



Down Alapítvány
TÁMOGATOTT ÜGYINTÉZÉS
1145 Budapest, Amerikai út 14.

Tel.: (061) 363-63-53 e-mail: down@downalapitvany.hu



Egészséges ételek: alapanyagok és az ételek elkészítése



**DOWN Alapítvány
Vámos Magdolna
2016.**



Az egészséges táplálkozás pillérei

Az egészséges táplálkozás az egyik alapvető feltétele a harmonikus életnek!

Tartsuk szem előtt a bölcs mondást: az vagy, amit megeszel!



Amit az alapanyagokról tudni kell 1.

**Egészséges és jó minőségű étel, csak
kiváló alapanyagokból készülhet!**

JÓ ALAPANYAGOK:

bab és a hüvelyesek, halak, sovány húsok,
nyersen sajtolt olajok (pl. oliva), sovány
tejtermékek, teljes kiőrlésű pékárú, zabkása,
tojás, édesburgonya, vegyszer mentes nyers
zöldségek, salátafélék, bogyós gyümölcsök,
friss zöldfűszer növények

Amit az alapanyagokról tudni kell 2.

ROSSZ ALAPANYAGOK

zsíros húsok, zsíros és füstölt felvágottak, tartósítószerrel tartalmazó készítmények, „E” betűs termékek, vajos bolti vagy cukrászsütemények, disznózsír, ételízesítők (Na-glutamátos), fehérkenyér, finom liszt, gyorséttermi ételek, adalékanyagok vagy konzerv készételek, chips, finomított cukor

Gyors, egészséges reggeli-, ebéd- és vacsorareceptek

Ismerjük a helyzetet: azért nem eszünk egészségesen, mert nincs időnk pepecselni az ételek elkészítésével. **Tévhitet**, hogy ami egészséges, az macerás, és még csak nem is finom

Íme 9 egészséges recept, amit maximum 10-15 perc alatt el tudsz készíteni



1. Zabkása, ami majdnem barackos pite

Egy lábosban forralj fel 3,5 bögre vizet egy kis sóval, forrás után pedig tegyél bele 2,5 bögre apró szemű zabpelyhet, ízesítsd 2 és 1/4 teáskanál fahéjjal és egy csipet őrölt szerecsendióval. Főzd 4 percre, majd adj hozzá 3-4 evőkanál nádcukrot és 2 nagy őszibarackot (vagy almát) felkockázva, ezután még 1 percre hagyd főni. A tűzről levéve keverj hozzá 1/4 bögre apróra vágott diót. Ha kicsit szottyosabban szereted a zabkását, akkor használj hozzá 4 bögrényi vizet, vagy ha inkább tejberizses ízre vágynál, akkor a fele vizet helyettesítsd mandulatejjel.



2. Fokhagymás-sajtos puliszka lágy tojással

Forralj fel 2 bögre vizet, önts bele 1/2 bögre kukoricadarát, és adj hozzá egy gerezd apróra vágott fokhagymát, majd vedd alacsony fokozatra a tűzhelyet. Fedő alatt főzd 5-7 percig, gyakran kevergetve. Húzd félre a lábost és adj hozzá 1/4 bögre sajtot (cheddar sajtot ír a recept, de a juhtúró is isteni hozzá), 1 teáskanál só és borsot ízlés szerint, illetve mehet bele egy evőkanál snidling is. A puliszkád ezennel kész, már csak addig kell várnod vele, amíg a tükörtojást villámgyorsan elkészíted, és már ülhetsz is az asztalhoz



+ 1 csésze tea



3.Tojáskrém reggelire

A tojásokat megfőzzük, megpucoljuk, és krumplinyomóval áttörjük egy tálba. Ha hagymásan készítjük, beleszeleteljük az újhagyma zöldjét. Hozzáadjuk a vajkrémet és a mustárt, sózzuk, borsozzuk, és jól összekeverjük. Reggelire tökéletes! Saláta levéllel díszítve szendvicsbe, vagy idényjellegű zöldségekkel fogyasztsd !



Tálaljuk teljes kiőrlésű, vagy magvas zsömlén, kiflin, vagy pirítós kenyéren



4. Kuskuszos csicseriborsó-saláta vacsorára 15 perc alatt

A kuskuszt megsózom, majd annyi forró vízzel öntöm le, hogy ujjnyira ellepje. Lefedem, hagyom tíz percig állni, míg magába nem szívja a vizet.

Közben a csicseriborsót leöblítem, lecsepegtetem, tálba teszem. Hozzáadom a negyedekre vágott paradicsomot, majd mikor a kuskusz megpuhult, egy villával azt is hozzákaparom. Meglocsolom a citromleves-olajos öntettel, majd megszórom az aprított petrezselyemmel.



Kuskusz sok zöldséggel - lehet a fogyás kulcsa is!

5. A nyár ízei: Lecsó- vacsorára 15 perc alatt

A paradicsomot gerezdekre vágjuk.

A zöldb paprikát megmossuk, kicsumázzuk, vékonyra szeljük, a hagymát felkockázzuk. Forró olajban megfonnyasztjuk a hagymát, majd megszórjuk pirospaprikával, rádobjuk a paradicsomot, ízlés szerint sózzuk. Visszatesszük a tűzre, és néhány percig fedő nélkül forraljuk. Beleforgatjuk a zöldb paprikát, és félig lefedve, mérsékelt tűzön puhára főzzük. Készíthetjük gombával, kolbással, tojással, de egészségesebb ha pl. ha cukkinit, esetleg tököt főzünk bele.



A lecsó a hagyományos, híres magyar ételklasszikusok közé tartozik, pedig a lecsó balkáni eredetű étel.

6. Fekete babos-kukoricás quesadilla

Egy nagy serpenyőben forrósíts fel 2 teáskanál olajat, fonnyassz meg rajta 1 fej apróra vágott hagymát és 2 gerezd fokhagymát. Majd adj hozzá 1 konzerv fekete babot a leve nélkül, 1,5-2 bögre fagyasztott kukoricát, 1 evőkanál cukrot, csipetnyi borsot. Kevergetve főzd 3-4 percig. Egy másik serpenyőt vajazz ki, és fektess bele egy készen kapható, teljes kiőrlésű lisztből készült tortillalapot. Szórd meg reszelt sajttal, majd a felén oszlass el a babos keverékből egy adagot, és hajtsd rá a másik felét. 2-3 percig süsd az egyik oldalát, majd egy palacsintalapáttal fordítsd meg, és a másik oldalát is pirítsd arany barnára



Ez az adag babos szósz 8 tortillalaphoz lesz elég, tehát 8 éhes embernek kiadós ebéd, vagy vacsora lehet!

7. Eredeti görög saláta

Először az öntetet készítjük el. Egy tálkában összekeverjük az olívaolajat, a citromlevet és a friss vagy szárított bazsalikomot. A paradicsomot, uborkát és a hagymát apró kockákra vágjuk. Kimagozott olívabogyót a többi zöldséghez keverjük. Kis kockákra vágjuk a feta sajtot, és azt is hozzáadjuk. Az öntetet a salátára öntjük, majd óvatosan megkeverjük, vigyázva nehogy összetörjön. Díszíthetjük friss bazsalikomlevéllel. Teljes kiőrlésű pirítóssal tálaljuk. Ha nagyon éhes vagy, 2-3 vékonyra szelt, sovány sonkát is fogyaszthatsz mellé.



Fogyókúrázóknak is ajánlott, ebédre, vacsorára !

8. Gazpacho – forró nyári napokon ebédre, vacsorára

A zöldpaprikát, a paradicsomot és az uborkát valamint a hagymát egészen apró kockákra vágjuk.

A felaprított zöldségekből 4 evőkanálnyit félreteszünk, a többit turmixgépbe szórjuk, hozzáadjuk a fokhagymát, friss citromlevet és az olíva olajat. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd felöntjük kevés hideg vízzel, jól összekeverjük, lefedjük, és behűtjük.

Tálaláskor a zsemlet apró kockákra vágjuk és megpirítjuk. A levest mélytányérokba szedjük, a félretett zöldségkeverékkel és a pirított zsemlekockákkal kínáljuk. Isteni forró sajtos pirítóssal is, de akkor hagyd el a zsemlekockát!



Gazpacho a spanyol konyha paradicsom alapú, hideg zöldség leve. Gyorsan elkészíthető, hűsítő, egészséges

9. Pikáns sajtsaláta fogyókúrásoknak

A sajtot kockákra vágjuk. Az uborkát feldaraboljuk, a kicsumázott, megmosott paprikát és a megtisztított lila hagymát felkarikázzuk, a megmosott és leszárított salátaleveleket falatnyi darabokra tépjük.

Az előkészített hozzávalókat elvegyítjük egy tálban. Ecetből/vagy friss citrom léből valamit olívaolajból dresszinet keverünk. Sóval, borssal és egy kevés felkarikázott metélőhagymával ízesítjük, majd meglocsoljuk vele a salátát, és óvatosan összeforgatjuk.



30 dkg (füstölt) sajt
2 db csemegeuborka
1 piros húsú paprika, lilahagyma
néhány salátalevél, 2 ek ecet
3 ek olívaolaj, só, bors, metélő
hagyma

KÉR kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők a <http://downalapitvany.hu/> oldalon:



1. TŰZVÉDELEM- megelőzés, jelzés, menekülés



3. Gruiz Katalin: MENTÁLIS AKADÁLYMENT ESÍTÉS- Elvek, Etika, Gyakorlat



2. HOGYAN INTÉZZÜNK ÜGYET? Tudakozódás és ügyintézés hivatalokban, szolgáltatóknál



4. HOGYAN KÉSZÍTSÜNK KÖNNYEN ÉRTHETŐ ANYAGOT? - Útmutató