk, hogy egy kicsit eressen levet, majd adjuk hozzá a felkockázott paradicsomot, a kis kockára vágott burgonyát és a rizst.

5. Főzzük 5-6 percig fedő alatt.

Hozzávalók:

- 1 közepes hagyma
- 6 articsóka
- 2 sárgarépa
- 2 paradicsom
- 2 közepes burgonya
- 1 marék rizs
- 1 citrom
- 1.5 dl olívaolaj
- kevés kapor
- tengeri só

6. Ezután annyi vízzel öntsük fel amennyi ellepi, ízlés szerint sózzuk, és főzzük addig, amíg a rizs és a burgonya meg nem fő.

7. Tálaláskor szórjuk meg finomra vágott kapporral.



Bab

Hatóanyagai:

- Nagyon gazdag nukleinsavban és fehérjében
- Sok káliumot, kalciumot, foszfort, magnéziumot és vasat tartalmaz
- Nyomelemek közül jelentős a mangán és a molibdén tartalma
- Vitaminok közül sok C-vitamint és B-vitamint tartalmaz
- Nem rég felfedezett összetevője az inositol pentakifoszfát, mely gátolja a rákos sejtek növekedését
- Nagyon sok oldható és oldhatatlan élelmi rost van benne
- Magas a purin tartalma (köszvényesek mértékkal fogyasszák)
- Jelentős mennyiségű fenolt és anthocyanint tartalmaz

Gyógyhatásai:

- Csökkenti a koleszterinszintet
- Csökkenti a szív-érrendszeri megbetegedések kockázatát
- Serkenti a sejtek fehérje anyagcseréjét,
- Sejt fiatalító hatású
- Elősegíti a víz kiürülését (vízhajtó)
- Segíti a máj és a vese működését
- Rákellenes hatású, és a citotoxikus gyógyszerek hatását növeli
- Megszünteti az emésztési zavarokat, a székrekedést
- Segít a vércukorszint egyenletesen tartásában

Elkészítése:

- A száraz babot mindig áztassuk be főzés előtt. Készülhet belőle leves, húsos egytálétel, vagy kukoricával chilis bab. Főzeléknek és salátának is nagyon finom.

- Őrleményét, a bablisztet a lisztérzékenyek használhatják búzaliszt helyett

- Fejtett babból szintén készíthetünk levest, főzeléket és salátát is

Figyelmeztetés:

- Hideg vízben kezdjük főzni, hosszasan és igen lassan
- Hogy elkerüljük a kellemetlen puffadást, gázképződést, tegyünk a főzővízbe fűszereket: pl. édesköményt, rozsmaringot, babérlevelet vagy zsályát



Olasz bableves

Elkészítés:

1. Mossuk meg, és csepegtessük le a babot.
2. Tisztítsuk meg az újhagymát. A ropogósabb zöld szárát vágjuk karikákra, és tegyük félre, a fehér részét vágjuk apró kockákra.
3. Vágjuk apróra a megtisztított fokhagymát, is és a hagymával együtt az olajon pároljuk üvegesre.
4. A tisztított sárgarépát és zellerszárat szeleteljük fel.
5. A paradicsomot hámozzuk meg, magozzuk ki, és vágjuk össze.
6. A babbal együtt adjuk a zöldségeket a hagymához.
7. Öntsük rá a levest, és fedő alatt főzzük 40 percig.
8. A megtisztított és vékony csíkokra vágott kelkáposztát 20 perc múlva adjuk hozzá, és ízesítsük sóval, borssal és szerecsendióval.

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

9. Ha kész, tálaljuk a félretett hagymakarikákkal. Ha túl csípős a hagyma, adhatunk helyette reszelt parmezánt is.

Ezt a levest készíthetjük szárazbabból is, csak ebben az esetben előző este a babot áztassuk be.

Bulgur

- A bulgur teljes értékű gabona, mégpedig nagyon értékes tartalommal.
- Készítésekor a búzaszemeket hosszan vízben áztatják, majd amikor a szemek megszívták magukat és éppen csírázni kezdene, vagyis aktiválódott benne az élet, akkor leszűrik, megdarálják, előgőzölik, majd megszárazítják.

Hatóanyagai:

- Kalória tartalma: 342 kcal / 100 g-ban.
- Magas a rosttartalma (1 csésze bulgur a napi rostsükséglet 25%-át fedezi).
- Glikémiás indexe közepes (46%).
- Valamennyi B-vitamin megtalálható benne (B12 kivételével).
- Ásványi anyagok közül a vastartalma a legjelentősebb.

Gyógyhatásai:

- A beleket tisztítja, segít a székrekedést megelőzni (magas élelmi rost tartalma által).
- Segít a vércukorszint szabályozásában (közepes glikémiás indexű, jól beilleszthető a cukorbeteg étrendjébe).
- Ideg-izom ingerlékenységet oldja (magas B-vitamin tartalmának köszönhetően).
- Vashiányos vérszegénység esetén nagyon jól beilleszthető az étrendbe (magas vastartalmánál fogva).
- A bulgur nagyobb szemű fajtája köret készítésére alkalmas. Hasonló a rizshez, csak egy kicsit keményebb, pergősebb az állaga, és percek alatt elkészíthető.
- Nagyon jól átveszi az ízeket, ezért népszerűek a bulgurból készült saláták, sok zöldséggel és sok zöldfűszerrel. Könnyű, kiadós és egészséges. Salátákhoz a kisebbre őrölt bulgurt használjuk.
- Levesbetétként is fogyaszthatjuk.
- Indiában édesen is eszik tejjel, cukorral felfőzve.
- A mediterrán térségben és a Közel-Keleten a piláf jellegű egytálételekben és a töltelékekben is gyakran szerepel.



Zöldséges bulgur

Elkészítés:

1. A megtisztított, megmosott sárgarépát és paszternákot vágjuk kis kockákra.
2. Egy nagyobb edénybe öntsünk 1,5 liter vizet, forraljuk fel és sózzuk enyhén.
3. Tegyük bele a bulgurt, a darabolt zöldségeket és a zöldborsót. 10 perc alatt főzzük puhára, majd szűrjük, és csepegtessük le.
4. Egy lábasba öntsük az olajat, melegítsük fel, és tegyük bele a zöldséges bulgurt
5. Ízesítsük sóval, borssal, majd óvatosan keverjük össze.
6. Köretként tálaljuk húсок mellé, de vegetáriánusoknak és vegánoknak kedvelt egytálétele is.

Hozzávalók:

- 2 sárgarépa
- 1 paszternák
- 1 bögre bulgur
- 10 dkg zöldborsó
- 2 evőkanál olívaolaj
- tengeri só
- frissen őrölt bors



Cékla

Hatóanyagai:

- Magas rosttartalommal rendelkezik.
- Ásványi anyagok közül sok vasat, magnéziumot, cinket, rezet, mangánt, káliumot, nátriumot, kalciumot, foszfort és szelént tartalmaz.
- Főbb vitaminjai: A-, B1-, B2-, B6-, C-, E-, K-vitamin.
- Bővelkedik béta-karotinban és folsavban.
- Színét egy természetes pigment a betanin adja, amely a flavonoidok közé tartozó, ismert antioxidáns.
- Sok vizet, és kevés kalóriát tartalmaz.

Elkészítése, fogyasztása:

- Sokféleképpen fogyasztható: nyersen, párolva, pácolva, főzve, sütve.
- Napjaink igazi slágere a céklalé, amit bárki elkészíthet házilag is, gyümölcscentrifugával.
- Kevésbé közismert, hogy a cékla levelei is bővelkednek vitaminokban, ásványi anyagokban és rostokban. Sőt, több vasat tartalmaznak, mint a spenót.
- A levelét elkészíthetjük forrázva, vagy párolva, ízesítsük citromlével és extra szűz olívaolajjal. Ehetjük magában, vagy köretként, esetleg zöldséglevesbe főzve.



Gyógyhatásai:

- Hozzájárul a daganatok kialakulásának megelőzéséhez (antioxidánsaival).
- Azt is állíthatnánk, hogy olyan szuper élelmiszer, melynek fontosabbak gyógyhatásai, mint élvezeti értéke.
- Támogatja a már kialakult daganatokból való gyógyulást.
- Pótolja a szervezetből hiányzó ásványi anyagokat és vitaminokat (betegségből lábadozás, sportolás).
- Magas vastartalmánál fogva segít a vérszegénység kezelésében.
- Méregtelenít, tisztítja a beleket és a vért.
- Optimalizálja a máj működését (májgyulladás, májzsugor).
- Javítja az érfalak rugalmasságát, szabályozza a vérnyomást (folsav, betanin).
- Gyulladáscsökkentő, elsősorban a bélrendszeri gyulladásokat csökkenti, gyorsítja a gyógyulást.
- Segíti a fogyást.
- Segít a szervezet sav-bázis egyensúlyát fenntartani.

Gombával töltött cékla

Elkészítés:

1. A megmosott céklát főzzük puhára, szűrjük le, miután kihűlt pucoljuk meg.
2. A felszeletelt gombát az olajon pároljuk meg, sózzuk, borsozzuk.
3. A megtisztított céklák tetejét vágjuk le, a közepét kis kanállal vájjuk ki.
4. A párolt gombához keverjük hozzá a kis kockákra vágott feta sajtot és ezzel a töltelékkel töltjük meg a céklákat.
5. Egy tűzálló tálat kenjünk ki vajjal, egymás mellé tegyük bele a töltött céklákat, majd öntsük le a joghurttal.

Hozzávalók:

- 60 dkg cékla
- 10 dkg gomba
- 5 dkg feta sajt
- 1,5 dl natúr joghurt
- 2 evőkanál olíva olaj
- 5 dkg füstölt edámi sajt
- tengeri só
- fehér bors
- 2 dkg vaj

6. A tetejét szórjuk meg a reszelt füstölt sajttal és 170 fokra előmelegített sütőben süssük 15 percig.



Cukkini

- Ez a karcsú, sötétzöld vagy sárga tök nagyon népszerű kellemes íze, alacsony kalóriatartalma és rendkívül változatos felhasználása miatt.

- Nulla zsírtartalma és magas tápanyagtartalma tökéletes ételmisszerré teszi.

Hatóanyagai:

- 95%-a víz (kiváló hidratáló)
- magas élelmi rost tartalma van
- sok B6-, C-, és K-vitamint tartalmaz, a héjában karotin található
- ásványi anyagok tekintetében jelentős mennyiségű mangánt, magnéziumot és káliumot tartalmaz
- jelentős mennyiségű antioxidáns anyagot (fitonutriens) tartalmaz

Elkészítése:

- Elkészíthetjük töltve, salátaként, lecsóként, pörköltként, főzhetünk belőle levest, használhatjuk sütemények, pástétomok alapanyagaként is.

- Ajánlatos a cukkinit más zöldségekkel együtt készíteni, zöldpaprikával, paradicsommal, vöröshagymával vagy fokhagymával, akár főzeléknek, akár salátának. Biológiai hatóanyagai nagyszerűen kiegészítik egymást, az étel pompás ízű, fitteek és jókedvűek leszünk tőle.



Gyógyhatásai:

- aktiválja a sejtanyagcserét
- tápanyagvesztés nélkül karcsúsít
- növeli az agy teljesítőképességét és a koncentrálóképességet
- erősíti az izmokat és a szív működését
- segíti a víz és a savak kiürülését
- méregteleníti a beleket, megköti a zsírt
- jó bélrenyheségnél, székrekedésnél
- erősíti az immunrendszert
- antioxidáns és gyulladásgátló hatása lassítja az öregedési folyamatot
- erősíti a szemet (lutein és zeaxantin tartalma által)

Töltött cukkini

Elkészítés:

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

2. Húzzuk le a serpenyőt a tűzről és keverjük a hagymához a kis kockákra vágott csirkemellet, a gombából 20 dkg-nyit apróra vágva és a finomra vágott petrezselymet.

3. Visszatéve a tűzre, állandóan kevergetve addig pirítsuk, amíg a hús pirulni kezd.

4. Hagyjuk kihűlni a keveréket, majd adjuk hozzá a napraforgót és a szezámmagot, a tojásokat és a sajtot. Ízesítsük sóval, borssal és szerecsendióval.

5. A megmosott és hosszában felvágott cukkinik magját kanállal kaparjuk ki.

6. Egy tűzálló tálat kenjük ki vajjal, ültessük egymás mellé a cukkiniket, mindegyiket töltsük meg az elkészített töltelékkel és daraboljuk rájuk a maradék vajat.

7. Keverjük össze a paradicsompürét és a levest, sózzuk meg, majd öntsük a töltött zöldségre.

8. A megmaradt gombát vágjuk szeletekre és tegyük a tálba a töltött cukkinik mellé.

9. Előmelegített sütőben, 200 fokon 30 percig süssük. Ha elkészült, a tűzálló tálban tegyük az asztalra.

Hozzávalók:

- 2 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 25 dkg kis gomba
- 1 csokor petrezselyem
- 25 dkg csirkemell filé
- 3 evőkanál olaj
- 2 evőkanál hámozott napraforgómag
- 1 evőkanál világos szezámmag
- 2 tojás
- 10 dkg reszelt ementáli sajt
- frissen őrölt fehér bors
- reszelt szerecsendió
- 4 db közepes cukkini
- 3 dkg vaj
- tengeri só
- 50 dkg paradicsompüré
- 1 dl zöldséglevés

10. Kukoricás rizs vagy héjában főtt burgonya illik hozzá.



Csicseriborsó

Hatóanyagai:

- Élelmi rostban gazdag.
- Bőségesen tartalmaz karotint, B1-, B6-E-vitamint és folsavat.
- Ásványi anyagok közül kiemelkedő a vas-magnézium-és cink-tartalma.
- Tartalmaz egy értékes ásványt, a szelént, amely csak nagyon kevés növényben található meg.
- Kalóriatartalma 275kcal/100g, szénhidrátartalma 60g/100g, de glikémiás indexe alacsony, nagyon jó fehérje forrás (20g/100g).

Gyógyhatásai:

- Magas rosttartalma:
 - segíti a szervezet méregtelenítését,
 - normalizálja a vérnyomást és a vércukorszintet,
 - csökkenti a koleszterinszintet,
 - csökkenti a szív-, érrendszeri betegségek kialakulását,
 - megszünteti a székrekedést.
- Segít a fáradtság, kimerültség megszüntetésében (triptofán tartalom).
- Csonterősítő hatású (optimális kalcium és foszfor arány).
- Erős gyulladá- és tumor csökkentő hatása van (szeléntartalom).
- Fogycikória szempontjából is remek alapanyag, hiszen kalóriamennyiségéhez képest hosszú ideig tartó jóllakottságot eredményez.



- 100g csicseriborsó a napi kálium, B6-vitamin és magnézium szükséglet felét, a kalcium szükséglet közel negyedét, valamint a vas szükséglet 69%-át tartalmazza.
- Késő esti órák kivételével bármikor fogyasztható.

Elkészítése:

- Legelterjedtebb köretként magában vagy kuszkusshoz keverve.
- Készíthető belőle saláta, leves, ragu, vagdalt vagy pástétom (humusz).
- Felhasználás előtt a csicseriborsót meg kell mosni, és legalább 8-10 órán át érdemes beáztatni. Így jelentős mértékben rövidül a borsótermés főzési ideje.
- Sok helyen lisztte őrölik, és azt használják étel készítéséhez (gluténmentes).
- Zöldségfélék közül kiválóan illik hozzá a padlizsán, a sárgarépa, a paradicsom, a burgonya és a vöröshagyma.

Csicseriborsós kuszkusz

Elkészítés:

1. A csicseriborsót, ha nem konzerv, áztasuk be egy éjszakára, majd sós vízben főzzük meg.

2. A kuszkuszt tegyük egy hőálló tálba, majd öntsük fel 1 ujjnyival több vízzel, mint ami ellepi, és tegyünk rá fedőt. 5-8 perc alatt a kuszkusz megpuhul, ekkor villával lazítsuk fel, és öntsük hozzá a csicseriborsót.

3. Adjunk hozzá 2-3 gerezd zúzott fokhagymát, fél csokor vágott petrezselymet, ízlés szerint sót, borsot, 1 teáskanál őrölt római köményt, és bőven locsoljuk meg olívaolajjal.

Hozzávalók:

- 25 dkg csicseriborsó (konzerv is lehet)
- 25 dkg kuszkusz
- 2-3 gerezd zúzott fokhagyma
- fél csokor vágott petrezselyem
- só, bors
- 1 teáskanál őrölt római kömény
- 4 evőkanál olívaolaj

4. Keverjük össze és frissen tálaljuk köretként vagy salátának.



Csicsóka

- Sokan nem is hallottak még róla, az idősebb generációt a szűkebb időkre emlékezteti, ezért nem ismertették meg vele gyerekeiket.
- Ez az egyszerű és nagyszerű zöldség elegáns éttermekben olyan drága ételek köretként található, mint a homár, a nemes tengeri halak, a libamáj vagy a szarvasgomba.
- Hasonlít a burgonyára, de csak abban, hogy szintén a növény föld alatti, megvastagodott szára a fogyasztható. Ízre édesebb.
- Bárhol vásároljuk, biztosak lehetünk benne, hogy bio. Ennek a növénynek nincs kártevője, betegsége, emiatt teljesen tiszta, vegyszermentes ételmisszer.

Hatóanyagai:

- Jelentős az esszenciális aminosav tartalma.
- Vitaminok közül jelentős C-, B1-, B2-vitamin, niacin és béta-karotin tartalma.
- Ásványi anyagok közül jelentős mennyiségű cinket, káliumot, kalciumot, foszfort és magnéziumot tartalmaz.

A csicsóka élettani hatásai:

1. Az inulin probiotikus hatásával helyreállítja a bélflórát (antibiotikum kezelés után).

2. A benne található szénhidrátok az emésztés során fruktózzá alakulnak, és a felszívódásához nincs szükség inzulinra (cukorbetegeknek ajánlott).

3. Segít a fogyókúrában, mert magas ballasztanyag tartalma telítettséget okoz, és gátolja a szénhidrátok és zsírok felszívódását.

4. Vastagbélrák-megelőző hatása van (lazítja és növeli a széklet mennyiségét, megakadályozza a székrekedést).

5. Csökkenti a magas vérnyomást (kálium tartalmának köszönhetően).

6. A mellrák kialakulásának rizikóját mérsékli (inulin hatása az ösztrogén legtoxikusabb formájának kiiktatásával).

7. Kimutatható a koleszterin-és triglicerid-szint csökkentő hatása.

Elkészítése:

- Hőkezelve krémlevesnek, pürének, tejszínnel besütve, nyersen lereszelve salátának (céklával kombinálva).
- Főzve felhasználható pogácsák lazítására és kifejezetten finom hagymával, kis zsiradékon megsütve.

Csicsókaleves

Elkészítés:

1. A csicsókát folyóvízben mossuk meg, és vágjuk apró kockákra (nem kell meghámozni).
2. A felaprított hagymát pároljuk meg olajon, adjuk hozzá a csicsókát és a kakukkfűvet, sózzuk, és keverjük el, majd öntsük fel a 1,5 liter vízzel vagy alaplével.
3. Addig főzzük, amíg a csicsóka puhulni kezd (figyeljünk, mert hamar megfő).
4. Közben a joghurtot keverjük el a liszttel és a leves meleg levéből kanalanként hígítsuk fel, majd adjuk a csicsókához.
5. Óvatosan forraljuk össze a habarással a levest.
6. Tálaljuk vágott snidlinggel díszítve.



Hozzávalók:

- 1 kg csicsóka
- 1,5 l víz vagy zöldségalaplé
- 2 dl joghurt
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál liszt
- 2 evőkanál snidling
- 1 evőkanál friss kakukkfű
- 1 fej vöröshagyma
- tengeri só



Édeskömény

Hatóanyagai:

- Gazdag ballasztanyag tartalom (rostdús)
- Gazdag káliumban
- Magas a béta-karotin tartalma
- 14 féle aminosavat tartalmaz gumója (fehérjék építőkövei)
- Gumójában 12 féle fontos nyomelem is található
- Termésének jelentős az ánizsolaj tartalma

Gyógyhatásai:

- Megszünteti a székrekedést (magas rosttartalma miatt), hashajtóhoz is adják, a bélgyörcsök enyhítésére
- Enyhíti a puffadást, a teltségérzetet (illóolajai)
- Csökkenti a koleszterin és a vérsírok szintjét
- Vízhajtó, méregteleníti a beleket
- Gyomorerősítő
- Erősíti az immunrendszert
- Javítja a hangulatot, az idegek működését
- Köptető hatású (köhögésnél, náthánál)
- Enyhe nyugtató és feszültségoldó
- Görcsoldó hatású (simaizom, méhizomzat)
- Ösztrogén tartalmú növényként tartják számon, ezért rendszertelen menstruáció és klimaxos panaszok enyhítésére is alkalmas



Felhasználási javaslat:

1. Gumójából készíthetünk előételt, levest, főzeléket, zöldség köretet, mártást, pikáns ízű salátát. Párolva, olajban megsütve és párolt almával, narancssal kiegészítve, nagyszerű köret halételek mellé. A gumójából készített ételekhez jól használható fűszerek: citromlé, bors, koriander, szerecsendió, ecet.

2. Termését fűszerként levesek, főzelékek, szósok, halételek, sütemények, cukorkák, likőrök ízesítésére használják.

3. Gyógytea készítése: ajánlatos kissé összezúzni 1 teáskanálnyi magot, majd leforrázni egy bögre vízzel, utána 10 pernyi áztatás után legjobb melegen meginni. Ebből a főzetből napi 3 csészénél többet nem ajánlott fogyasztani.

- Kisgyermekeknek gyengébb teát kell készíteni, egy csipetnyi zúzott magból, és csak kisebb mennyiséget fogyasszanak belőle.

- Menstruációs és klimaxos panaszok enyhítésére készített gyógyteához keverjük az édesköményhez cickafarkat és komlót is, ezek erősítik hatását

Rakott édeskömény sajttal

Elkészítés:

1. A sütőt melegítsük elő 200 fokra.
2. Az édesköményről az egyik felén vágjuk le a szárvégeket, az alsó felén pedig egy szeletet, épphogy csak a végén.
3. Vágjuk ketté a gumót felülről lefelé, közepéről vágjuk ki a torzsát és a megmaradt rétegeket mossuk meg, és csepegtessük le.
4. Vágjuk vastag szeletekre, és egy tűzálló tálba terítsük.
5. Sózzuk, borsozzuk, egyenletesen szórjuk a tetejére a vajkockák felét, majd helyezzük az előmelegített sütőbe, és süssük 20 percig.
6. Ez alatt a vaj másik felét hevítsük fel egy serpenyőben, futtassuk meg rajta a hagymát, adjuk hozzá a gombát, az aszalt paradicsomot, a fokhagymát, a fenyőmagot, majd sózzuk, borsozzuk.

Hozzávalók:

- 3 db nagy édeskömény gumó
 - só, frissen őrölt bors
 - 10 dkg vaj
 - 1 nagy fej lilahagyma, apróra vágva
 - 25 dkg szeletelt erdei gomba, lehetőleg vargánya
 - 10 db olajban eltett, lecsepegtetett aszalt paradicsom, kis darabokra vágva
 - 3 gerezd fokhagyma apróra vágva
 - 5 dkg fenyőmag
 - 1 csokor friss vágott bazsalikom
 - 1 csokor friss vágott petrezselyem
 - 25 dkg reszelt kemény sajt
7. Kevergetve süssük 5 percig, majd adjuk hozzá a zöldfűszereket, és húzzuk le a tűzről.
 8. A sütőből kivett édesköményen oszlaszuk el egyenletesen a gombás keveréket, majd szórjuk meg reszelt sajttal, és tegyük vissza a sütőbe még 15 percre.
 9. Tálaljuk forrón.



Karfiol

- A karfiol a keresztes virágúak családjába tartozó közismert zöldség.
- Megérdemli, hogy rendszeresen szerepeljen az étlapunkon, mivel igen fontos tápanyagokat tartalmaz.
- Hatalmasra nőtt feje egy elhúsosodott virágzat. Őse a Földközi-tenger keleti részén honos vadkáposzta volt, úgy, mint a többi káposzta-félének is. Vannak korán érő és késői fajtái is.

Hatóanyagai:

- Kevés kalóriát tartalmaz
- Magas a víztartalma
- Jelentős mennyiségű A-, B1-, B2-, C-, E-, K-vitamin és folsav található benne
- Ásványi anyagok közül kiemelkedő a foszfor, kalcium, vas, kén, kálium, réz, magnézium, szelén, nátrium és jódtartalma
- Jelentős az antioxidáns tartalma is
- 18 féle aminosav található benne (fehérjék építőkövei)

Gyógyhatásai:

- Segíti a víz kiürülését
- Hatásos fogyókúránál
- Rákellenes hatása van
- Csökkenti a koleszterinszintet
- Erősíti az immunrendszert, véd a fertőzésektől



- A karfiol egyik legnagyobb előnye az extrém sokoldalúság.
- Akár nyersen is fogyasztható salátákban, de számos módon elkészíthető: rántva, rakottan, levesnek, fasírtnak, a burgonyapüré részeként is.
- A karfiolt legjobb kevés sóval és szerecsendióval, petrezselyemmel fűszerezni, a sajt is jól megy hozzá, ezekkel kombinálva nem szűnik meg jellegzetes íze.
- Kítűnő melegen krémlevesként, vagy vajjal, pirított zsemlemorzsával megszórva, sonkával, tejjel le roppogásra sütve.
- Fokozza a vérképzést
- Gyorsítja az anyagcserét
- Megfiatalítja a bőrt
- Csökkenti a vérnyomást
- Megelőzi a vastagbélbetegségeket

Csőben sült karfiol

Elkészítés:

1. A megmosott karfiolt szedjük rózsáira, és bő sós vízben főzzük meg.
2. Ha megfőtt, szűrjük le, öblítsük le hideg vízzel, és csepegtessük le.
3. Tegyük félre néhány rózsát, a többit pedig turmixgépben pépesítsük.
4. Az apróra vágott hagymát és fokhagymát vajban pároljuk üvegesre, a tejjel és a mogoróval együtt keverjük a karfiol püréhez.
5. A tojások sárgáját is keverjük hozzá, majd a fehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá, és óvatosan adjuk ezt is a többi hozzávalóhoz.
6. Ízesítsük a keveréket sóval, borssal és szerecsendióval.

Hozzávalók:

- 50 dkg karfiol
- tengeri só
- 1 fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 dkg vaj
- 1 dl tejföl
- 7 dkg apróra vágott mogoró vagy napraforgó
- 3 tojás
- frissen őrölt fehér bors
- reszelt szerecsendió
- vaj az edény kikenéséhez

7. Kenjünk ki vajjal egy nagy kerek sütőformát, vagy több kis tálkát, töltsük meg a pürével, és díszítsük a félretett karfiol-rózsákkal.

8. Vízfürdőben 30-40 percig, 180 fokra előmelegített sütőben süssük át. A csőben sült karfiol kiadós előétel, de köret is lehet főételnél, például sült halhoz.



Kelbimbó

Hatóanyagai:

- Jelentős mennyiségű fehérjét tartalmaz
- Kalóriatartalma és glikémiás indexe alacsony
- Vitaminok közül jelentős mennyiségű A-, B1-, B2-, C-, K-vitamint és karotint tartalmaz
- Ásványi anyagok közül megtalálható benne a kalcium, nátrium, kálium, foszfor, vas, kén, mangán, molibdén és a magnézium
- Élelmi rostban gazdag
- A benne található zinigrin nevű fitokemikália adja jellegzetes illatát és ízét
- Kiváló omega-3 zsírsavforrás
- Magas antioxidáns tartalma van
- A benne található glükoszinolát lassítja a daganatos sejtek növekedését

Gyógyító hatásai:

- Segít kiegyensúlyozni a vércukor-és koleszterinszintet
- Segíti a méregtelenítést, csökkenti a gyulladásokat
- Segít megszüntetni a székrekedést
- Támogatja az emésztőrendszert
- Segít a rák megelőzésében
- Erősíti az immunrendszert
- Segít a látászervi zavarokat megelőzni
- Étvágyjavító
- Segíti a víz leadását és a fogyást
- Fokozza a szellemi frissességet és a koncentráloképességet
- Fiatalít, a haját fényessé, a bőrt rugalmasá teszi
- Növeli az életerőt



Elkészítése:

- A kelbimbóból készíthetünk levest, főzeléket, salátát, rakott ételeket és köreteket is. Különböző húsételek közül részese lehet a frankfurti tokánynak, a zöldséges ragunak és más, vegyes zöldséggel együtt párolt, apró- és szelet húsoknak. Elkészíthető dióval vagy gesztenyével együtt főzve is.
- Elkészítése során, az olajon való megfuttatása jobb, mint a főzése vagy a dinsztelese, mert a hatóanyagai nem sérülnek annyira.
- Ha egy kicsit karamellizálódni hagyjuk, jobban kijön édes íze.
- Csőben sűtve, sajttal, illetve grillezve, egy kis olajjal, sóval és borssal meghintve is nagyon finom.
- Fűszerek közül a köménymag, a szerecsendió, a bors, a borsikafű és a majoránna illik hozzá elsősorban.

Csőben sült kelbimbó

Elkészítés:

1. A megmosott, megtisztított kelbimbók torzsáját kereszt alakban vágjuk be.
2. Forrásban lévő bő vízben főzzük 8 percig, hogy kissé még ropogós maradjon. A forró vizet öntsük le, majd nagyon hideg vízzel hűtsük és csepegtessük le.
3. Az apróra vágott hagymát és fokhagymát pároljuk üvegesre a vaj felével.
4. A mosott paradicsomot vágjuk négyfelé, majd a gerezdekét is vágjuk félbe.
5. Tegyük tűzálló tálba a kelbimbót, a paradicsomot és a párolt hagymát, sózzuk meg, és öntsük le tejjel.
6. Zsíradék hozzáadása nélkül serpenyőben pirítsuk aranybarnára a mandulát és a szezámmagot, és a reszelt sajttal együtt szórjuk a kelbimbóra.

Hozzávalók:

- 1 kg kelbimbó, tengeri só
 - 2 fej hagyma
 - 1 gerezd fokhagyma
 - 4 dkg vaj
 - 25 dkg kemény paradicsom
 - 2 dl tejföl
 - 1 evőkanál világos szezámmag
 - 7 dkg apróra vágott mandula
 - 7 dkg frissen reszelt parmezán
7. A maradék vajat olvasszuk meg, és csepegtessük rá.
 8. 220 fokra előmelegített sütőben kb. 10 percig süssük.
 9. Petrezselyemmel megszórt, héjában főtt burgonyát kínáljunk hozzá.





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