

**FINOM
EGÉSZSÉGES
ÉS OLCSÓ
ÉTELEK**

**TANÁCSOK, RECEPTEK
CUKORBETEGEKNEK**

A CUKORBETEGSÉGRŐL RÖVIDEN

Mi a cukorbetegség (diabetes mellitus, DM)?

A cukorbetegség anyagcsere-betegség, amely emelkedett vércukorszinttel jár. Diabetes akkor alakul ki, ha a szervezetben megszűnik, csökken vagy elégtelenné válik a vércukor-csökkentésért felelős hormon – az inzulin – termelődése.

Miben tér el a cukorbeteg étrendje a kiegyensúlyozott, egészséges étrendtől?

A cukorbeteg étrendje a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás alapelvein nyugvó étrend, aminek alapját a zöldségek, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a gyümölcsök, a zsírszegény tejtermékek, a sovány húsok és a halak képezik. A cukorbeteg számára a cukor és a magas cukortartalmú élelmiszerek, ételek fogyasztása nem javasolt. Az étrend összeállítása során figyelembe kell venni az élelmiszerek szénhidráttartalmát.

Nemcsak a szénhidráttartalom számít!

Azonban nemcsak az élelmiszerek szénhidráttartalma számít, hanem azok vércukoremelő hatása is, utóbbira vonatkozó értéket hívjuk glikémiás-indexnek (GI). A magas cukortartalmú élelmiszerek, a cukrozott italok igen gyorsan emelik a vércukorszintet, ezek magas GI-űek, rendszeres fogyasztásuk nem javasolt. Az étrendben leginkább az alacsony-közepes GI-ű, lassú vércukor-emelkedést okozó élelmiszerek (pl. zöldségek, teljes kiőrlésű gabonafélék) és az ezekből készült ételek fogyasztása ajánlott. Az élelmiszer választásban, a vásárlás megkönnyítésében segít a következő oldalon található táblázat.

Hogy osszuk el a napi szénhidrátmennyiséget?

Az étkezések száma egyénre szabott, 3 és 6 közötti. A szénhidrátbevitel elosztásánál figyelembe kell venni az alkalmazott gyógyszeres terápiát és a szervezet inzulinérzékenységét. Délben legnagyobb a szervezet inzulinérzékenysége, emiatt a déli étkezés tartalmazza a legtöbb szénhidrátot.

Mi kerüljön a tányérunkra a főétkezések alkalmával?

A kiegyensúlyozott vércukorszint érdekében és amiatt, hogy szervezetünket ellássuk megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyaggal, a cukorbetegségben is fontos a kiegyensúlyozott étrend. Minden főétkezésünkben legyen zöldség, együnk változatos, élvezetes formában. Zöldségfogyasztásnak számít az is, ha natúr lecsót, savanyúságot, zöldséglevest eszünk! Nem tiltottak, sőt javasoltak a szénhidráttartalmú élelmiszerek: a kenyér, a rizs, a tészta és a burgonya, ezek szénhidráttartalmuk beszámításával szerepeljenek a reggelen, ebédben és a vacsorában. A zöldségek, gabonafélék mellett minden főétkezésünkben legyen zsírszegény fehérjeforrás, például sovány hús, hal, túró, tojás, de ide számítanak a növényi fehérjeforrások is, mint például a lencse, szárazbab, csicseriborsó.

ÉLELMISZER-VÁLASZTÁS

	JAVASOLT		KERÜLENDŐ
	szénhidrát beszámítása nélküli/alacsony szénhidráttartalmú és GI-ű élelmiszerek	szénhidrát beszámításával [az élelmiszer 100 g-jának szénhidráttartalma a zárójelben]	
zöldségek, száraz hüvelyesek	salátafélék (fejes-, jég-, madársaláta) leveles zöldségek (sóska, spenót) káposztafélék (fejes-, lila-, savanyú káposzta, karfiol, karalábé) paprika, paradicsom (1-2 db) rettek (jégcsap-, hónapos rettek) kígyóuborka, kovászos uborka zöldbab, vajbab, ceruzabab cukkini, főzőtök, csillagtök, padlizsán hagymafélék (újhagyma, vöröshagyma), gombák zeller, petrezselyemgyökér zöldfűszerek (metélő-, medvehagyma, bazsalikom, rozmaring, kakukkfű)	sárgarépa [10 g], paszternák [18 g], sütőtök [12-17 g] burgonya [18 g], édesburgonya [20 g], csicsóka [17 g] száraz hüvelyesek (sárgaborsó [53 g], szárazbab [58 g], fekete bab [62 g], lencse [53 g], vörös lencse [64 g]) zöldborsó [14 g] csemegekukorica [19 g] cékla [6-9 g]	
gyümölcsök	diófélék, olajos magvak: mandula, dió, pisztácia, kesudió, földimogyoró, tők-, napraforgó-, szezám-, lenmag, mák <i>DE! magas kalóriatartalmuk miatt testtömegcsökkentő étrendben, heti 1-2 alkalommal javasolt fogyasztásuk, zárt maroknyi (30 g) mennyiségben!</i>	alma [7-14 g], körte [12 g], őszibarack [9 g], málna [5 g], szeder [6 g], ribizli [10 g], eper [11 g], ananász [12 g], cseresznye [14 g], görögdinnye [8 g] <i>DE! - glikémiás-indexe magas,</i> sárgadinnye [11 g], narancs [9 g], mandarin [10 g], kiwi [11 g], szilva [13 g], ringlő [14 g], szőlő [18 g], füge [19 g], banán [24 g]	cukrozott befőttek, lekvárok

	JAVASOLT		KERÜLENDŐ
	szénhidrát beszámítása nélküli/alacsony szénhidráttartalmú és GI-ű élelmiszerek	szénhidrát beszámításával [az élelmiszer 100 g-jának szénhidráttartalma a zárójelben]	
gabonafélék		(teljes kiőrlésű) búzaliszt [70-72 g], zabpehely [64 g], rizs [77 g], árpa [73 g], bulgur [76 g], köles [71 g], teljes kiőrlésű kenyér [42-54 g], száraztészta [69-75 g],	cukrot/mézet tartalmazó müzlik, gabonapelyhek
tej és tejtermékek	sajtok: kemény sajtok, lágy sajtok – <i>testtömegcsökkentés esetén energiataartalmukkal számoljunk!</i> 12%-os tejföl, 10%-os főzőtejszín sovány és félzsíros túró cottage cheese	tej [5 g], laktózmentes tej magas GI-ű! natúr joghurt, kefir [5 g] cukor hozzáadása nélkül készült gyümölcsjoghurtok [8-10 g]	cukor/ méz/lekvár hozzáadásával készült tejes ételek, italok
halak, húsfélék, tojás	elsősorban sovány fehér húsok – (csirke, pulyka) édesvízi halak, tengeri halak tojás	nincs jelentős szénhidráttartalmuk, de a szív- és érrendszeri rizikót növelhetik, testtömegcsökkentő étrendben számolni kell magas zsír- és kalóriatartalmukkal, emiatt fogyasztásukat mérsékelje: • szalámik, kolbászfélék (a termékek fele zsír, magas energia-, telített zsír- és sótartalom) • virsli (a termékek közel harmada zsír)	

Forrás:

Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. *Diabetes Care*. 2008;31(12):2281-2283.

Rodler I. Új Tápanyagtáblázat. Budapest; 2006.

TAVASZRA AJÁNLOTT RECEPTEK

1. Tojáskrém



1 adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	53 kcal
Szénhidrát:	1 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	3 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 2 db keményre főtt tojás
- 1 lesimított evőkanál light majonéz
- 1 teáskanál mustár
- 1 kis csokor metélőhagyma, medvehagyma vagy petrezselyemzöld – ídény és ízlés szerint
- 1 teáskanál só
- ízlés szerint őrölt fekete bors

Elkészítés:

A hozzávalókat a zöldségek kivételével villával összetörjük, így rusztikusabb állagú lesz, vagy botmixer segítségével egynemű krémmé dolgozzuk, apróra vágott zöldségekkel díszítjük.

Változatok:

- gazdagíthatjuk, színesíthetjük a krémet reszelt sárgaréppával.
- egészen finom, könnyed lesz a kencénk, ha a tojásokat nem összetörjük, hanem kis lyukú citromreszelőn reszeljük le.



2. Zöldborsóleves saját anyagával sűrítve



Hozzávalók (4 adaghoz)

- 160 g zöldborsó
- 2 kisebb sárgarépa
- 1 közepes petrezselyemgyökér
- 1 kisebb karalábé
- 1 fej fehér- vagy vöröshagyma
- 2 evőkanál étolaj
- 1 nagy csokor petrezselyemzöld (felét tegyük félre a díszítéshez)
- 1 csapott teáskanál konyhasó

1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	119 kcal
Szénhidrát:	12 g
Zsír:	5 g
Fehérje:	4 g

1 adag energia- és tápanyagtartalma – adagonként

1 evőkanál durumtésztával

Energia:	155 kcal
Szénhidrát:	19 g
Zsír:	6 g
Fehérje:	6 g

Elkészítés:

A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk. A vöröshagymát finomra vágjuk. A sárgarépát, a petrezselyemgyökert és a karalábét körülbelül egy centis darabokra szeleteljük.

A receptben szereplő olaj mennyiségének felén megpároljuk a sűrítéshez használt hagymát és adagonként körülbelül 1 evőkanálnyi zöldborsót. A hagyma-borsó keveréket kivesszük a lábasból, félretesszük a sűrítéshez.

A maradék olajon megpároljuk a többi zöldséget. Pár percig átfuttatjuk az olajon, majd hozzáadjuk az ízesítőket (só, petrezselyemzöld) és felöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje. Miközben puhára főnek a zöldségek, a sűrítéshez félretett hagyma-zöldborsó keveréket a levesből kivett kevés főzőlével, botmixer segítségével simára pürésítjük, majd a leveshez csorgatjuk. Tálaláskor a maradék petrezselyemzölddel díszítjük.

Változatok:

- (szárított) gomba, (szárított) paradicsom használata esetén – ezeket a zöldségekkel egyidőben adjuk a leveshez.
- petrezselyem helyett használhatunk a díszítéshez apróra vágott mentalevelet.
- a levest adagonként kiegészíthetjük 1 evőkanálnyi levestésztával.

3. Sárgarépas vöröslencse-fasírt



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	159 kcal
Szénhidrát:	22 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	9 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 120 g (vörös)lencse (szárazon mért)
- 1 db sárgarépa
- 1 fej vöröshagyma vagy más hagymaféle
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 púpos teáskanál mustár
- 1 kisebb tojás
- 1 teáskanál só
- sütéshez étolaj

Elkészítés:

A (vörös) lencsét egy éjszakára vagy pár órára beáztatjuk, majd meleg vízben alaposan átmoszuk, enyhén sós vízben puhára főzzük, leszűrjük. Ha vörös lencsét használunk, nem szükséges hosszan áztatni. A hagymát finomra vágjuk, lesózzuk. A sárgarépát megtisztítjuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A petrezselyemzöldet apróra vágjuk. Az összes hozzávalót egy nagy tálba tesszük, összedolgozzuk, állni hagyjuk 10-15 percre. A masszából vízes kézzel golyókat, majd tenyerünkbe „lapítgatva” fasírtot formázunk. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük a fasírtokat, mindkét oldalukat megkenjük olajjal vagy megpermetezzük olajsprével. 180 fokra előmelegített sütőben egyszer megfordítva ropogósra sütjük.

Változatok:

- ha maradna a fasírtból, remekül fagyasztható, sütőpapíron, kontakt grillen vagy melegszendvicssütőben újra átsütve ugyanolyan élvezetes, mint frissen.
- saláták, főzelékek, szendvicsek remek kiegészítője ez a fasírt, ízesíthetjük más fűszerekkel, zúzott fokhagymával, fűszerpaprikával, curryvel.
- a tojás helyett használhatunk 1 evőkanálnyi útifűmaghéjat.
- emésztőrendszeri panaszok, betegségek esetén kellő elővigyázatossággal, egyéni tolerancia szerint fogyasszuk. A lencsét alaposan mossuk át, áztassuk be, az első „habos” főzőlevét pedig öntsük le – ezzel is csökkentjük a lencse puffasztó hatását. A vörös lencse a többi száraz hüvelyeshez (babféléket, lencseféléket értjük alatta) képest kevésbé puffasztó hatású. Sárgarépával házasítva és sütőpapíron sütvé – mellőzve a bő olajban sütést – sokat „könnyíthetünk” rajta.



4. Sajtos spenótos tészta



1 adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 489 kcal

Szénhidrát: 66 g

Zsír: 17 g

Fehérje: 18 g

40 g száraztésztával készült tészta energia- és tápanyagtartalma

Energia: 347 kcal

Szénhidrát: 38 g

Zsír: 16 g

Fehérje: 13 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 400 g tisztított, friss vagy mirelit spenótlevél
- 2 evőkanál étkezési keményítő vagy liszt
- 200 ml 10%-os főzőtejszín vagy növényi tejszín
- 2 evőkanál étolaj
- 1 kávéskanál só
- 320 g durumtészta (energiaszegény étrendben 40-50 g tésztával számoljunk adagonként)
- 100 g mozzarella sajt vagy más sajt
- zúzott fokhagyma ízlés szerint

Elkészítés:

A spenótot az olajon megpároljuk, ízesítjük sóval, fokhagymával. Az étkezési keményítőt kevés hideg vízzel csomómentesre keverjük, változtatva hozzáadunk 1-2 evőkanálnyi tejszínt és néhány evőkanálnyi a készülő spenótból, majd a maradék tejszínt is hozzáöntjük, végül a spenótos szószhoz csurgatjuk. A tésztát előírás szerint megfőzzük, összekeverjük a parajos szósszal, és mozzarellagolyókkal vagy reszelt sajttal tálaljuk.

Változatok:

- a tésztához javasolt további fűszerek: friss vagy szárított bazsalikom, kakukkfű, rozmaring.
- szezontól függően a spenót egy részét kiválthatjuk medvehagymával vagy készíthetjük spenót helyett mángolddal, reszelt cukkinivel, fodros kellel.

5. Hónapos retksaláta mustáros öntettel



1 adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	37 kcal
Szénhidrát:	5 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	1 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 1-2 csokor hónapos retek
- 160 g fejes saláta vagy zöldsaláta-keverék
- 1 csokor újhagyma

Salátaöntet

- 2 evőkanál étolaj
- 2 evőkanál balzsamecet vagy citromlé
- 1 teáskanál mustár
- csipetnyi só

Elkészítés:

A salátaöntet hozzávalóit a mustárral kezdve kikeverjük vagy egy kisebb befőttesüvegben összerázzuk. A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk. A hónapos retket és az újhagymát karikára vágjuk. Az előkészített zöldségeket salátás tálba vagy tányérokba helyezzük és a salátaöntettel megcsepegtetve tálaljuk.

Változatok:

- a salátát évszaktól függően gazdagíthatjuk: kígyóborkával, reszelt sárgarépával, medvehagymával vagy más hagymafélével.



6. Kalács



1 szelet kalács energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	132 kcal
Szénhidrát:	18 g
Zsír:	5 g
Fehérje:	3 g

Hozzávalók 1 kalácshoz (kb. 20 szelet)

- 450 g liszt
- 100 g olvasztott vaj vagy margarin
- 200 ml tej
- 1 evőkanál stevia-eritrit édesítő
- 1 db tojás
- friss vagy porélesztő - 500 g liszthez megfelelő mennyiség

Elkészítés:

Elkeverjük a langyos tejben az édesítőszert, felfuttatjuk benne az élesztőt – kb. kétszeresére kell nőnie. A liszthez hozzáadjuk tejet, és a többi hozzávalót, a tojásból félreteszünk egy keveset a kalács lekenéséhez, kidolgozzuk a tésztát. Letakarva, meleg helyen hagyjuk kelni a masszát 1-1,5 óra hosszat – kb. 2-3-szoros térfogatúra kell nőnie.

Lisztezett felületen szedjük három részre a tésztát, sodorjunk belőle három kötelet, majd fonjuk meg - mintha hajfonatot készítenénk.

A megfont kalácsot sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük, 10-15 percig pihentetjük (közben begyűjtjük a sütőt), a kalács tetejét lekenjük a félretett, felvert tojással.

Előmelegített sütőben 160 fokon 15-20 percig, majd 150 fokon 20 percig sütjük a tésztát. Ha sütés közben nagyon pirulna a teteje, fedjük be sütőpapírral, nehogy megégjen. A tészta könnyebb lesz, ha a sütő aljába egy lábasba - sütés előtt - vizet teszünk.

Változatok:

- a liszt harmadát kiválthatjuk durum- vagy teljes kiőrlésű liszttel.
- a kalács tetejére szórhatunk szezám-, napraforgó- vagy tökmagot.
- ízesítésképp tehetünk a tésztába kezeletlen citrom- vagy narancshéjat.

NYÁRRA AJÁNLOTT RECEPTEK

7. Tzatziki



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	133 kcal
Szénhidrát:	5 g
Zsír:	10 g
Fehérje:	4 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 400 g (görög) joghurt
- 200 g kígyóuborka
- 1 teáskanál só
- citromlé – ízlés szerint
- 1 csokor kaporlevél – ízlés szerint
- őrölt bors – ízlés szerint
- 1-2 gerezd fokhagyma – ízlés szerint

Elkészítés:

Az uborkát lereszeljük, besózzuk, pár percet állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk a levét. Hozzáadjuk a joghurtot, a zúzott fokhagymát (ha nem szeretjük fokhagymásan vagy készülnünk valahová, irodabarát változatban elhagyható) és a citrom levét. Ízesítjük a salátát apróra vágott kaporlevéllel, őrölt borssal.

Változatok:

- a tzatziki kapor helyett citromfűvel és/vagy mentalevéllel is ízesíthető.



8. Paradicsomos cukkinikrémleves



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	144 kcal
Szénhidrát:	12 g
Zsír:	9 g
Fehérje:	4 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 360 g tisztított, hámozott sárga színű cukkini – elkészíthető zöldből is
- 1 fej tetszőleges hagyma, pl.: vöröshagyma, fehér hagyma
- 100 g (sárga) burgonya
- 2 közepes db paradicsom
- 200 ml főzőtejszín
- étolaj a zöldségek sütéséhez
- 1 csapott teáskanál só
- zöldfűszerek: petrezselyemzöld, kakukkfű, bazsalikom
- 4 kávéskanál étolaj

Elkészítés:

A cukkinit és a burgonyát meghámozzuk, a cukkinit kimagozzuk és nagyobb darabokra vágjuk. A megtisztított zöldségeket sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, megpermetezzük étolajjal, majd sütés közben meghintjük sóval, amikor a burgonya majdnem puha, hozzáadjuk a hagymát és paradicsomot. A megsült paradicsom héját eltávolítjuk. Kevés víz és a főzőtejszín hozzáadásával simára turmixoljuk a sült zöldségeket a zöldfűszerek felével egy lábasban – a zöldfűszerek másik felét félretesszük a díszítéshez. Tűzre visszahelyezve még egyszer átmelegítjük, de nem forraljuk a levest, amit apróra vágott zöldfűszerekkel és olajjal megcsepegtetve tálalunk.

Változatok:

- kínálhatjuk pirított sonkával, reszelt sajttal is ezt a cukkinis fogást.

9. Leccsós szelet



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	286 kcal
Szénhidrát:	8 g
Zsír:	17 g
Fehérje:	24 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 400 g sertéscomb
- 4 evőkanál étolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 600 g paprika
- 200 g paradicsom
- ízlés szerint: fűszerpaprika, konyhasó, zúzott fokhagyma, kurkuma

Elkészítés:

A húst felszeleteljük, a zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, a vöröshagymát finomra vágjuk. A paradicsomot pár percre forró vízbe dobjuk, vízből kivéve lehúzzuk a héját. A paprikát csíkokra szeljük. A húst kevés olajon, teflonserpenyőben egyszer-egyszer átforogatva, némi vízzel felengedve elkezdjük párolni, mikor majdnem kész, zsírjára pirítjuk, és hozzáadjuk a vöröshagymát, a fűszereket, ízesítjük sóval. Amikor teljesen megpuhult a comb, rátesszük a zöldségeket, és további 10-15 percig pároljuk.

Változatok:

- készíthetjük más zöldségek hozzáadásával is a húst, pl.: cukkini, padlizsán.
- sertéscomb helyett használhatunk csirkemellet, pulykamellet vagy halfilét.



10. Töltött paprika



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	296 kcal
Szénhidrát:	30 g
Zsír:	6 g
Fehérje:	29 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

Húsos gombóc, paprikatöltelék

- 400 g darált csirkemell vagy darált sertéscomb
- 80 g gersli (árpa) vagy rizs – szárazon mért mennyiség
- 1 db tojás
- 1 fej finomra vágott vöröshagyma
- 1 teáskanál konyhasó
- fűszerek - ízlés szerint: fűszerpaprika, őrölt bors
- 4 db kicsumázott TV-paprika

Paradicsommártás

- 600 g passzírozott paradicsom
- 1 fej vöröshagyma
- 1 kisebb zellergumó
- 2 evőkanál étolaj
- 1 evőkanál sűrített paradicsom
- 1 evőkanál keményítő vagy liszt
- csipetnyi só
- őrölt bors ízlés szerint
- ízlés szerint energiamentes édesítőszer (stevia, eritrit) – az ételkészítés végén, miután lehűztük a tűzről adjuk hozzá, így nem lesz mellékíze

Elkészítés:

Húsos gombóc, paprikatöltelék

A gerslit kétszeres mennyiségű forró vízben megfőzzük, de ha lenne köretmaradék gerslink, azt is felhasználhatjuk. A töltelék hozzávalóit egynemű masszává keverjük, amiből gombócokat formázunk, és megtöltjük a paprikákat.

Paradicsommártás:

A vöröshagymát finomra vágjuk és üvegesre pirítjuk az olajon, ráöntjük a sűrített paradicsomot, a passzírozott paradicsomot, sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk a 3-4 darabra vágott zellergumót, és felöntjük kb. fél liter vízzel. Amikor forni kezd a mártás, belerakjuk a töltött paprikákat, gombócokat. Lefedve (kb. 45 perc alatt) puhára főzzük. A keményítőt simára keverjük néhány kanál hideg vízzel, majd hozzáadunk 1-2 evőkanállal a paradicsomszószból és a fortyogó mártáshoz öntjük, néhány percig még főzzük, de már nem forraljuk.

Változatok:

- a gerslit helyettesíthetjük rizzsel vagy bulgurral is.

11. Görögdinnyés zöldsaláta



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	68 kcal
Szénhidrát:	7 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	1 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 160 g fejes saláta vagy zöldsaláta-keverék
- 200 g kígyóuborka
- 200 g görögdinnye
- 1 fej lila hagyma vagy ízlés szerint más hagyma, pl. póréhagyma

Salátaöntet

- 4 teáskanál étolaj
- 4 teáskanál citromlé
- csipetnyi só

Elkészítés:

A salátaöntet hozzávalóit egy kis pohárban összekeverjük. A dinnyét kimagozzuk, felkockázzuk az uborkával együtt, a hagymát vékony karikára szeljük. A saláta hozzávalóit közvetlenül fogyasztás előtt megcsepegtetjük az öntettel.

Változatok:

- gazdagítható a saláta adagonként 30 g sajttal, pl. feta, mozzarella és/vagy egy 1 teáskanálnyi napraforgó- vagy tökmaggal.
- citromlé helyett az öntethez használhatunk balzsamecetet is.



12. Szaftos meggyes-mákos süti vagy torta



1 szelet cukormentes torta energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	169 kcal
Szénhidrát:	15 g
Zsír:	9 g
Fehérje:	6 g

Hozzávalók (12 szelethez)

Száraz hozzávalók:

- 150 g darált mák
- 80 g finomliszt
- 70 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 1 csapott teáskanál sütőpor
- csipetnyi őrölt fahéj

Nedves hozzávalók:

- 300 g hámozott reszelt alma
- 100 g friss vagy fagyasztott magozott meggy
- 4 tojássárgája 2 evőkanál stevia-eritrit édesítőporral kikeverve
- 50 g langyos olvasztott margarin vagy vaj
- 4 tojásfehérje csipetnyi sóval kemény habbá verve

Elkészítés:

A száraz hozzávalókat egy külön edényben alaposan összekeverjük. A reszelt almát egy nagy üvegtálban 5 percre betesszük a mikróba, hogy kicsit megfonnyadjon. A 4 tojássárgáját kézi vagy gépi habverővel kikeverjük az édesítőszerrel. A megfonnyasztott reszelt almához hozzáadjuk a meggyet, az olvasztott margarint és az édesített tojássárgákat, majd az egészet összekeverjük a száraz alapanyagokkal. Utolsó lépésként a felvert tojásfehérjét is a masszához adjuk, amit sütőpapírral kibélelt tortaformában, 160 fokra előmelegített sütőben tűpróbáig sütünk.

Változatok:

- meggy helyett más idénygyümölcsrel, pl. cseresznyével is finom a sütemény.
- teljes kiőrlésű liszt helyett aprószemű zabpehely is használható.
- a tortát éles késsel felvágva megtölthetjük adagonként 1 teáskanálnyi savanykás, cukormentes lekvárral.

ŐSZRE AJÁNLOTT RECEPTEK

13. Sajtos céklakrém



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	57 kcal
Szénhidrát:	4 g
Zsír:	3 g
Fehérje:	3 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 2 db közepes méretű céklagumó
- 80 g krémsajt
- citromlé ízlés szerint
- 1 csapott kávéskanál só
- zöldfűszerek ízlés szerint: metélőhagyma, rozmaring, kakukkfű
- étolaj a sütéshez

Elkészítés:

A céklát megmossuk, a két végét levágjuk, a héját rajta hagyjuk, néhány csepp olajjal megpermetezve, sütőpapírba tekerve héjastól puhára sütjük. Ha nagyobb méretű céklánk van – a sütési idő rövidítése végett – darabolhatjuk félbe, negyedbe a gumókat. A megsült céklát meghámozzuk és a többi hozzávalóval botmixer segítségével összeturmixoljuk, végül belekeverjük a zöldfűszereket.

Megéri nagyobb adagban készíteni, hűtőszekrényben több napig is tárolhatjuk. Pirítóssra kenve, zöldségmártogatóként, saláták mellé kitűnő.

Változatok:

- tormás – a turmixolás előtt adagonként egy kávéskanál ecetes tormát adunk a céklához.
- diós – adagonként 1 teáskanál durvára vágott dióval tálaljuk a krémet.
- a krémsajtot lecserélhetjük reszelt (füstölt) sajtra, fetára.



14. Almás zellerkrémleves



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	108 kcal
Szénhidrát:	14 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	3 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 1 fej, 360 g tisztított zellergumó
- 1 kisebb fej, 40 g fehér hagyma, újhagyma
- 1 kis db (sárga) tisztított burgonya
- 1 db alma
- 80 ml főzőtejszín
- 1 evőkanál étolaj
- 1 csapott teáskanál só
- petrezselyemzöld
- citromlé
- őrölt bors

Elkészítés:

A megtisztított, felszeletelt burgonyát, zellert és hagymát csipetnyi sóval ízesítve, annyi vízzel felengedve, hogy éppen ellepje puhára főzzük, mielőtt levennénk a tűzről hozzáadjuk a megtisztított almát is. Tűzről levéve hozzáadjuk a tejszínt, a citromlevet, az őrölt borsot, botmixerrel vagy turmixgéppel simára turmixoljuk, ha szükséges vízzel hígítjuk. A tűzre visszatéve forrásig melegítjük, de már nem forraljuk. Néhány csepp olajjal tálaljuk.

Változatok:

- kínálhatjuk a levest apróra vágott zellerzölddel, metélőhagymával, néhány szem durvára vágott pirított mandulával/diófélével vagy adagonként evőkanálnyi reszelt sajttal.

15. Céklafasírt



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	167 kcal
Szénhidrát:	27 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	4 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 320 g reszelt cékla
- 120 g rizs – szárazon mért mennyiség
- 80 g hagyma (tetszőleges hagymaféle: fehér hagyma, vörshagyma, lila hagyma, stb.)
- 1 db „S-es” méretű tojás
- csipetnyi só
- apróra vágott rozmarin, vagy kakukkfű
- étolaj a sütéshez

Elkészítés:

A rizst keszeres mennyiségű sós vízben megfőzzük. A megtisztított céklát nagy lyukú reszelőn lereszeljük, hozzáadjuk a finomra vágott hagymát, lesózzuk, állni hagyjuk hogy egy kis levet eressen, amit elöntünk (nem nyomkodunk). A céklát ízesítjük friss rozmarinngal. A hozzávalókat összedolgozzuk, ha nem állna össze a massa (pl.: nem volt elég lédús a cékla) néhány evőkanálnyi vizet adjunk hozzá. A céklás masszából vizes kézzel pogácsákat formázunk. A fasírtokat sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük, sütés előtt mindkét oldalukat olajsprével megpermetezzük, vagy kenőtollal bekenjük. 160 fokra előmelegített sütőben egyszer átfordítva ropogósra sütjük. Fogyasztható húsok helyett főzelékfeltétként, zöldségláták mellé. Jól fogyasztható.

Változatok:

- rizs helyet használhatunk gerslit, bulgurt, barna rizst vagy más gabonafélét, gabonaalternatívát.
- készíthetjük maradék köretből is a fasírtot.
- tojásmentes változatban a tojás kiváltására 1 teáskanál útifűmaghéjat használjunk.



16. Paradicsomban vagy „purgatóriumban” sült tojás



Hozzávalók (4 adaghoz)

- 8 db tojás
- 1 póréhagyma vagy vöröshagyma, újhagyma
- 400 g passzírozott paradicsom
- 2 evőkanál étolaj
- zúzott fokhagyma ízlés szerint
- kakukkfű ízlés szerint
- csipetnyi konyhasó

1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	182 kcal
Szénhidrát:	7 g
Zsír:	11 g
Fehérje:	12 g

Elkészítés:

A hagymát apróra vágjuk, megfuttatjuk az az olajon, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a passzírozott paradicsomot, és a fűszereket. 10 percig pároljuk a fűszeres szószt, majd a tojásoknak „fészket készítve” egyenként, óvatosan beleütjük azokat a paradicsomszószba. Lassú tűz mellett, lefedve további 8-10 percig sütjük.

Változatok:

- a fogást gazdagíthatjuk évszaktól függően zöldségekkel, pl.: paprikával, cukkinivel, padlizsánnal, ezeket felszeletelve a hagymás alapon pároljuk pár percig.
- az ételt kiegészíthetjük mediterrán fűszerekkel, pl.: bazsalikomlevéllel, rozmaringgal, tavaszi időszakban medvehagymával.

17. Sárgarépas-kukoricás zöldsaláta



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	80 kcal
Szénhidrát:	9 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	2 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 120 g fejes saláta vagy zöldsaláta-keverék
- 1 db sárgarépa
- 4 evőkanál konzerv csemegekukorica
- 1 csokor újhagyma vagy más hagymaféle
- 2 evőkanál étolaj
- 2 evőkanál balzsamecet vagy citromlé

Elkészítés:

A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, a salátát csíkokra, az újhagymát karikára vágjuk, a sárgarépát burgonyahámzóval felcsíkozzuk vagy nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A zöldségeket salátás tálba halmozzuk, rászórjuk a csemegekukoricát. Közvetlen fogyasztás előtt megcsepegtetjük balzsamecettel és olajjal.

Változatok:

- a zöldsalátát részben vagy egészben kiválthatjuk vékonyra szeletelt káposztaféléllel, pl. kínai kellel, lila káposztával.



18. Maradékmentő sütőtökös süti vagy torta



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	180 kcal
Szénhidrát:	25 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	4 g

Hozzávalók (10 szelethez)

Száraz hozzávalók:

- 150 g aprószemű zabpehely
- 150 g finomliszt
- 1 evőkanál stevia-eritrit édesítőszer keverék - elhagyható
- 1 lesimított teáskanál sütőpor
- 1 kávéskanál fahéj

Nedves hozzávalók:

- 200 g sült sütőtök héj és mag nélkül
- 100 g reszelt alma
- 2-3 evőkanál étolaj
- fahéj

Elkészítés:

A száraz összetevőket egy tálban összekeverjük. A nedves hozzávalókat egy másik tálban mikróban vagy tűzhelyen pár perc alatt megmelegítjük (az alma „levet ereszt”) és összekeverjük. A nedves részhez adagonként hozzáadjuk a száraz összetevőket. Ha túl száraz lenne a massa (nem volt szaftos az alma vagy a sütőtök), adjunk hozzá kevés tejet vagy vizet. A tésztát sütőpapírral kibélt tortaformába simítjuk, 160 fokra előmelegített sütőben tűpróbáig sütjük.

Változatok:

- a sütemény édességét a reszelt alma és a sütőtök adja, az édesítőszer akár el is hagyható.
- sütőtök-szezonon kívül az édesség készülhet más maradék gyümölcsből, pl.: csak almából vagy almából-banánból.
- további ízesítők, amelyek jól illenek a sütőtökhöz: citrom- vagy narancshéj, mézeskalács fűszerkeverék, reszelt gyömbér.
- az étrend korlátaitól függően kínálhatjuk cukormentes lekvárral, vagy gyümölccsel is ezt a desszertet.

TÉLRE AJÁNLOTT RECEPTEK

19. Rántotta fekete retekkel



Hozzávalók (4 adaghoz)

- 8 db tojás
- 2 db fekete retek
- 1 fej lila hagyma
- néhány csepp étolaj a sütéshez
- csipetnyi só

1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	152 kcal
Szénhidrát:	2 g
Zsír:	11 g
Fehérje:	11 g

Elkészítés:

A zöldségeket megtisztítjuk, a lila hagymát vékony karikára vágjuk, a retket nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Pár csepp olajon – időnként megkevergetve – néhány perc alatt átfuttatjuk a zöldségeket egy serpenyőben. A tojást késhegynyi sóval felforjadjuk, rácsorgatjuk a retekre, majd rántottát készítünk a hozzávalókból.

Változatok:

- lila hagyma helyett bármilyen más hagymával is elkészíthetjük a fogást.
- ízesíthetjük fűszerpaprikával is a tojást.



20. Csibegombócós csorbaleves



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	238 kcal
Szénhidrát:	13 g
Zsír:	12 g
Fehérje:	17 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 100 g savanyú káposzta – lé nélkül
- 2 szál sárgarépa
- 1 szál petrezselyemgyökér
- 1 kisebb méretű zeller gumó
- 1 fej vörshagyma
- 4 evőkanál étolaj
- 5-6 db babérlevél
- 1-2 teáskanál fűszerpaprika
- 4 evőkanál 12%-os tejföl
- 1 mokkáskanál konyhasó vagy a savanyú káposzta leve

Csibegombóchoz

- 200 g darált csirke- vagy pulykamell, sertéscomb
- 20 g sovány füstölt sonka, darálva
- 20 g szárazon mért rizs
- 1-2 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 mokkáskanál konyhasó

Elkészítés:

A megtisztított, apróra vágott vörshagymát az olajjal krémesre turmixoljuk. A vörshagymás alapon átpirítjuk a savanyú káposztát és a zöldségeket, hozzáadjuk a fűszereket, majd tűzről levéve a fűszerpaprikát. Felöntjük körülbelül 1 liternyi vízzel. A leves felöntéséhez – ízlés szerint – részben használhatjuk a savanyú káposzta levét is, ebben az esetben nem szükséges a levest sózni!

Mialatt a zöldségek főnek, elkészítjük a húsgombócokat. A hozzávalókból vizes kézzel gombócokat formázunk, majd óvatosan a forró leveshez adjuk, és kb. 15 perc alatt puhára főzzük. Adagonként egy evőkanálnyi tejfőllel tálaljuk a fogást.

Változatok:

- a leves ízvilága gazdagítható további fűszerekkel, pl. tárkonnyal, borókabogyóval.

21. Zabpelyhes húsgolyók



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	225 kcal
Szénhidrát:	9 g
Zsír:	8 g
Fehérje:	28 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 400 g darált csirke- vagy pulykamell, vagy sertéscomb
- 4 púpos evőkanál lehetőleg aprószemű zabpehely
- 1 db tojás
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 1 kávéskanál konyhasó
- 1 kávéskanál fűszerpaprika
- 1-2 gerezd fokhagyma
- étolaj a sütéshez

Elkészítés:

A vöröshagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, a vöröshagymát finomra vágjuk. Egy tálban összedolgozzuk a darált húst, a zabpelyhet, a tojást és a vöröshagymát. Ízesítjük zúzott fokhagymával, fűszerpaprikával és konyhasóval. A masszából vizes kézzel diónyi nagyságú gombócokat formázunk. Sütőpapírra tesszük a húsgolyókat, kenőtoll segítségével megkenjük azokat olajjal (vagy olajsprét használunk ehhez a művelethez). 160 fokra előmelegített sütőben – egyszer átfordítva –, kb. 30 perc alatt ropogósra sütjük a gombócokat.

Változatok:

- a húsgolyókat szezontól függően ízesíthetjük különböző hagymafélékkel, pl. újhagymával, medvehagymával, és petrezselyemzölddel.
- a hús egy részét kiválthatjuk reszelt almával, sárgarépával, céklával.



22. Rakott káposzta



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	366 kcal
Szénhidrát:	38 g
Zsír:	9 g
Fehérje:	25 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

Káposztás rész

- 800 g savanyú káposzta
- néhány csepp étolaj

Rizses rész

- 160 g rizs
- 320 ml forró víz

Húsos rész

- 350 g darált csirkemell, pulykamell vagy sertéscomb
- 1 szál sárgarépa
- 40 g fehérrépa
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 evőkanál étolaj
- 1 teáskanál konyhasó
- őrölt fekete bors ízlés szerint
- 1 kávéskanál fűszerpaprika

Tetejére

- 120 g tejföl, 12%-os

Elkészítés:

Káposztás rész: A savanyú káposztát kicsavarjuk, lecsepegtetjük. Pár csepp olajon gyakori kevergetés mellett megpároljuk (nem ég le és nagyon kevés olajon is elkészíthető, ha teflon edényben végezzük ezt a műveletet).

Párolt rizs: A rizst 2-szeres térfogatú forró vízben puhára főzzük.

Darált húsos rész: A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, a vöröshagymát apróra vágjuk, a sárgarépát és a fehérrépát lereszeljük vagy konyhai aprítógépben apróra daráljuk. Az olajon megfonnyasztjuk a vöröshagymát, hozzáadjuk a darált húst, fehéredésig pirítjuk, majd tűzről lehúzáva hozzáadjuk a fűszerpaprikát, tűzre visszahelyezve pedig a reszelt sárgarépát, fehérrépát. Ízesítjük sóval, őrölt fekete borssal, és puhára pároljuk.

Rétegezés zsiradékkal kikent hőálló tálban, az alábbi sorrendben: párolt savanyú káposzta, főtt rizs, darált hús (ha magas edényben készítjük, ismételjük). Az étel tetejét „spórolósan” kenjük meg tejföllel. Előmelegített sütőben 180 fokon, 35-40 perc alatt készre sütjük a káposztát.

Változatok:

- a rizst helyettesíthetjük gerslivel vagy bulgurral is.
- a húsmentes rakott káposztában a hús helyett használjunk gombatölteléket.

23. Majonézes burgonyasaláta



1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia:	296 kcal
Szénhidrát:	45 g
Zsír:	9 g
Fehérje:	8 g

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 800 g (sárga)burgonya

Pácléhez

- 1 db húsleveskocka/1 liter alaplé
- 2 nagy fej lila hagyma
- 2 evőkanál ételecet
- 1-2 evőkanál eritritol vagy más energiamentes édesítőszer

Tartármártáshoz

- 200 g 12%-os tejföl
- 50 g natúr joghurt
- 2 evőkanál light majonéz
- 1 evőkanál mustár
- 1 teáskanál eritritol
- ½ db citrom leve
- 1 teáskanál konyhasó
- ízlés szerint őrölt fekete bors

Elkészítés:

A burgonyát megmossuk, héjában megfőzzük. Alaplével, vagy 1 liter víz és 1 db leveskocka felhasználásával ecetes páclevet készítünk, amíg a burgonya fő. A lila hagymát megtisztítjuk, vékony csíkokra vágjuk, lesózzuk, állni hagyjuk 4-5 percig. Egy nagy salátástálban az édesítőszer és az ételecetet elkeverjük, majd hozzáadjuk lila hagymát és a forró alaplé. Amikor a burgonya megpuhult hideg vízzel leöblítjük, meghámozzuk és még melegen a páclébe karikázzuk. Miután kihűlt a salátaalapunk hűtőbe tesszük, legalább egy éjszakát érleljük. Másnap, egy nagyméretű szűrőkanállal leszűrjük a hagymás burgonyát (hagyjuk jól lecsepegni).

A tartármártás hozzávalóit összekeverjük, először a majonézt, mustárt, édesítőszer, konyhasót, majd adagonként hozzáadjuk a tejfölt, joghurtot, végül a citrom levét, majd ízesítjük őrölt fekete borssal. Még lágyabb és krémesebb lesz a mártásunk, ha gépi habverővel keverjük ki. Végül óvatosan összekeverjük a salátát a mártással.

Változatok:

- lila hagyma helyett más hagymafélével is készíthetjük a salátát.
- tálaláskor gazdagíthatjuk hónapos retekekkel, csemegeuborkával, csírákkal is ezt az ételt.



24. Almás – fahéjas cukormentes muffin



1 db energia- és tápanyagtartalma

Energia:	131 kcal
Szénhidrát:	19 g
Zsír:	4 g
Fehérje:	4 g

Hozzávalók (12 db muffinhoz)

Száraz hozzávalók:

- 150 g búzaliszt
- 150 g (aprószemű) zabpehely
- 1 evőkanál stevia-eritritol édesítőszer vagy 80 g cukor mennyiségének megfelelő energia-mentes édesítőszer
- 1 kávéskanál sütőpor
- 1 kávéskanál őrölt fahéj

Nedves hozzávalók:

- 300 g reszelt alma
- 1 teáskanál citromhéj
- 1 nagyméretű tojás
- 30 ml étolaj

Elkészítés:

A reszelt almát mikróban vagy tűzön lefedve – hogy ne illanjon el a nedvességtartalma – megfonnyasztjuk. A muffin száraz és nedves összetevőit külön-külön edényben összekeverjük, majd a száraz hozzávalókhoz adjuk a neves alapanyagokat, és alaposan összedolgozzuk. Ha nem voltak elég lédúsak az almák, adjunk a masszához néhány evőkanálnyi vizet. A tésztát muffinformába adagolva, 160 fokra előmelegített sütőben, tűpróbáig sütjük. Jól zárható dobozban több napig is eláll és remekül fagyasztható.

Változatok:

- az alapanyagok közül a búzaliszt egy részét kiválthatjuk 50 g darált mandulával, mogyoróval.
- muffinforma hiányában süthetjük kisméretű tepsiben vagy tortaformában is az édességet.

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