

**FINOM
EGÉSZSÉGES
ÉS OLCSÓ
ÉTELEK**

**TANÁCSOK, RECEPTEK
CÖLIÁKIÁSOKNAK**

A CÖLIÁKIÁRÓL RÖVIDEN

A gluténmentes diéta jelentősége

A lisztérzékenységgént vagy gluténérzékenységgént is emlegetett cöliákia egy egész szervezetet érintő autoimmun betegség, amelynek egyetlen kezelési módja az élethosszig tartó, szigorú gluténmentes diéta. Gyakorlati szempontból szerencsésebb úgy megfogalmazni, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozás gluténmentes változatát javasolt követni cöliákia esetén.

Mit jelent ez? Gluténmentes étkezés esetén gyakori hiba, hogy az étrend összeállítása során csak a glutén kiiktatása kerül a fókuszba, és a kiegyensúlyozott táplálkozás irányelveinek követéséről elfeledkeznek az érintettek. Az egészséges felnőttek és gyermekek számára a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDO SZ) közérthető formában fogalmazta meg táplálkozási ajánlásait OKOSTÁNYÉR® néven <https://www.okostanyer.hu/>. A cöliákiás betegek számára is ez a kiegyensúlyozott táplálkozás javasolt, természetesen bizonyos élelmiszereket gluténmentes alternatívára szükségessé cserélni.

A jól összeállított, szigorúan gluténmentes étrend javítja a betegek általános állapotát, jelentősen csökkenti a szövődmények rizikóját, és jobb életminőséget eredményezhet.

A gluténmentes diéta azonban nem egyszerű, számos kihívást tartogat, és kellő felkészültség nélkül, rosszul összeállított formában általában elégtelen szénhidrát-, rost-, folsav-, kalcium-, kálium-, vas-, cink-, szelén-, magnézium-, tiamin- (B1), niacin- (B3), A-vitamin-, D-vitamin-, E-vitamin- és jódfogyasztással, illetve túlzott cukor-, fehérje-, szénhidrát-, telített zsírsav- és koleszterinbevitellel jár együtt, amely tényezők egészségügyi kockázatot rejtenek magukban.

Fontos kiemelni, hogy minden cöliákiás betegnek szüksége van dietetikai tanácsadásra a diagnózist követően, és ideális esetben a betegek hosszú távú orvosi és dietetikai gondozása is megvalósul.

A gluténmentes étrend alapjai

Nyersanyag-válogatás

Gabonafélék közül glutént tartalmaz, ezért tiltott a diétában a búza és annak változatai, valamint az árpa és a rozs, illetve a belőlük készített termékek (liszt, keményítő, pehely, dara, korpa, csíra, és az ezeket tartalmazó feldolgozott élelmiszerek). Dacára annak, hogy az interneten olykor feltűnnek különböző tévhitek, fontos tisztázni, hogy a bulgur, a kuskusz, az alakor és a búzafélék minden típusa kerülendő. Továbbá cöliákiások számára nem javasolt a hagyományos kovászos kenyér sem!

Létezik ugyanakkor gluténmentes búzakeményítő, amely gluténtartalma 20 mg/kg alatti, így a belőle készült termékek beilleszthetők a diétába.

A zab más típusú fehérjét tartalmaz, így garantáltan gluténmentes formáját (amely a beta-karítás, feldolgozás és csomagolás során sem szennyeződött) a cöliákiások – a ritka eseteket leszámítva – fogyaszthatják.

Glutént nem tartalmazó gabonaféle a köles, illetve léteznek úgynevezett álgabonák (pszeudocereáliák), amelyek botanikailag nem tartoznak a gabonákhoz, magas keményítőtartalmú magjukat azonban a gabonafélékhez hasonlóan fogyasztjuk. Ilyen álgabona például az amaránt, a hajdina, és a quinoa. A búza kiváltására használható (amennyiben nem szennyeződtek gluténnal): rizs, burgonya, kukorica, szója, cirok, köles, hajdina, quinoa, amarant, teff, bab, szeszámag, guar, lupin, sárgaborsó, sago, manióka, agar-agar, nyílgyökér, xantángumi, taragumi, szentjánoskenyérfa-magliszt, lupinusliszt (csillagfűrt), sóskababgumi, tápióka készítményei, valamint a különböző maglisztek.

A naponta használt nyersanyagaink közül sok természetesen gluténmentes, ilyenek például a nyers gyümölcsök, zöldségek, tej, natúr tejtermékek, tőkehúsok, halak, tojás, hüvelyesek, vaj, növényi olajok.

A feldolgozott élelmiszerek gyakran tartalmaznak glutént, így az élelmiszercímke értő olvasása a bevásárlás, ételkészítés során elengedhetetlen. A gyártók bármikor változtathatnak az élelmiszer összetevőin vagy gyártási körülményein, ezért nem javasolt „rutinból vásárolni”, hanem még a bevált termékek csomagolásán található információkat is érdemes időről időre ellenőrizni. Figyeljük a termékek címkéjét például a húskészítmények, a zöldségkészítmények, a gyümölcskészítmények, a szendvicsek, az ízesített tejtermékek, a tejdesszertek, a fűszerkeverékek és ízesítők, a félkész- és késztermékek, az édesipari termékek és az alkoholos italok esetén is.

A gluténmentesség kérdése nem csak az élelmiszereket érinti, az étrend-kiegészítők és a gyógyszerek is lehetnek gluténtartalmúak.

A kereskedelemben speciális, gluténmentes megjelöléssel ellátott élelmiszerekkel is találkozhatunk. A hatályos rendelet értelmében „gluténmentes” megjelölést akkor lehet alkalmazni, ha az élelmiszer gluténtartalma nem több mint 20 mg/kg a végső fogyasztó számára árusított élelmiszerre vonatkoztatva. Habár cöliakiások számára nem javasolt ez a kategória, de léteznek „nagyon alacsony gluténtartalmú” megjelölésű élelmiszerek is, ahol a gluténtartalom nem lehet több mint 100 mg/kg a végső fogyasztó számára árusított élelmiszerre vonatkoztatva. Keressük a „gluténmentes” vagy a „kifejezetten gluténérzékenyek számára készült/kifejezetten coeliakiában szenvedők számára készült” feliratot, amelyet általában áthúzott búzakalászos logó szokott kísélni. A logók közül kiemelő az Európai Coeliakiás Egyesületek Szövetségének engedélyével használható védjegy:



A fogyasztók megtévesztésének elkerülése érdekében nem használható semmilyen gluténmentességre utaló megjelölés olyan élelmiszereknél, amelyek ezzel a tulajdonsággal rendelkeznek, tehát ne keressünk gluténmentes jelölést, pl. friss zöldségek és gyümölcsök, tej, natúr joghurt, étolaj, tojás stb. esetében.

A glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek kötelezően jelölendő „allergének” sorába tartoznak az európai szabályozás szerint, tehát mind a csomagolt, mind a nem előrecsomagolt élelmiszereken, a vendéglátás és a közétkeztetés területén előállított ételek esetében is tájékoztatni kell a fogyasztókat a gluténtartalomról. Előfordulhat azonban, hogy egy élelmiszer, összetevő szinten nem tartalmaz glutént, de a feldolgozás során szenny-

nyeződik vele. A vásárlóknak nincs könnyű dolga, mivel a keresztszennyeződés lehetősége nem kötelezően feltüntetendő, és a „nyomokban glutént tartalmazhat” figyelmeztetés sem jelenti azt, hogy biztosan megtörtént a szennyeződés. A cöliákiasok esetében javasolt, hogy inkább kerüljék a „nyomokban glutént tartalmazhat” kifejezésű termékek fogyasztását is.

A nyersanyag-válogatás szerepe a kiegyensúlyozott gluténmentes táplálkozásban

A gluténmentes élet során a kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósítása érdekében sokat tehetünk például a megfelelő zöldség- és gyümölcsfogyasztással. Az ajánlás alapján a napi 5 adag zöldség és gyümölcs (3-4 adag zöldség/1-2 adag gyümölcs, amiből legalább 1 adag friss/nyers) elfogyasztása gluténmentes diétában is megvalósítható, és hozzájárul a megfelelő rost-, vitamin-, ásványi anyag- és folyadékbevitelhez, ezen kívül értékes, egészségünket támogató bioaktív anyagokat is biztosít. A gabonafélékről sem kell lemondani, a gluténtartalmú köretek és lisztek, darák is pótolhatók. A cirok, a köles és az álgabonák ráadásul igen kedvező beltartalmi értékkel rendelkeznek. A rostós gluténmentes lisztek (pl. zabpehelyliszt) és lisztkeverékek, az útifűmaghéjjal vagy olajos magvakkal dúsított termékek is hozzájárulnak a rostbevitelhez.

Konyhatechnológia

A keresztszennyeződés kivédése

Gyakori, hogy egy család „vegyes konyhát” tart fenn a cöliakiás és a nem érintett családtagok együttes jelenléte miatt. A megfelelő nyersanyagválogatás mellett az ételek tárolása és elkészítése során is körültekintően ügyelni kell a gluténnal történő szennyeződés elkerülésére.

Mit lehet tenni ennek érdekében az otthonunkban? A gluténmentes élelmiszereket (GM) tároljuk zárt csomagolásban, amennyiben lehet, elkülönítve a gluténtartalmú termékektől (pl. legyen külön szekrényben vagy ugyanabban a szekrényben a legfelső polcon a gluténmentes liszt, tészta, stb.). Javasolt a család minden tagja által ismert és félreérthetetlen jelöléssel ellátni a gluténmentes élelmiszereket, ételeket, így például a hűtőben tartott termékeket sem fogja senki összekeverni. Bizonyos konyhai eszközökből szükség van külön, csak a gluténmentes ételek készítésénél használt darabokra, és ezeket is érdemes megjelölni. Ilyen például minden fából vagy műanyagból készült (vágódeszka, fakanál, stb.), nehezen tisztítható (apró lyukú tésztaszűrő, recés kés, stb.) eszköz vagy gép. Amennyiben kétféle étel készül, célszerű a gluténmentessel kezdeni, aztán azt biztonságosan elkülönítve tárolni. Olajban sütésnél ne használjunk olyan olajat a gluténmentes alapanyaghoz, amely már érintkezett gluténtartalmúval. Természetesen a konyhai higiénés rendszabályok betartása is alapvető fontosságú. A tálalásnál és étkezésnél használjunk külön szedőeszközt a gluténmentes ételekhez, illetve figyeljünk, hogy morzsa se kerüljön át a gluténmentes ételre. Minden családtag, beleértve a gyerekeket is, idővel ügyesen képesek megtanulni, hogy ne nyúljáklanak gluténos kézzel, eszközzel a cöliakiás családtag ételéhez.

Glutén helyettesítése ételkészítéskor

A siker (glutén) szerepe elsősorban a késztermék szerkezetének kialakítása. Hiányában a tészta dagaszthatósága, nyújthatósága, szerkezetének stabilitása nagyban megváltozik. A gluténmentes főzés, sütés során a hagyományos receptben szereplő búzalisztet nem lehet egy az egyben kicserélni gluténmentes lisztekre, hiszen mindegyik eltérő tulajdonsággal rendelkezik. Habár nem egyszerű, de gyakorlattal megtanulható a glutén helyettesítése. Van néhány javaslat és trükk, ami megkönnyítheti a kezdeti próbálkozásokat.

- Sűríteni sokféle liszttel, a gluténmentes lisztkeverékeken túl rizsliszttel, kukoricaliszttel, zabpehelyliszttel, cirokliszttel, stb. is lehet az étel jellege (színe), a család ízpreferenciája, a liszt ára és beszerezhetősége szerint.
- Szükség lehet ún. gluténpótlók használatára (pl. kelt tészták esetén), ezek közül is a legnépszerűbb a psyllium (útifűmaghéj). Ezt általában vízzel elkeverve javasolt a tésztához adni, de amennyiben szárazon adjuk hozzá, akkor is plusz folyadékra lesz szükség a megfelelő eredmény eléréséhez. Javasolt adagolása: 10 gramm psyllium + 150 ml víz/15 dkg liszt.
- A hagyományos recepthez képest plusz fehérje és zsiradék hozzáadása is hozzájárulhat a kedvező állag kialakításához, ezért például használhatunk több tojást vagy tejet az elkészítésnél.
- A nyers tészta ragacsosabb a búzalisztes verziónál, ezért dolgozzunk olajos kézzel, ezzel megkönnyítve a formázást.
- Glutén hiányában kevésbé lesz „alaktartó” a tésztánk, ezért javasolt valamilyen formát használni, ha pl. kenyeret, kalácsot szeretnénk sütni.

FONTOS! A vásárlás és felhasználás előtt mindig ellenőrizzük a termékek címkéjét, különösen tekintettel a gluténtartalomra vonatkozó információkra!

20 RECEPT MINDEN ÉVSZAKRA

Tavasza ajánlott receptek



1. Tavaszi sóska leves 7
2. Puliszkamuffin zöldséges feltéttel 8
3. Rakott spenótos csirkemell 9
4. Zöldséges tojásmuffin 10
5. GM palacsinta 11

Nyárra ajánlott receptek



6. Kukoricás-póréhagymás zabpehelyleves 12
7. Zöldborsófőzelék 13
8. Zöldséges fasírt 14
9. GM tortilla 15
10. Házi gyümölcsfagylalt 16

Őszre ajánlott receptek



11. Brokkolikrémleves 17
12. Rakott cukkini kölessel 18
13. Tonhalas zöldségsaláta 19
14. Sütőtökös muffin 20
15. Gyümölcskenyér 21

Télre ajánlott receptek



16. Lencse bolognai 22
17. Sült hal zöldségágyon, tepsis burgonyával 23
18. Túróalapú pizza 24
19. Almás-banános keksz 25
20. Túrófánk sütőben sütvé 26

TAVASZRA AJÁNLOTT RECEPTEK

1. Tavaszi sóska leves



Hozzávalók (4 adaghoz)

- 400 g sóska
- 120 ml főzőtejszín
- 100 g zöldborsó
- 100 g burgonya
- 40 g vöröshagyma
- 28 ml étolaj
- 4 g só
- fekete bors

1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	194 kcal
Szénhidrát:	13 g
Zsír:	12 g
Fehérje:	6 g

Elkészítés:

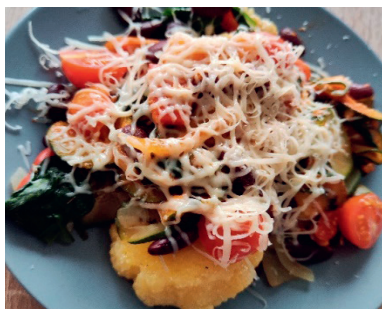
A sóskaleveleket alapos mosást követően megszabadítjuk a keményebb száraktól. Egy lábasban felforrósítjuk az olajat, beletesszük a felaprított hagymát, majd a darabolt krumplit és a zöldborsót. Átforgatjuk párszor az olajon a zöldségeket, majd felöltjük 1-1,2 liter vízzel/alaplével. Amikor a krumpli nagyjából megpuhult, a mosott, durvára vágott sósát is (friss sóska hiányában fagyasztott leveles sóska is használható) beletesszük, majd sóval és borsal ízesítjük. Tejszínnel dúsítjuk, pár perc alatt készre főzzük.

Tipp:

- Krémleves verzió: botmixer segítségével pürésíthetjük az elkészült ételt.
- Tálalásnál tejföllel és 1-2 bébisóskalevéllel is díszíthetjük a krémlevest, de főtt tojást is tehetünk rá.



2. Puliszkamuffin zöldséges feltéttel



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	607 kcal
Szénhidrát:	84 g
Zsír:	18 g
Fehérje:	27 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 200 g kukoricadara
- 100 g vörshagyma
- 520 g (2 közepes darab) cukkini
- 100 g kaliforniai paprika, piros
- 100 g koktél/datolyaparadicsom
- 240 g vörös vesebab
- 100 g bébispenót
- 40 ml étolaj
- 4 g só
- 80 g félzsíros sajt
- friss rozmaring
- fekete bors

Elkészítés:

A kukoricadarát 4,5-5-szörös mennyiségű sós vízben, gyakori kevergetés mellett megfőzzük. Muffinformákba adagoljuk, és hagyjuk megszilárdulni. A megszilárdult puliszkamuffinok mindkét oldalát serpenyőben megpirítjuk.

A vörshagymát és a paprikát tisztítjuk, daraboljuk. A cukkinit vékonyra szeleteljük. A koktélpapadicsomokat félbevágjuk. A vörösbab-konzervet leszűrjük. A bébispenótot megmossuk.

Serpenyőben felhevített olajon addig pirítjuk a zöldségeket (kivéve a spenótot), amíg már majdnem megpuhulnak, ekkor hozzáadjuk a spenótot és pár percig tovább hőkezeltük. Ízesítjük sóval, borssal, rozmaringgal.

A puliszkát a zöldségekkel és reszelt sajttal, melegen tálaljuk.

Tipp:

- A zöldségfeltét helyett készíthető pl. csicseriborsó-ragu.
- A megfőtt puliszkát mielőtt formába adagoljuk, vaj hozzáadásával lehet dúsítani, amennyiben krémesebb, még laktatóbb fogást szeretnénk.
- Muffin helyett piteformába/hóállós tálba téve, és ott megdermesztve készíthetünk „puliszkalepényt” is, amelyet aztán sütőben vagy serpenyőben megpirítunk sajttal a tetején, vagy anélkül.
- Habár a puliszkát hagyományosan sós vízben főzik és sós jellegű fogás készül belőle, ki-próbálhatjuk édes változatban is, pl. vízben főzve savanykás szilvalekvárral, vagy tejben megfőzve.

3. Rakott spenótos csirkemell



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	427 kcal
Szénhidrát:	15 g
Zsír:	25 g
Fehérje:	34 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 400 g csirkemell
- 320 ml tej, 1,5%-os
- 280 g spenótlevél
- 120 g sajt
- 60 g főzőmargarin
- 40 g rizsliszt
- 20 ml étolaj
- 4 g só
- fekete bors
- szerecsendió

Elkészítés:

A csirkemellet csíkokra vágjuk, sóval és borssal fűszerezzük, majd olajjal megspricceljük és jól összekeverjük. Margarinnal/olajjal kikent tűzálló tálba terítjük a húst. Rárétegezzük a bébispenót/spenótleveleket.

A lisztet a zsiradékon habzásig hevítjük, hozzáadjuk a tejet, sóval és szerecsendióval ízesítve sűrűre főzzük. A mártást a spenótos csirkére öntjük. A tetejére sajtot reszelünk.

Sütőben, 180 fokon, kb. 30 percig sütjük, amíg a hús átsül és a sajt megpirul.

Tipp:

- A csirkét tálalhatjuk zöldséges rizzsel, kölessel vagy quinoával.
- A fogás friss spenót hiányában készíthető fagyasztottal is. Természetesen parajkrém is használható, de ebben az esetben különösen figyeljük a termékcímkét, mert glutént tartalmazhat!



4. Zöldséges tojásmuffin



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	312 kcal
Szénhidrát:	13 g
Zsír:	19 g
Fehérje:	22 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 340 g friss brokkoli, répa, újhagyma vagy fagyasztott mexikói vegyeszöldség
- 8 db tojás
- 120 g sajt
- 4 g só
- petrezselyemzöld
- fekete bors

Elkészítés:

A zöldségeket (kivétel hagyma) gőzben addig főzzük, hogy még roppanósak maradjanak. Egy tálban az egyenként felütött tojásokat felferjük, a reszelt sajt 2/3-ával és a zöldségekkel összekeverjük, majd fűszerezzük.

A muffinpapírral kibélelt formákba adagoljuk a tojásos masszát. A tetejére szórjuk a maradék reszelt sajtot.

Előmelegített sütőben, 180 fokon kb. 20 percig sütjük.

Tipp:

- A tojásmuffint friss salátával, paradicsommal, esetleg pár karika GM bagettel, abonettel is tálalhatjuk.

5. GM palacsinta



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	220 kcal
Szénhidrát:	31 g
Zsír:	7 g
Fehérje:	8 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 120 g teljes kiőrlésű hajdinaliszt
- 40 g rizsliszt
- 7 g útifűmaghéj
- 2 db tojás
- 160 ml tej, 1,5%-os
- kb. 300 ml víz (100 ml víz az útifűmaghéjhoz, a többi szódavíz)
- 15 ml étolaj

Elkészítés:

Az útifűmaghéjat (psyllium) 100 ml langyos vízzel elkeverjük, 1-2 percet állni hagyjuk. A liszteket a psylliummal, tojással és a tejjel csomómentesre keverjük, majd hozzáadjuk a szódavízet is. Hagyjuk kb. 20-30 percet pihenni a tésztát, ami ha túlzottan besűrűsödne, vízzel hígíthatjuk (a palacsintasütés folyamata során bármikor).

Kevés olajjal kikent, felmelegített serpenyőben elosztatunk egy adag palacsintamasszát, majd pár perc múlva megfordítjuk és a másik felét is 1-2 percig sütjük.

Tetszőleges sós vagy édes töltelékkel tálaljuk.

Tipp:

- **Liszt:** univerzális vagy süteménylisztkeverék is használható, de nem lehetetlen jól tekerhető, finom palacsintát sütni lisztkeverékek nélkül sem. A hajdinaliszt önmagában is használható, ha a családnak ízlik, de keverhető pl. rizsliszttel, kukoricaliszttel, zabpehelyliszttel is. Érdeemes kipróbálni a gluténpótló útifűmaghéj hozzáadását, ami segíthet a jobb állag elérésében, amennyiben a folyadék mennyiségét is hozzáigazítjuk.
- **Töltelék:** a palacsintába a lekváron kívül tölteléknek kiváló lehet a fahéjas reszelt alma vagy a barackos túrókrém. Sós töltelékkel is elkészíthető ez a desszert, pl. hagymás-fetás vagy sonkás-ricottás krémmel, hiszen a tészta nem édesített.



NYÁRRA AJÁNLOTT RECEPTEK

6. Kukoricás-póréhagymás zabpehelyleves



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	277 kcal
Szénhidrát:	17 g
Zsír:	18 g
Fehérje:	10 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 80 g póréhagyma
- 80 g csemegekukorica
- 60 g GM zabpehely
- 40 ml étolaj
- 120 ml tejföl, 12%-os
- 80 g félzsíros sajt
- 4 g só
- snidling
- petrezselyemzöld

Elkészítés:

A tisztított, felkarikázott póréhagymát és a kukoricát átfuttatjuk a felhevített olajon/margarinon. Hozzáadjuk a zabpehelyet és átkeverjük. Az egészet felengedjük 1-1,2 liter vízzel/zöldségalaplével, ízesítjük finomra vágott petrezselyemzölddel, snidlinggel, sóval. Mikor megpuhultak a zöldségek, tejföllel dúsítjuk.

Reszelt sajttal és friss petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

Tipp:

- A leves készíthető kukorica helyett zöldborsós-répás változatban is.

7. Zöldborsófőzelék



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	394 kcal
Szénhidrát:	51 g
Zsír:	11 g
Fehérje:	21 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 1 kg zöldborsó
- 300 ml tej, 1,5%-os
- 60 g rizsliszt
- 40 ml étolaj
- 4 g só
- petrezselyemzöld

Elkészítés:

Az olajon átfuttatjuk a zöldborsót (ízlés szerint kis aprított vöröshagyma is hozzáadható), fűszerezzük, majd vizet (kisebb adagokban) aláöntve puhára pároljuk.

Zsírjára piritjuk, majd hintjük GM liszttel (pl. rizsliszt), és felöntjük tejjel. Csomómentesre elkeverjük és átforraljuk.

Friss petrezselyemzölddel tálalás előtt is megszórhatjuk.

Tipp:

- A főzelék készíthető úgy is, hogy a zöldborsót sós vízben megfőzzük, és habarással (liszt +tejföl) sűrítjük be.
- Fasírttal, tojással, rántott sajttal/zöldséggel/hússal is tálalhatjuk ezt a fogást.



8. Zöldséges fasírt



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	177 kcal
Szénhidrát:	10 g
Zsír:	11 g
Fehérje:	10 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 160 g közepes zsírtartalmú sertéshús
- 60 g (1 közepes db) vöröshagyma
- 60 g burgonya
- 60 g (1/2 közepes db) sárgarépa
- 60 g (1/2 kisebb db) cukkini
- 1 db (S-es) tojás
- 20 g GM zsemlemorzsa
- 4 g só
- fekete bors
- fokhagyma

Elkészítés:

A zöldségeket megtisztítjuk, lereszeljük, besózzuk és állni hagyjuk kicsit, mikor levet eresztenek, kinyomkodjuk. Hozzáadjuk a darált húst és a tojást. Fűszerezük ízlés szerint.

A massa állagához igazítva adunk hozzá GM zsemlemorzsát. Gombócokat formázunk a fasírtalapból, és sütőpapírral kibélelt tepsin, 180 fokban kb. 45 perc alatt készre sütjük.

Tipp:

- Más zöldségekkel is érdemes kipróbálni ezt a feltétet, a cukkinit például kicserélhetjük brokkolira.
- A massa dúsítható magokkal (pl. tökmag, napraforgómag), zabpehellyel.
- Ezt a fasírtot tálalhatjuk pl. sűrített főzelékekkel, friss zöldség- vagy burgonyasalátával.

9. GM tortilla



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	466 kcal
Szénhidrát:	52 g
Zsír:	19 g
Fehérje:	20 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 200 g GM lisztek: kukorica, rizs
- 14 g útifűmaghéj
- 0,3 g instant sütőélesztő
- 260 ml víz
- 70 g joghurt
- 10 ml étolaj
- 4 g só
- 240 g mozzarella sajt
- 160 g paradicsom
- 160 g lila hagyma
- 160 g kaliforniai paprika (piros)
- 160 g jégسالáta
- 100 g GM salsa szósz
- 100 g GM joghurtos salátaöntet

Elkészítés:

A liszteket (ez lehet pl. rizs, kukorica, cirok, hajdina) a sóval, élesztővel összekeverjük, hozzáadjuk a langyos vízben feloldott psylliumot (14 g útifűmaghéj+200 ml víz/4 adag), a joghurtot, a vizet és az olajat. Vizes kézzel összegyúrjuk, és hagyjuk 15-20 percet pihenni a tésztát, majd 8 részre osztjuk (4 adag esetén), és rizslisztes alapon kinyújtjuk vékonyra. (Vegyük figyelembe a serpenyőnk méretét is!) Forró, száraz serpenyőben a tortillák mindkét oldalát megsütjük, figyelve, hogy ne süssük túl, mert akkor törékenyebb lesz. Felhasználásig érdemes 2 táányér között tartani a tortillalapokat, így elkerülhető, hogy megszáradjanak. A zöldségeket tisztítjuk, megmossuk és feldaraboljuk. A mozzarellát is felkockázzuk. A tortillalapokat megtöltjük zöldségekkel és sajttal, illetve a GM szószokkal, ízlés szerint.

Tipp:

- Univerzális vagy kenyérlisztkeverékek felhasználásával lehet legkönnyebben hajtogatható tortillalapokat készíteni, ilyenkor nem is minden esetben szükséges útifűmaghéj hozzáadása, mert a lisztkeverékek is általában tartalmazzák.
- Változatosan elkészíthető, sokféle tortilla alapja lehet egy ilyen tésztaalap. Készíthető belőle quesadilla is: sósan, sajtos-húsos töltelékkel saláta mellé, de bele is lehet csempészni a zöldségeket, továbbá léteznek édes változatok is.



10. Házi gyümölcsfagylalt



Hozzávalók (4 adaghoz)

- 400 g joghurt
- 200 g banán
- 200 g eper
- 40 g méz

1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	169 kcal
Szénhidrát:	28 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	5 g

Elkészítés:

A gyümölcsöket megmossuk, megtisztítjuk. Az epret összeturmixoljuk és hozzáadjuk a méz felét. A banánt összeturmixoljuk. A joghurthoz adjuk a méz másik felét. A hozzávalókat rétegesen adagoljuk a jégkrémformákba és a mélyhűtőbe tesszük. 1 óra hűtést követően már fogyasztható.

Tipp:

- Csak eper felhasználásával is lehet készíteni fagylaltot, illetve több gyümölcs esetén sem feltétlen kell rétegezni, hanem minden hozzávalót összekeverve lehet formákba tölteni.

ŐSZRE AJÁNLOTT RECEPTEK

11. Brokkolikrémleves



Hozzávalók (4 adaghoz)

- 320 g brokkoli
- 100 g burgonya
- 40 g (1 közepes db) vöröshagyma
- 20 ml étolaj
- 400 ml főzőtejszín
- 4 g só
- szerecsendió
- fekete bors

1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	263 kcal
Szénhidrát:	11 g
Zsír:	21 g
Fehérje:	7 g

Elkészítés:

A tisztított, aprított hagymát és brokkolit az olajon/margarinon átfuttatjuk. Felöntjük 1-1,2 l vízzel és ízesítjük. Mikor már nem nyers, de még picit ropogós a brokkoli, pár darabot kiveszünk, félretesszük a díszítéshez. Megtisztított, vékony szeletekre vágott burgonyát teszünk a levesbe és puhára főzzük, majd az egészet botmixerrel pürésítjük, hozzáadjuk a tejszínt és újból felforraljuk. A félretett brokkolidarabokkal tálaljuk.

Tipp:

- Díszítési és dúsítás: reszelt sajttal, tökmaggal vagy pirított GM zsemlekockákkal megszórva is tálalhatjuk a levest.



12. Rakott cukkini kölessel



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	541 kcal
Szénhidrát:	36 g
Zsír:	32 g
Fehérje:	27 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 1 kg cukkini
- 280 g közepes zsírtartalmú sertéshús
- 120 g tejföl, 12%-os
- 120 g köles
- 100 g félzsíros sajt
- 20 ml étolaj
- 4 g só
- fekete bors
- borsikafű

Elkészítés:

A kölest szárazon megpirítjuk, leöntjük kétszeres mennyiségű forró vízzel, és közepes lángon, fedő alatt 20 percig főzzük.

A darált húst az olajon az aprított vöröshagymával, fűszerekkel, ha szükséges kevés víz hozzáadásával készre pároljuk.

Egy olajjal kikent hőálló tálba helyezzük a karikára vágott cukkini felét (nem kell meghámozni, csak a két végét levágni), majd rátesszük a főtt kölest, ezután a húst. Folytatjuk a rétegezést a cukkini maradékával, erre kerül a tejföl és a reszelt sajt.

Sütőben, 180 fokon kb. 40 perc alatt megsütjük.

Tipp:

- Sertéshús helyett pulykahús is használható.
- Húsmentesen, csicseriborsó-raguval (hagyma, paradicsom, paprika, csicseriborsó, fűszerek) is készíthető a rakott cukkini.

13. Tonhalas zöldségsaláta



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	276 kcal
Szénhidrát:	13 g
Zsír:	13 g
Fehérje:	25 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 320 g tonhalkonzerv
- 120 g lila hagyma
- 200 g kaliforniai paprika (piros)
- 200 g paradicsom
- 200 g jégsaláta
- 80 g mozzarella sajt
- 40 g balzsamecet
- 6-8 szem olívbogyó
- 20 ml étolaj

Elkészítés:

A zöldségeket alaposan megmossuk és megtisztítjuk. A salátaleveleket, a paradicsomot, a paprikát és a lila hagymát, valamint a mozzarellát felaprítjuk, az olívbogyókat kettévágjuk. A halkonzerv levét lecsorgatjuk és a feldarabolt zöldségekkel együtt egy tálba tesszük. Olajjal és balzsamecettel az egészet lazán átforgatjuk. Tálalás előtt fél órára tegyük lefedve a hűtőszekrénybe a salátát.

Tipp:

- A mozzarellát teljesen vagy részben kicserélhetjük karakteresebb ízű sajtokra, pl. feta sajtra. Mivel az olívbogyó és a feta sajt viszonylag sós, érdemes ezeket a hozzávalókat óvatosabban adagolni.
- A salátát joghurtos öntettel is tálalhatjuk.



14. Sütőtökös muffin



Hozzávalók (4 adaghoz)

- 250 g sütőtök
- 200 g banán
- 155 g zabliszt
- 2 db tojás
- 12 g (1 csomag) sütőpor
- 8 ml étolaj
- vaníliarúd

1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	303 kcal
Szénhidrát:	49 g
Zsír:	7 g
Fehérje:	10 g

Elkészítés:

Megsütjük sütőben a feldarabolt sütőtököt. A sült sütőtököt és az érett banánt villával szét-nyomkodjuk, majd összedolgozzuk a tojással. Összekeverjük a lisztet a sütőporral. Hozzáadjuk a sütőtökös masszához a lisztes keveréket, majd belekeverjük az olajat, és íze-sítjük vaníliával.

A masszát muffinpapírral kibélelt formákba adagoljuk. Sütőben, 180 fokon, kb. 20 perc alatt megsütjük.

Tipp:

- Ha nem elég érett banánt használunk, szükség lehet egyéb édesítőre, ez esetben kevés mézzel/datolyaőrleménnyel/cukorral is édesíthetjük.

15. Gyümölcskenyér



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	330 kcal
Szénhidrát:	40 g
Zsír:	16 g
Fehérje:	7 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 50 g barna rizsliszt
- 40 g kukoricaliszt
- 5 g sütőpor
- 160 g banán
- 40 g aszalt vörös áfonya
- 50 g bokormogyoró
- 80 ml joghurt
- 20 g étcsokoládé
- 1 db (L-es) tojás
- 20 g sütőmargarin

Elkészítés:

A kimért liszteket a sütőporral összekeverjük. Az aszalt vörös áfonyát beáztatjuk vízbe. Az érett banánokat meghámozzuk, villával összetörjük, simára dolgozzuk a tojással, margarinnal/vajjal, joghurttal. A masszát összekeverjük a lisztes keverékkel, hozzáadjuk a darabolt csokoládét, a mogyorót, a leszűrt vörös áfonyát.

Sütőpapírral kibélelt/vajjal kikent és liszttel megszórt kalács- vagy kenyérsütőformában, 180 fokon, kb. 60 percig sütjük a gyümölcskenyeret. (Tűpróbával ellenőrizzük.)

Tipp:

- A gyümölcskenyér masszája dúsítható puffasztott amaránttal.
- A vörös áfonyát más gyümölcsre vagy aszalt gyümölcsre (pl. mazsola, aszalt sárgabarack) is kicserélhetjük.
- Az egész mogyoró helyett használhatunk más magvakat, vagy darált mogyorót, diót is.
- A csokoládé kihagyása, illetve kevésbé érett banán felhasználása esetén szükség lehet plusz édesítésre.



TÉLRE AJÁNLOTT RECEPTEK

16. Lencse bolognai



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	702 kcal
Szénhidrát:	102 g
Zsír:	19 g
Fehérje:	30 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 240 g száraztészta, gluténmentes
- 200 g lencse
- 60 g (1 darab) vöröshagyma
- 320 g (2 darab) sárgarépa
- 120 g (2 darab) zellerszár
- 40 ml étolaj
- 400 g paradicsompüré
- 80 g sajt (pl. parmezán)
- 8 g só
- bazsalikom
- oregánó
- fekete bors

Elkészítés:

Éjjelre beáztatjuk a barna lencsét. Ha vörös lencsénk van, azzal is elkészíthető a fogás, ebben az esetben nem szükséges hosszas előáztatás. Az olajon üvegesre pároljuk az apróra vágott vöröshagymát (ízlés szerint adható hozzá fokhagyma is), hozzáadjuk a lereszelt vagy felkockázott sárgarépát és az aprított zellerszárat, majd az egészet együtt pirítjuk tovább. Hozzáadjuk az átmosott lencsét és egy kis vizet. Felforralljuk, és mikor nagyjából elpárolgott a folyadék, hozzáadjuk a paradicsompürét (vagy a passzírozott paradicsomot, esetleg vegyesen darabolt paradicsommal). Fűszerezzük, és addig főzzük, amíg a lencse megpuhul és a kívánt sűrűséget elérjük.

A tésztát bő, sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük és meleg vízzel leöblítjük.

A bolognai szószt főtt tésztával és reszelt sajttal tálaljuk.

Tipp:

- Újévkor hagyománya van a lencsének. Az ilyenkor megfőzött (de nem túl puhára főtt) lencséből fagyasztathatunk is le, és 3-4 hónapon belül felhasználhatjuk, akár ehhez a raguhoz is.
- Ízlés szerint apróra vágott gombával (kb. 60 g/fő) is ki lehet egészíteni a fogást.

17. Sült hal zöldségágyon, tepsis burgonyával



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	480 kcal
Szénhidrát:	45 g
Zsír:	15 g
Fehérje:	39 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 600 g halfilé (pl. tőkehal)
- 320 g (2 darab) sárgarépa
- 160 g (2 darab) petrezselyemgyökér
- 160 g póréhagyma
- 20 g petrezselyemzöld
- 80 g félzsíros sajt
- 600 g (4 darab) burgonya
- 7 g só
- 40 ml étolaj
- fekete bors
- rozmaring

Elkészítés:

A halfilének mindkét oldalát fűszerezzük, egy serpenyőben kevés olajon megsütjük, majd félretesszük.

Olajon átfuttatjuk a felkarikázott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, póréhagymát és a finomra vágott petrezselyemzöldet. Sóval, borssal ízesítjük, és időnként átkeverve, lefedve pároljuk, míg kissé megpuhulnak a zöldségek, de ne legyenek túl puhák. A zöldségeket egy olajjal kikent jénai tálba halmozzuk, ráhelyezzük a halszeleteket, megszórjuk reszelt sajttal és sütőben addig sütjük, míg kicsit megpirul.

A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, cikkekre vágjuk. Sóval, borssal, rozmaringgal ízesítjük, megspricceljük kevés olajjal, majd jól összekeverjük. Egy sütőpapírral béelt tepsin elterítjük a burgonyát, majd előmelegített sütőben megsütjük.

Tipp:

- A halat sütés előtt meglocsolhatjuk citromlével.
- Halfilét süthetünk úgy is, hogy előtte lisztbe (pl. rizslisztbe) forgatjuk.



18. Túróalapú pizza



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	501 kcal
Szénhidrát:	40 g
Zsír:	19 g
Fehérje:	42 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 500 g sovány tehéntúró
- 120 g (12 evőkanál) GM zabliszt
- 4 db tojás
- 120 g (6 evőkanál) paradicsompüré
- 4 g só
- 160 g (8 szelet) csirkesonka
- 140 g konzervkukorica
- 80 g félzsíros sajt
- 20 ml étolaj
- bazsalikom
- oregánó

Elkészítés:

A túrót a zabliszttal összedolgozzuk, majd hűtőben kb. 10-15 percet pihentetjük.

Egy tepsit sütőpapírral kibélelünk, vékonyan kikenjük olajjal, és eloszlatjuk rajta a tésztamasszát.

Előmelegített sütőbe helyezzük a tepsit, kb. 10 percig elősütjük a tésztát, utána kivesszük, tetszőleges feltétet helyezünk rá (pl. fűszeres paradicsompüré, sonka kukorica, sajt), majd visszarakjuk a sütőbe, és készre sütjük.

Tipp:

- A zabliszt egy része helyettesíthető zabkorpával.
- Feltét: változatosan elkészíthető, a paradicsomos változatokon túl akár fűszeres-tejfölös alapon is gondolkodhatunk. Ne feledkezzünk meg a zöldségekről: kukorica, hagyma, paradicsom, rukkola, brokkoli, spenót. A húskészítmény (sonka) lecserélhető csirkemell-kockára, darált húsrá, tonhalra, vagy elkészíthető a pizza húsmentesen, pl. többféle sajt, tojás, bab felhasználásával.

19. Almás-banános keksz



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	289 kcal
Szénhidrát:	49 g
Zsír:	8 g
Fehérje:	5 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 200 g rizsliszt
- 12 g útifűmaghéj (psyllium)
- 6 g sütőpor
- 100 g alma
- 100 g érett banán
- 40 g sütőmargarin vagy vaj (70% zsírtartalmú)
- 1/2 tojás

Elkészítés:

Az érett banánt meghámozzuk, villával összenyomkodjuk. Az almát meghámozzuk, lereszeljük. A gyümölcsöket az olvasztott vajjal/margarinnal és a tojással elkeverjük. Kimérjük a lisztet, hozzáadjuk az útifűmaghéjat és a sütőport.

A lisztes keveréket a masszához adjuk és jól összedolgozzuk. Hagyjuk kicsit pihenni a tésztát, kb. 10-15 percig.

Sütőpapírral kibélelt tepsibe, kanállal kis halmokba adagoljuk a masszát, figyeljünk rá, hogy ne tegyük túl szorosan egymás mellé azokat.

Előmelegített sütőben, 180 fokon kb. 15-20 percig sütjük. (Kb. 10 perc sütés után érdemes átforgatni a kekszeket.)

Tipp:

- Fehér rizsliszt helyett használhatók rostdúsabb lisztek is, pl. barna rizsliszt, GM zabpehelyliszt.
- A masszát darált mogyoróval vagy puffasztott amaránttal is dúsíthatjuk.
- Ha nem elég érett banánokat használunk, szükség lehet édesítő (cukor/méz/datolya/stb.) hozzáadására.



20. Túrófánk sütőben sütvé



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	219 kcal
Szénhidrát:	24 g
Zsír:	9 g
Fehérje:	11 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 80 g rizsliszt
- 3 g sütőpor
- 200 g félzsíros tehéntúró
- 20 g cukor/cukorpótló
- 3,2 g vaníliás cukor
- 1 db tojás
- 15 ml étolaj
- só

Elkészítés:

A lisztet a sütőporral és pici sóval összekeverjük. Hozzáadjuk a tehéntúrót, a vaníliás cukrot, az igény szerinti egyéb édesítőt (cukor/datolyaőrlemény/eritrit/stb.) és a tojást. Jól összedolgozzuk a tésztát.

A masszából vizes kézzel golyókat formázunk, és sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk azokat, egymástól kb. egy gombócnyi távolságra. A tetejüket vékonyan megkenhetjük olajjal.

Előmelegített sütőben, 180 fokon kb. 15-20 percig sütjük a fánkokat.

Tipp:

- Sütés előtt le lehet lapítani kicsit a gombócokat, ha laposabb „fánkokat” szeretnénk, vagy akár ki is lehet a közepüket lyukasztani, mert megtartják a formájukat sütés alatt.
- Ezt a desszertet melegen vagy hidegen, tetszőleges lekvárral tálalhatjuk.

Készítette a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
az Auchan Alapítvány támogatásával, szakmai partner: Magyar Vöröskereszt.
2024.

Kiadó: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége – MDOSZ
Kiadó székhelye: 1134 Budapest, Angyalföldi út 5a
Kapcsolat: mdosz@mdosz.hu; +36 1 269 2910
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke
www.mdosz.hu; www.okostanyer.hu



Auchan | Alapítvány