Szoó Judit

Kilófaló alapszakácskönyv

Az Orgona kúria titka

Az egészséges életmód alapreceptjei kihívást kereső kezdőknek,
és egyszerű ételekre vágyó haladóknak

A Kilófaló szakácskönyvek bevezető kötete

Szoó Judit

Kilófaló alapszakácskönyv

Az Orgona kúria titka

Ünnepi narancsos túrótorta 96. oldal, alatta balra hamis túrótorta 97. oldal, mellette kék tányérban túróval rakott palacsinta 91. oldal, alul almás túrótorta 92. oldal

Szoó Judit

Kilófaló alapszakácskönyv

Az Orgona kúria titka

Az egészséges életmód receptjei a sütés-főzésben kezdő fiataloknak, és a gyors, egyszerű recepteket kedvelő haladó felnőtteknek

Az öt részes Kilófaló szakácskönyvsorozat bevezető kötete

Hernád, 2013.

Szakmai lektor: Tihanyi-Kovács Renáta

Fotó: Szoó Judit

Korrektúra: Bernau Péter

Copyright ©Szoó Judit, 2014

Minden jog fenntartva, beleértve a bárminemű eljárással történő sokszorosítás jogát is. Ezen gyűjteményben szereplő receptek – ahol forrásmegjelölésként más információ nem szerepel – a szerző saját szellemi tulajdonai. Másolásukhoz, bármely más fórumon való megjelentetésükhöz a szerző, Szoó Judit engedélye szükséges.

ISBN 978-963-12-0066-9

Második, javított kiadás.

A szerző könyvei megrendelhetők: www.kilofalo.hu
Kapcsolat: hazisutik@gmail.com

BEVEZETŐ

Kedves főzésben kezdő lányok és fiúk,
kedves (egészséges, de egyszerű receptekre vágyó) haladó
háziasszonyok!

Szívből remélem, hogy a Ti korosztályotok már hírből sem ismeri azt a fajta fogyást, amikor az ember koplalásra, lemondásra kényszerül a vágyott súly elérése vagy megtartása céljából. Szüleitek, nagyszüleitek sajnos valószínűleg hosszasan tudnának mesélni erről, ahogyan én is. 2008 óta azonban már számunkra is új távlatok nyíltak: akkor kezdtem el ugyanis a hagyományos, finom, de nagyon hizlaló ételeket átalakítani, fogyni vágyók számára is ehetővé téve.

Öt felnőtt kötetem után (bővebb ismertető róluk a füzet végén) 2011-ben az 5-10 éves korosztály számára is írtam egyet, mert úgy gondoltuk akkori kiadómmal, nagyon fontos, hogy a gyermekek minél kisebb korban megismerkedjenek egy egészségesebb élet, étkezés lehetőségével.

Jelen kötetemet nemcsak a tinédzsereknek ajánlom, hanem azoknak a fiatal vagy akár örökifjú☺ felnőtteknek is, akik most ismerkednek a főzés alapjaival. Lépésről-lépésre elsajátíthatják a magyar konyha legismertebb, alapvető fogásainak egészséges elkészítési módját, megosztom velük számos sütés nélküli, vagyis nagyon gyorsan elővarázsolható, és rendkívül finom sütemény, édesség receptjét is.

Ez tehát nem pusztán egy fiataloknak szóló szakácskönyv, hanem életkortól függetlenül Kilófaló alapkönyvnek is szánom mindazok számára, akikben megszületett az elhatározás a sütés - főzés tudományának elsajátítására és ezt már rögtön egészséges módon szeretnék tenni.

És ahogy egy Szoó Judit könyvtől „elvárható", ez sem egy száraz, személytelen szakácskönyv: rövidebb receptismertetők helyett ezúttal egy életrajzi elemeket is tartalmazó novellával igyekszem olvasásra csábítani, és az internetezés világától kicsit elvonni a tizenéveseket és a csodákban még hinni akaró felnőtteket. ☺

Egészséges és finom ételeket, és nagyon jó egészséget kívánok!

Szoó Judit, 2014. tavasza

TARTALOM

Bevezető 5
Betűrendes kereső 8
A Kilófaló életmód lényege 9
Alapanyagok 12
Az Orgona kúria titka 12
Juli 13
Magányos évek 39
Juli levele 65

Kilófaló levesek 71

Zöldborsó leves galuskával 71
Tejfölös karfiol leves virslivel 72
Csirkeaprólék leves hamis grízgaluskával 73
Félig hamis grízgaluska 74
Gulyásleves kilófaló csipetkével 75

Kilófaló főzelékek 77

Paradicsomos káposzta főzelék 77
Kelkáposzta főzelék 78
Sárgaborsópüré 78
Spenót 79
Meggyszósz 80

Kilófaló főételek, tésztaételek 81

Grízes tészta 81
Rakott krumpli 81
Sajtos-tejfölös csirkemell szelet 82
Gyors tészta 83
Paprikás csirke galuskával 85
Húsos palacsinta 86
Rántott szelet egyszerűen, rendhagyóan 87

Kilófaló sütemények

Túróval rakott palacsinta (Hunyadiné Molnár Csilla) 91

Almás túrótorta (Dorma) 92
Répás sütemény (Judit, Tatáról) 93
Hamis rétes (Csábi Józsefné) 93
Zebratorta (Csábi Józsefné) 94
Vakondtúrás (Csábi Józsefné) 95
Ünnepi túrós-narancsos torta (Sóthy Györgyné) 96
Hamis túrótorta (Csákné Marsi Éva) 97
Mézes-krémes (vegán változat) 98
Mákos-krémes 100

Kilófaló desszertek, sütés nélkül 101

Sütés nélküli meggyes (Sóthy Györgyné) 101
Pudingos csokis mikrós (Ádám Bence, 9 éves) 102
Extra turbó habos keksz (Pásztor Erzsi) 103
Kekszes sportszelet (Tápainé Takács Hilda) 104
Banánfagyi 105
Banángolyó 106
Mozart-golyó 107
Répás túró golyó 108

Túróval rakott palacsinta 91. oldal

Betűrendes kereső

A
Almás túrótorta 92

B
Banánfagyi 105
Banángolyó 106

C
Csirkeaprólék-leves hamis grízgaluskával 73

E
Extra turbó habos keksz 103

F
Félig hamis grízgaluska 74

G, Gy
Grízes tészta 81
Gulyásleves kilófaló csipetkével 75
Gyors tészta 83

H
Hamis rétes 93
Hamis túrótorta 97
Húsos palacsinta 86

K
Kekszes sportszelet 104
Kelkáposzta főzelék 78

M
Mákos krémes 100
Meggyszósz 80
Mézes-krémes (vegán változat) 98
Mozart-golyó 107

P
Paprikás csirke galuskával 85
Paradicsomos káposztafőzelék 77
Pudingos csokis mikrós 102

R
Rakott krumpli 81
Rántott szelet egyszerűen, rendhagyóan 87
Répás sütemény 93
Répás túró golyó (vegán) 108

S
Sajtos-tejfölös csirkemellszelet 82
Sárgaborsópúré 78
Spenót 79
Sütés nélküli meggyes 101

T
Tejfölös karfiol leves virslivel 72
Túróval rakott palacsinta 91

Z, V, U-Ü
Ünnepi túrós-narancsos torta 96
Vakondtúrás 95
Zebratorta 94
Zöldborsó leves galuskával 71

A KILÓFALÓ ÉLETMÓD LÉNYEGE

Rostban gazdag, és alacsony glikémiás indexű alapanyagokkal sütünk-főzünk azért, hogy egyenletes szinten tartsuk a vércukorszintet. Ez azért fontos, mert a finomított összetevős ételek fogyasztása miatt (finomliszt, répacukor) a vércukorszint ingadozik, ezért indokolatlanul éhesnek érezzük magunkat, a feleslegesen bevitt kalória pedig elraktározva súlyfeleslegként jelentkezik. Ha a vércukorszint egyenletes, elmarad ez az éhségreakció: a rostos tápláléknak köszönhetően eleve kevesebb ételt veszünk magunkhoz, hosszan tartó jóllakottságérzetünk lesz, sokkal később éhezünk meg, és minőségi táplálékot adunk szervezetünknek. A lényeg, hogy **semmit nem kell megvonni magunktól**, csak másképpen, más alapanyagokból készítsük el, ahol pedig ez nem megoldható (pl. szalonna), abból inkább délelőtt, ritkán és mértékkel együnk, de lemondani arról sem kell! ☺

Hamis rétes 93. oldal, zebratorta 94. oldal

ALAPANYAGOK

LISZT

Receptjeimhez a saját fejlesztésű Szoó Judit KF (Kilófaló) lisztkeverékalapot használom. Piték, piskóták, palacsinták, nokedli készítéséhez használhatsz pl. teljes kiőrlésű tönkölybúzalisztet vagy zabpehelylisztet is, az a lényeg, hogy lehetőleg a fehér, finomliszt használatát kerüld. Ez esetben tudnod kell, hogy ezeknek a liszteknek nemcsak az íze más, mint a KF liszté, hanem más mennyiségű folyadékot is igényelnek. Tehát ha nem érzel még elég bátorságot a kísérletezéshez, javaslom a könyvben leírt receptekhez azokat a hozzávalókat használd, melyek a leírásban szerepelnek!

CUKOR

Cukor helyettesítésére bátran használhatsz xilitet (nyírfaxilit), eritritolt, Steviat, vagy mesterséges édesítőszert, pl. Ezerédest. A xilit az arra érzékeny személyeknél puffadást, hasmenést okozhat, sokan a mesterséges édesítőszereket nem kedvelik (bár az Ezerédes a legjobb, ami kapható: teljesen sütésálló és semmi mellékíze nincs, aszpartamot nem tartalmaz), ezért az egységesség kedvéért ebben a könyvben minden recepthez eritritolt használunk: ez egy teljesen természetes cukoralkohol, majdnem nullkalóriás, ami azt jelenti, hogy cukorbetegek is bátran használhatják, nincs hatással az inzulintermelésre!

ZSIRADÉK

A napraforgó étolajat vagy kókuszzsírt javaslom. Ízléstől függően igazából bármi egyéb zsiradékféle használható (libazsír, sertészsír, margarin, light margarin, vaj), a fogyásunk sikere egyáltalán nem a süteményekhez használt pár deka zsiradékon fog múlni, tehát ha valaki hidegrázást kap az olívaolaj ízétől, értelmetlennek látom, hogy erőltesse a használatát.

TEJSZÍN

A 33%-os zsírtartalmú Rama növényi habalappal készülnek a krémek. Ha tökéletes süteményt szeretnél, kérlek, ezt a fajtát használd, ellenkező esetben nincs garancia arra, hogy sikerülni fog a süteményed! Ha másfajta tejszínt hígítasz pl. tejjel, szét fog folyni a krémed! A beszerzési helyet megtalálod a www.kilofalo.hu oldal Alapanyaglista menüpontjában.

Banánfagyi 105. oldal

Az Orgona-kúria titka

I. Juli

1989. nyara

Tíz perce állt az emeleti háló ablakánál. Nemrég érkezett, de első útja ide vezetett. Nem merte elhajtani a megsárgult csipkefüggönyt, holott maga is tudta, ilyen távolságról senki nem veheti észre őt. Mozdított picit a távcső irányán, gyomra egy gombócba ugrott: ekkor tűnt fel az autó! Lassan haladt, hisz az utca tele volt andalgó nyaralókkal: perzselt a hőség még most is, hiába múlt el délután öt óra. A kocsit egy jóvágású, fekete, negyvenes évei elején járó szakállas férfi vezette, mellette ült egy tizennégy éves forma szőkésbarna kamaszlány, mögöttük egy tüsi hajú kisfiú.

Meglátva őket, a sötét hajú, középkorú nő gyomra liftezni kezdett, minden sejtje életre kelt, egy pillanatig azt hitte, elájul!

- Ó, édes Istenem, itt vannak! – nyögte szinte önkívületi állapotban. – Sikerült!

Addig nézte a fehér Wartburg hátulját, amíg csak el nem tűnt a Duna-parti kanyarban. Legjobban a férfi látványa kavarta fel, leroskadt a pamlagra és hosszú percekig megállíthatatlanul zokogott. Mielőtt útra kelt ő is a strandra, megpróbált lehiggadni és kivárta, míg össze-vissza kalapáló szíve, újra rendes ritmusban ver.

Július 14. kedd

Úgy döntöttem, mától életem minden fontosabb eseményét papírra vetem! Kíváncsi vagyok, hány napig tudok folyamatosan írni. Tavaly egyszer már megpróbáltam, de sajnos idővel abbahagytam.

Apu délután levitt minket Öcsivel fürödni a Dunára! Mióta bezárt a régi a strand, a volt KISZ táborból átalakított üdülő strandjára járunk. Jobb, mert van rendes büfé, kerthelyiség, játszótér, park, viszont olyan messze van, hogy mindig meg kell várni, hogy apu hazaérjen a munkából és levigyen minket a Wartburggal.

Minden alkalommal a régi Orgona kúria mellett haladunk el, annyira gyönyörű! Ha felnőtt leszek, én is egy ilyen helyen laknék a legszívesebben. Olyan szép a félköríves, hatalmas terasza! (Ősszel, amikor lehullnak a levelek, mindig kicsit jobban belátni a kertjébe.) Anyu sokszor mesélte, hogy gyerekkorában még illatozó rózsakert ölelte körül, a tulajdonosok akkoriban ültették a nyírfákat is, melyek ma már az égig érnek. Dzsungelként nőtte be a régi kovácsoltvas kerítést a rózsaszín iszalag, a kúria mögött az uraság pedig tavat építtetett a lányainak, vadkacsákat és hattyúkat is telepített rá! A birtok erdőben végződött, ahonnan bejártak az őzek és a nyulak. Rendszeresen vadásztak is, vaddisznóra, fácánra, szarvasra. Májusban végeláthatatlan messzeségben virágzott hátul az orgona, innen kapta a kúria a nevét. Milyen jó lenne, ha egyszer – persze ha lesz – a férjemmel egy ilyen helyen élhetnénk! Három gyereket szeretnék, most a kedvenc neveim a Jordán, Jáfet, Joachim, a Bibliában találtam őket.

Tegnap ment haza Bush elnök és Barbara. Reggel egyenes adásban, háromnegyed kilenckor közvetítették. Vettem két könyvet, az egyik a Százlábúnak hívják, a másik A padlásszoba hercegnője. Ez egy árvalányos könyv.

Ja, nagyon jó volt a strandon, megismerkedtem egy kedves, fekete hajú nénivel is, eddig még sosem láttam. Pár szót beszéltünk, míg egy padon szárítkoztam, és Apu meg Öcsi innivalót hoztak a büféből.

Július 15. szerda

Apu reggel kint dolgozott az udvaron, anyu le-föl járkált a pincébe, mert takarított. Felporszívóztam a matracom alatt, majd feltettem pár posztert a falra: egész jól megfér egymás mellett Szinyei meg a Szikora Robi. Aztán megtiltottam anyuéknak, hogy bejöjjenek a szobába, mivel meglepetés készült. Egy piros kockás paplanhuzatból varrtam egy

zsebes falvédőt. Telepakoltam filctollakkal, levélpapírral, fésűvel. Beletűztem a ballagási fokost, rácsíptettem egy monchichit, rákötöttem a ballagási szalagokat. Nagyon jól néz ki.

Délután fél kettőkor elmentünk megköszönteni Anyu öccsét a születésnapja alkalmából.

Anyu különben az agyamra megy. Klimaxol és mindenkit felidegesít. Délelőtt jött a pesti papa. Akkor már anyu elkezdte főzni az ebédet, kis lábos nokedlit és pörköltet. Nem tudom, miért ilyen keveset készített, a nokedlit egy ember meg tudta volna enni. Öcsi meg - amilyen hülye - persze a nokedli felét rögtön kiszedte magának, holott még minimum három embernek kellett volna osztozni rajta. Anyám rögtön rá is förmedt, elég már, mire Öcsi a szokásos értetlenségével: de még alig szedtem!

Anyu most nagylelkűen pucol egy csirkét a pesti papáéknak és a tegnapi halászlét is elcsomagolta. Komolyan mondom, velem serdülésem négy éve alatt nem volt annyi gond, mint anyuval, mióta pár hónapja „változik".

Délután segítettem borsót fejteni mamának. (Ő az itteni mama. Anyu szüleivel lakunk egy udvarban, apu szülei laknak Pesten.) Úgy örülök, hogy naplót írok. Milyen jó lesz olvasni, ha már igazából szerelmes leszek vagy lesz férjem!

Július 17. péntek

Azt beszélik a faluban, valaki kibérelte a kúriát! Évtizedek óta lakatlan, az örökösök külföldön élnek. Jaj, remélem, nem veszik meg, annyira szeretném, ha egyszer az enyém lehetne! De úgysem lesz nekem soha annyi pénzem...

Ma megint fogyókúrába kezdtünk anyuval. Azon drukkolok, nehogy a kedvencem legyen ma az ebéd (Apu a téeszből hordja haza az ételt mindennap), mert azt nem bírnám ki! Elég jól tudok már főzni (tejbegríz, sült- és rántott csirke, kókuszkocka, kókuszgolyó), de elhatároztam, hogy a szünetben anyu szakácskönyveiből kimásolom a legfontosabb recepteket egy vonalas füzetbe, az lesz az én saját receptes füzetem, és ha találok majd valami jó kaját, mindig oda fogom beírni!

Este. A délelőtt bámulatos gyorsasággal telt el. Csak most tudtam meg, hogy anyu ír! A főhősnő neve Gyöngy és van benne egy tizenöt éves csaj is. Délután elmentünk vásárolni, de előtte a család országvárosozott. Megvettem Rejtőtől a Tizennégy karátos autót.

<u>július 19. vasárnap</u>

Pont kilenc hónap múlva leszek 15 éves! ☺

Tegnap megjöttek a nővéremék.

A délelőttöm azzal telt, hogy rendbetettem anyuék polcát. Egy érszorító csipesszel szedtem ki mögüle a beesett zsepiket, könyveket, ceruzákat. Anyu ebédre húslevest, rántott csirkét és főtt krumplit készített, apu meg vett üdítőt és két sört magának, amiért meghámozott két kiló diónyi krumplit... Tegnap a trafikban megkérdeztem az eladót, hogy van-e Új Írás. Úgy nézett rám, hogy szinte már bántam, hogy megkérdeztem, aztán a fejét ingatva közölte, hogy „olyan" nem is szokott lenni és pontosan tudtam, hogy fogalma nincs, milyen lap az. A *Kortárst* már meg sem kérdeztem. Meg kell őrülni. Ki hinné, hogy a huszadik században még létezik ilyesmi?! Nekiveselkedek P. Howardnak.

Apu azt mondta, ha szépen kitakarítunk, délután levisz minket a vásártérre, és vezethetünk! Negyvennel mentem a szántóföldön, tök jó volt! Aztán megint mentünk a strandra, rengetegen voltak! Nagyon jó a víz, órákat fürödtünk és végre le tudtam győzni Aput úszásban!

Szabó Julinak hívják azt a nénit, aki már múltkor is a strandon volt, itt nyaral. Nagyon aranyos, megkínált vaníliás kankával, és mikor nem fogadtam el, mosolyogva megkérdezte, hogy csak nem fogyókúra? Kicsit elpirultam és mondtam, hogy de, muszáj! És hogy anyuval közösen kezdtük!

- Igen, ismerős a helyzet – mondta halkan és úgy láttam, kicsit eltűnődik valamin.

Este van. Mire hazajöttünk a strandról, nővéremék (akik tegnap érkeztek látogatóba), már elmentek. Anyu mesélte, hogy gyorsan összepakoltak és felmentek a Heim Pál ügyeletére. Tesóm szerint ugyanis a kétéves lánya belezabált az akváriumunk alatti Tubifexbe! Szerintem kizárt, olyan büdösek azok a kukacok, hogy akármilyen eleven, még Hajni sem lett volna képes enni belőlük, szerintem csak legfeljebb levette a tetejét és kicsit összekente magát, azért lehetett olyan irgalmatlan büdös...

Nem tudom, a tesóm mit aggódik annyira, egyes természeti népek egyenesen ölnének egy ilyen kincset érő csemegéért, mint egy tégely Tubifex!

II.

Bő egy hete már, hogy itt van.

Kedvenc helyiségében, a nappaliban ült. Úgy érezte magát az ódon kúriában, mintha hazaérkezett volna. Eredeti, korhű bútorokkal volt berendezve, melyek ideérkezésekor - mint az amerikai filmekben - hófehér vásznakkal voltak leterítve. Ha lakatlan volt is a birtok – mert hát az volt -, biztos, hogy a tulajdonosok megbíztak valakit, hogy tartsa rendben, mert nem csak kifogástalan tisztaság uralkodott a házban, hanem a kertje is gondozott volt.

A kúriánál is sokkal izgalmasabb a tény, hogy már négyszer tudott beszélni a kislánnyal! Az első alkalommal, amikor távcsővel leste őket, a rosszullét kerülgette, annyira izgult. Aztán utánuk sétálva, a strandon még aznap beszédbe elegyedett vele.

Igyekezett palástolni az izgatottságát, nehogy mindent elrontson. Felfoghatatlan volt az egész helyzet, időnként úgy is érezte, megőrült, de nem: ott volt teljes testi valójában és a strand egyik padján beszélgettek délutánonként. Szándékosan úgy intézte, hogy az apával és a kisfiúval ne találkozzon. A lány nagyon udvarias és elfogódott volt, mindig szerényen válaszolt és aranyossá tette, hogy sokszor elpirult zavarában. Elképesztően jó volt őt látni, szerette volna megsimogatni, megölelni, bátorítani! Elhitetni vele, hogy csinos és szeretni való kislány, erősíteni kicsit az önbizalmát! Elárulni, kicsoda ő valójában, de tudta, hogy ezt nem teheti meg.

Átült a bíborposztós kanapéról a - mennyezetig érő, boltíves ablak előtti - karosszékbe, és elővette a régi naplót. Elsárgult, szakadozott, több helyen megragasztott lapjait nézegette, bár annyiszor olvasta már, hogy a tartalmát e nélkül is betéve tudta.

Tekintettel a különös helyzetre, amelybe csöppent, egyáltalán nem lepődött meg azon, hogy helyenként mégis teljesen más szerepelt a vaskos füzetben, mint amire emlékezett.

Tudta, hogy ez esetben minden így van a legnagyobb rendjén.

Július 20. hétfő

Egyre többet beszélgetünk Julival. Megengedte, hogy tegezzem! Pedig idősebbnek nézem anyunál is, aki szintén öreg, idén lesz negyven éves. Látom, hogy Juli jóval idősebb nála is, de közben mégis sokkal fiatalosabbnak tűnik. Vállig érő kékesfekete haja van, amibe már néhány ezüst színű tincs is vegyül, nagyon szép kék a szeme. Van valami a tekintetében, amitől mindig olyan megmagyarázhatatlan érzés lesz rajtam úrrá, mintha elvesznék benne. Nem tudom jól megfogalmazni! És míg anyu állandóan otthonkában van, Juli farmert hord és fiatalos pólót, egész másképp öltözködik, mint errefelé az anyák!

A fogyókúrát sajnos már abbahagytam, apu tegnap hozott császárszalonnát, anyu meg sütött rántott halat is, ezeknek nem lehet ellenállni! Juli mesélte, hogy gyerekkorában ő is állandóan fogyókúrázott, amit elég nehéz elhinni, mert most állati jól néz ki! Első ránézésre is látszik rajta, hogy sportol valamit, még senkit nem láttam itt falun az ő korában, aki például eljárna futni! Pedig mesélte, hogy reggelente a Duna-parton kocog, és látszik a vállán, a karjain is, az egész tartásán, hogy sportos életet él. Majd kifaggatom, végül hogyan sikerült lefogynia, hátha van valami tuti fogyókúrás receptje, mert ezeket a koplalós, salátás napokat anyuval már nagyon unom. Meg be sem tudom tartani...

Kíváncsi vagyok, Julinak van-e férje, gyerekei, de nem mertem megkérdezni, ő meg nem beszélt róla.

Július 21. kedd

Eddig sem volt hideg, de ma visszavonhatatlanul kitört a kánikula. Minden délutánt a strandon töltünk, sajnos anyu sosem jön velünk, azt mondja, neki túl hideg a víz. Jó lenne délelőtt is lemenni, de olyan messze van gyalog, hogy muszáj megvárnunk, míg apu hazatér a munkából, a bicajom meg rossz.

Juli kérdezte ma, hogy mik a terveim, ha elvégeztem a gimit? Tetszik a masszőrködés, de érdekel a fazekasság is, bár egy könyvesboltban is szívesen dolgoznék. Szóval igazából még fogalmam sincs, de szerencsére van még négy évem kitalálni.

Juli most éppen nem dolgozik. Azt mondta ma, a férje fizikus (szóval van férje!), sokat van távol, sokat utazik, de ha épp nem külföldi konferenciákra jár, akkor is reggeltől estig ül egy intézetben és képleteket gyárt. Szerintem nem lehetnek túl boldogok, de Juli, mintha

csak olvasott volna a gondolataimban, elmondta, hogy a férje fantasztikus ember. Ám feltalálóhoz méltóan szétszórt egy kicsit, nem teljesen ezen a földön jár, viszont ilyen emberekre is nagy szükség van, hisz felfedezéseikkel sokat adnak a világnak. Van két felnőtt fiúk meg egy lányuk, sőt unokájuk is, de nem mondott bővebbet.

Mindjárt kezdődik a Klinika utolsó része és ma volt a Nils Holgersson is.

Július 22. szerda

Anyunak is meséltem Juliról. Kérte, kérdezzem meg, vannak-e falubeli rokonai, mert a neve alapján nem tudta beazonosítani. Ha ő is itt élt gyerekként, akkor ismerniük kellene egymást. De még apuval és Öcsivel sem találkozott soha, mindig úgy jön ki, hogy véletlenül pont akkor köszön el, amikor apuék visszaérnének a büféből, tehát a többiek igazán csak az alapján tudnak róla, amennyit én elmesélek itthon. Ja! A lényeget nem is mondtam: megkérdeztem, hol lakik, és valami különös mosollyal felelte, hogy az Orgona kúriában! Szóval ő bérelte ki!

Ez szinte hihetetlen! Ezer kérdést tettem fel, milyen belülről, csodaszépek –e a bútorok, van-e rengeteg szoba, lábakon álló kád a fürdőben, kandalló, sziklakert hátul, és milyen a tó? Felnevetett és azt mondta, nézzem meg magam, vagyis meghívott! Még megkérdezem anyut, elmehetek-e, de biztos elenged! Annyiszor szerettem volna a kapukon belülre jutni, és most végre teljesül! Olyan boldog vagyok!

Elolvastam az És lámpást adott kezembe az Úr, és Száll a fehér madár c. könyveket. Nagyon tetszett, főleg a második kötet, a Laura Deal-ről szóló.

Július 23. csütörtök

Elkezdtem anyu szakácskönyveiből recepteket másolni a saját szakácsfüzetembe! Nagyon élvezem! Julit látva elhatároztam, még egyszer nekifutok a fogyókúrának! Már csak azért is, mert engem senki ne csúfoljon a hátam mögött, pláne a saját anyám ne! Mamának mondta, hogy azok a pólók, amiket a tesóm még a gimiben is hordott, már rám sem jönnek! Hát akkor nem eszem! Egy falatot sem! Ó, miért vagyok én ilyen dagi, miért nem tudtam vékonynak születni! Amúgy szerintem nem is vagyok annyira kövér, inkább izmos. Az izom köztudottan nehezebb, mint a zsír! És vastagok a csontjaim is!

Már nagyon sok receptet másoltam át, többet el is készítettem, de sajnos a fogyókúra miatt meg sem tudtam kóstolni semmit. Így aztán abban élem ki magam, hogy tömöm a családot! Ma is annyi fogást készítettem (párolt rizs, főtt tojás, párizsi kosárka, Gundel palacsinta), hogy nem is bírták végigenni a menüt! Bezzeg én tudtam volna enni, de nem lehet! Akkor is ki fogom bírni, és nem eszem, csak egy kevés salátát, de az a baj, hogy már alig bírok ránézni, és mindig megkívánok valamit!

Anyuval elhatároztuk, hogy titokban elküldjük apu verseit egy szerkesztőségbe, hátha megjelentetik. Merthogy apu verseket ír. Én nem nagyon értem őket, meg nem is tetszik a témájuk, állandóan ilyeneket ír, hogy „delej" meg „én botor", sosem napsugaras rétről vagy játszó gyerekekről. De így, hogy nem erőltetve kellett olvasnom, nem is olyan rosszak. Múltkor, mikor összevesztek és anyu elment itthonról pár napra, ő is írt egy verset. Azt mondta, kérjem a Három kívánságtól azt, hogy a Bikini zenésítse meg a szövegét.

Július 24. péntek

Este van! Olyan gyönyörű, fantasztikus, csodás nap volt, azt sem tudom, hol kezdjem. Apu ma nem strandolt velünk, mert dolga volt, csak levitt a Dunához és néhány órával később értünk jött. Öcsi elkéredzkedett egy barátjával a strandról, a haverja szüleinek a nyaralójába, úgyhogy egyedül mentem Julihoz. A torkomban dobogott a szívem, amikor átléptük az ódon kaput, nehéz szavakba öntenem az érzéseimet! Egyrészt Julival is annyira jól érzem magam! Olyan szeretetet érzek iránta, amit még soha eddig idegen ember iránt, mintha egyszerre lenne a testvérem, a legjobb barátom, anyukám! Ami azért is nagyon furcsa, mert mindössze tíz napja ismerem! De mintha tíz éve lenne! Számtalanszor egyszerre mondunk dolgokat, vagy elkezdek egy mondatot és ő befejezi, vagy fordítva! Soha nem voltam így még senkivel, és egyáltalán nem is látom öregnek! Egyenesen azt érzem, hogy ilyen erővel teli szeretnék lenni én is ennyi idős koromban!

De visszatérve a kúriára! A kertje sokkal szebb, mint ahogy valaha is sejteni lehetett! Ősfás, árnyas liget közepén áll az épület. Oszlopok díszítik körben a teraszt, nagyon szép kőkorlát szegélyezi. Boltíves a tekintélyes méretű, kétszárnyas bejárati ajtó, felette a családi címer látható. Juli elmesélte, hogy az 1830-as években épült a kúria, azóta többször átépítették, bővítették, és ma hallotta, hogy a külföldi tulajdonosok fontolgatják az eladást. Elszorult a szívem, hisz én

szeretném megvenni! Juli is észrevette, és amikor elmondtam, mi bánt, felnevetett, hogy egy percig ne adjam fel, bármit hozhat az élet. Hát remélem!

Na, szóval bementünk a terem méretű, nagy előtérbe, ahol díszes tükör, konzolasztalka várja a betérőt, gyertya utánzatú elektromos falikarokat helyeztek el egészen az emeletre vezető lépcsőig, kocsikerék nagyságú csillár függ a fejünk fölött. Festmények díszítik a falakat, tök olyan, mintha egy kosztümös film díszletébe csöppentem volna!

Pont úgy nézett ki a nappali, amilyennek mindig elképzeltem, legalább öt, plafonig érő boltíves ablak van benne, még a bordó brokát függönyön át is érezni lehetett a nap hevét, ami egész naplementéig perzselte a kúria nyugati szárnyát. Embermagasságú ingaóra állt az egyik sarokban, fekete zongora a másikban. Kecses lábú kanapék pihentek a kézi szövésű, valószínűleg nagyon drága szőnyegeken. Áhítattal néztem körül, akár egy múzeumban!

A konyhába érve leesett az állam! Bár korhű berendezés fogadott ott is, jelen voltak a legmodernebb konyhai eszközök is, és az egész helyiség akkora volt, mint nálunk az egész nappali-étkező-konyha együttes, pedig az sem kicsi! És itt csak a konyha volt ekkora!

- Azt hittem, belül teljesen elhanyagolt! – néztem körbe meglepve.

- Először én is, de ha nem is lakik itt a tulaj, gyönyörűen felújíttatta az elmúlt években! Jól fog járni, aki egyszer megveszi! – mosolyodott el.

Visszasétáltunk a nappaliba. Mielőtt letelepedtünk volna a bíbor sarok szép vonalú foteljeire, a kandalló szélén lévő bekeretezett fotókat nézegettem. Az egyiken egy család volt, mivel Julit is felfedeztem rajta, nem volt nehéz kitalálni, hogy körülötte a férje és a három gyereke állhatott. Egyikük kezében a baba nyilván az unokája volt. De láttam egy másikat is, egy nagyon dagi nőről, aki előtt két kisebb gyerek állt, a kisfiú a kezében egy szál virágot tartott, mintha valami ünnepségen lettek volna.

- Bizony, ez is én voltam egykor – lépett mögém Juli.

- Ez?! – csúszott ki a számon az udvariatlan kérdés, és döbbenten meredtem a legalább 110 kilós nőre a képen.

- Nem vagyok rá büszke, illetve csak annyiból, hogy képes voltam kitörni a zsírfogságból és megváltoztatni az egész életemet!

Innentől kezdve aztán végig a fogyókúráról beszélgettünk, ami nagyon érdekelt, hiszen már három éve állandóan fogyni próbálok én is! Ősszel gimibe megyek, nem akarok én lenni az osztályban „a" dagi lány, addigra jó lenne legalább tíz kilót fogyni.

- Egész életemben küzdöttem én is a kilóimmal – kezdett a mesélésbe Juli. - Pont ilyesmi idős lehettem, mint te, amikor engem is javában foglalkoztatott a kérdés. Később aztán gyerekeket szültem – ezen a dagi képen még csak a két nagy volt meg , aztán mikor a legkisebb is megszületett, elszabadult a pokol. Addigra már nagyon kövér voltam, annyira, hogy hatással volt a mindennapjaimra is, rosszkedvűvé váltam, nem szerettem magam. Nem szívesen mentem emberek közé és elkezdtem vágyni egy csinosabb külsőre. Egy olyanra, amilyen a szívem mélyén mindig bennem élt, de tartósan soha nem tudtam megteremteni.

- Egy régi májusi reggelen aztán úgy ébredtem, hogy most vagy soha! Addigra tudtam már, hogy nem a fogyókúra a megoldás, a teljes életmódomat kell megváltoztatni. – Csak néztem rá értetlenül, életemben először hallottam az életmódváltás kifejezést.

- Ez azt jelentette – olvasott ismét a gondolataimban -, hogy kiiktattam az életemből a finomlisztet és a répacukrot, helyettesítettem őket mással, s ennek hatására azonnal beindult a fogyásom. Eljött viszont az idő, amikor a régi ételek őrülten elkezdtek hiányozni, főleg a sütemények. Akkor fogtam kísérletezésbe! – most jött volna a legérdekesebb rész, de az órára pillantva ijedten láttam, hogy Apu öt perc múlva odaér a strandra, úgyhogy gyorsan elköszöntem Julitól és rohantam a partra. Nem tudom, mikor találkozunk legközelebb, mert holnap Pestre kell mennie.

<u>július 25. szombat</u>

Anyu terhes. Sokat sírt, mert apu azt mondta, vetesse el. Aztán ma sokat beszélgettek és Apu beleegyezett, hogy megtartsák. Fiút szeretne. Ádám Csongor vagy Ádám Péter lenne a neve, ha lány, Hajna Réka. Tegnap voltak orvosnál – kiderült, apu ezért nem jött velünk a strandra -, akinek ezek az érvei az abortusz mellett: anyu életkora, elöregedett petesejt, és meg kell vizsgálni a vért. Abból meg lehet tudni, hogy a magzat nem nyitott gerincű, nyúlszájú, vagy Down-kóros-e? Aztán meg ultrahangra megy anyu, de a doki nem nagyon biztatta. Istenem, nagyon kérlek, hogy a baba egészséges legyen! S ha megszülte, se anyunak, se a babának ne legyen semmi baja!

Valószínű, elromlott a mérleg. Már 2,5 kg súlycsökkenést mutat. Anyu azt mondta, hogy csak a bélsártól vagy mitől szabadultunk meg. Biztos csak véletlen, de a mai „Nem csak nőknek"- ben, a „Cim-cim"-ben és még a Futrinka utcában is csak a KAJA volt a téma! Azt hittem

lefordulok a székről. Ettől függetlenül egész jól érzem magam. Ez volt a második napom. Kiszámítottam, hogy jövő héten jár le az állatkínzás, ahogy apu nevezi a fogyókúránkat. ☺

Július 27. hétfő

Anyu volt orvosnál. A vér értéke, amiből megállapítják a betegségeket, anyunak túl magas. Csütörtökön megy megnézetni, hogy a baba hogyan tapad a hasához. Sajnos nem lesz kistesó. Amikor pénteken hazajön, már nem lesz benne a baba. Azt mondta az orvos, hogy ha most befekszik, összevarrják és 9 hónapig a kórházban kell feküdnie. De még így sem biztos, hogy ki tudja hordani.

Délután beszélgettünk anyu „meg nem született gyermekeiről". A Szabad Földben van egy cikksorozat az abortuszról, ott olvastam arról a felvételről, ahol látszik, hogy hogyan védekezik a kis embrió vagy magzat. Mikor a cső közeledik felé, egészen összekuporodik és „némán sikoltozik". Sírtam miatta.

Elolvastam a Jó reggelt, búbánat!-ot, nem volt rossz. Majdnem lenyeltem a rádióújságot, mikor láttam, hogy Adrian Mole titkos naplója jövő héten lesz a tévében! Aztán anyu felhívta a figyelmemet arra, hogy színdarab és magyar. Azért megnézem, de kíváncsi vagyok, hogy tudják visszaadni azt a tipikus angol légkört és a jellegzetes, fanyar angol humort?

Július 28. kedd

Két napja szakad az eső, strandon sem voltunk, Julival sem tudom, mi van, pedig nagyon érdekelne, mit talált fel és hogyan fogyott le?

Szeretnék meghalni. Anyu olyan szemét velem, ha itt van valaki. Amikor itt voltak tavalyelőtt Ildiék (a régi szomszédunk két lánya) nyaralni, anyu mindig velem kiabált. Ezt utálom, ha valami miatt ideges, ne rajtam töltse ki, hanem intézze el az illetővel. Most is: itt van Hajni nyaralni, minden nap kiabál. Régen, 9 éve volt, hogy utoljára ilyen kisgyerekkel foglalkozott, így már jobban félti Hajnit. Meg hát nem ismeri őt, nem tudja, melyik sírása, mit jelent, mert más volt a saját gyerek, más az unoka. Most az idegességét rajtam tölti ki. Komolyan fontolgatom, ne haljak-e meg? Úgy lenne nekem a legjobb, nem törődöm most másokkal. Úgyse sıratna meg senki, legfeljebb ez a hülye anyu. És talán Juli. Az a kár, hogy nem tudom, milyen a halál? Lehet, hogy meghalok, látom magam, a testem, ahogy rohangálnak körülöttem.

És ott fönn az égben mindenki idegen lenne. Lehet, hogy szeretném visszacsinálni az egészet, de már nem lehetne. Néha örülnék, ha anyu belenézne a naplómba, de ő egy szent! Akkor legalább megtudná, hogy pl. most mennyire utálom.

Könnyebb egy gyereket bántani, főleg azt, aki védekezni se tud. Ezt ugye nem mondhatom el neki. Meg is ölne. Valamelyik nap is nekem esett. Soha nem segítek neki, hetek számára csak olvasok, meg minden, úgy üvöltött! Ő rontott el, a nővéremnek bezzeg megparancsolta, hogy végezzen házimunkát. Velem miért volt engedékenyebb? Miért nem mondta nekem is, hogy csináljam? Mert én „érzékeny" vagyok... De soha nem jönnék zavarba, ha nem mondaná mindenkinek, mielőtt bármi történne, hogy „hagyjátok, zavarban van." Már annyiszor próbáltam nekik megmagyarázni, de nem értik.

Holnaptól 10 napig nem fogok enni! Ha fürdök, megmérem hány kg vagyok, s így tovább, 10 napon keresztül. Ha végig tudom csinálni, van akaraterőm!

Július 29. szerda

Végre visszatért a nyár, megint mentünk fürödni. A strandolás az egyetlen jó a nyárban. Juli is ott volt, végre befejezte a történetet, már alig bírtam kivárni!

- Szóval kísérletezni kezdtem az ételekkel. Megváltoztattam az összetevőket, és megpróbáltam egészséges alapanyagokból elkészíteni az összes régen megszokott, megszeretett süteményt, de átalakítottam sok ételt is. És tovább fogytam! Férjem tanácsára megkerestem egy sor kiadót a receptjeimmel és az első könyvnek akkora sikere lett, hogy azóta már könyvsorozataim vannak, saját termékeket gyártatok, és igyekszem megkönnyíteni a cukorbeteg és túlsúlyos emberek életét – ez lett a munkám.

- Mégsem tűnsz teljesen elégedettnek.

Szomorkásan elmosolyodott.

- De, fantasztikusan boldog vagyok! Nagyon sokat kapok az emberektől a könyveknek köszönhetően, szeretetet, elismerést, hálát a receptekért. Egyedül azt sajnálom, hogy ilyen későn „jött meg az eszem", 45 éves múltam, mire észbe kaptam és az utolsó percben életmódot váltottam. Aztán jöttek csak a receptek. Ha korábban jutok el idáig, egyrészt megkíméltem volna magam több év depressziótól, a házasságom válságától, ami az önbizalomhiányom következménye volt, sokkal előbb segíthettem volna az embereknek is. Egész más lett volna,

ha például ennyi idősen, mint amennyi te vagy, jött volna egy jó tündér, aki megsúgja, mi a sikeres életmódváltás titka. Már ebben a szellemben nevelhettem volna fel a gyermekeimet is és helyes étkezéssel sokkal többet tehettem volna az egészségem megóvásáért. Szóval, ha újrakezdhetném, már másképp csinálnám, de nem panaszkodom! Mára olyan életem van, amire mindig is vágytam és az a munkám, ami a hobbim is!

Az már itthon jutott eszembe, miért nem hallottam még soha a könyveiről, felénk miért nem lehet Szabó Juli szakácskönyveket kapni?

Július 30. csütörtök

Reggel van, itt ülök az ágyam szélén, fülemben az egy részes fülhallgató, anyu még alszik. Tegnap elkezdtem a regényemet, családregény. Megkérdeztem anyut, ha ő beadná egy kiadóhoz, kiadnák-e a naplóját, de azt felelte, nem valószínű, mert az ilyen „egyéni nyekergésekre" nem kíváncsi senki. De valahogy minden író elkezdi egyszer, mint az a csaj, aki még a híradóban is benne volt, a Piros hó-t írta, ami semmit nem ér. Olyan hülyeség, hogy rosszul voltam tőle. De azért milyen jó annak a lánynak, kiadták a könyvét. Igaz, ő már 22 éves volt, de nem árt, ha időben elkezdem.

Anyut sajnálom. Tehetséges volt, festő vagy író is lehetett volna, de nem tudta képezni magát és elkallódott. Lehet, hogy belőlem sem lesz semmi. Csak írom a naplómat és álmodozom, de azért ez sem rossz. Elolvastam a Mellékutca felét, meg az utolsó oldalt, nem nagyon tetszett. Inkább elővettem a Nyakigláb apót, teljesen a hatása alatt vagyok.

Ma megkérdeztem Julit a könyveiről. Annyit felelt, hogy Pesten ismertebb inkább a munkája, vidéken még nem annyira és témát váltott. Biztos nem akarta, hogy dicsekvésnek hasson, ha sokat beszél magáról. Megbeszéltük, ha anyu elenged, délutánonként kimegyek a kúriába bicajjal, és mutat nekem diétás recepteket, sőt meg is tanítja, hogyan kell őket elkészíteni!

Alig várom, mert a tíz napos nem evést is feladtam már, de ahogy Julival beszélgetünk, már nem is akarom csinálni, hiszen azt mondja, ez nem csak nagyon veszélyes és egészségtelen, hanem felesleges szenvedés is.

Július 31. péntek

Ma voltam először főzni. Azt hittem, Juli szakácskönyveiből fogunk ügyködni, de meglepő módon, egyetlen darab könyvet sem hozott magával a nyaralásra. Pedig szívesen megnéztem volna, biztos tele vannak gyönyörű fotókkal! Helyette elővett egy nagy paksamétát, lehetett vagy ötszáz lap vagy még több, és sűrűn telegépelt oldalakon ott álltak az „életmentő receptek", ahogy Juli becézte őket.

Magyarul volt írva, mégis első olvasatra olyan volt, mintha kínai lenne: a sót és a citromhéjat leszámítva szinte egyetlen összetevőt sem ismertem, még csak nem is hallottam róluk soha.

- Hol lehet ezeket beszerezni?

- Sajnos ez az egyik oka, hogy ma még – főleg vidéken – nem annyira elterjedtek a könyveim, mert a hozzávalókat sajnos sokszor csak külföldön lehet beszerezni. Talán ezért is lehet, hogy errefelé még nem hallottak rólam! De hoztam magammal mindent a pesti házamból, amire most szükségünk lehet: bőven van alapanyag, hogy mindent kipróbálhassunk, amit csak szeretnél!

Olyan izgatottan lapozgattam a kéziratot, mintha kincses ládikában válogattam volna a drágakövek között. Hirtelen mindent szerettem volna megkóstolni! Hihetetlennek tűnt, hogy az összes kedvencemet felsorolva látom a tartalomjegyzékben: hófehérke, kürtős kalács, pogácsák, mézes-krémes! Mondjuk voltak olyanok, amikről fogalmam nem volt, mi fán teremnek, pl. pita, fornetti, hasé, ezeket Juli biztos a külföldi útjain gyűjtötte. Mi mást kértem volna elsőként, mint a hófehérkét, a márványos tetejű, karamellás töltetű süteményt, errefelé egyetlen lakodalmas menüből sem maradhat ki! Juli engedte, hogy mindent én csináljak, ha nem tudtam valamit, egyszer megmutatta, utána már ment nekem is. Ez a süti másnap lenne igazán finom, de én nem bírtam ki, már ma megkóstoltam és kissé ropogósan is isteni! Juli a végén szinte az egészet elcsomagolta nekem, hogy hozzam haza.

Már beszéltem anyuval is, megengedte, hogy délutánonként kijárjak a kúriába sütni tanulni, csak azt kérte, egyszer mutassam be otthon Julit, hogy tudják végre, kivel töltök ennyi időt.

Be kell fejeznem, anyu szólt, hogy kapcsoljam le a villanyt, kezdődik a Szomszédok!

Aug. 1. szombat

Tesóméknál vagyunk Újpesten, apu felhozott minket Öcsivel nyaralni. Délelőtt voltunk vásárolni a kisközértben, nővérem ebédet főzött, én addig takarítottam, meg Hajnira és Bibire vigyáztam, aki még csak két hónapos lesz, aztán elmentünk az állatkertbe. Szétröhögtük magunkat, amikor Hajni meglátott egy kis csimpánzt és közölte: - Bibita!

Hazaérve ország – városoztunk és tesóm megtanított minket kanasztázni, aztán totál kidöglöttünk. Nagyon jó volt a nap!

Aug. 2. vasárnap

Délelőtt csak egy pillanatig volt Hajni felügyelet nélkül Sanyi műhelyében, nővérem mégis azt gyanította, hogy beleivott abba a szeszbe, amivel a férje tisztogatja az eszközeit meg a számítógépes alkatrészeket. Tesóm tűrőképessége határozottan sokat javult a Tubifexes eset óta: most csak pár percig vizsgálgatta a szesz szintjét az üvegben, aztán úgy döntött, nem hiányzik belőle és Hajninak nem is lehetett annyi ereje, hogy lecsavarja a kupakot.

Én azért biztosra akartam menni, és amikor kettesben maradtunk, megkértem Hajnit, sétáljon egyenes vonal mentén előttem, közben érintse meg az orrát, végül kikérdeztem a személyes adatairól (név, életkor). Miközben engedelmesen válaszolt (Kovács Hajnalka, 2 éves), minden szónál dőlt a szájából a piaszag. ☺

Aug. 8. szombat

Újra itthon. Egy csomó ideje nem írtam, mert tesóméknál minden délutánra volt valami program, voltunk a Margitszigeten is, Öcsivel meg a Lux moziban megnéztük a Go, Trabi go-t, tök jó volt, meg a Hóbortos hétvégét, szétröhögtük magunkat rajta!

Mióta itthon vagyunk, minden délutánt Julinál töltök, délelőttönként meg anyunak segítek. Tesómnak is meséltem különben Juliról. Amikor elmentünk beszerezni a tanszereket a Sugárba, benéztem egy könyvesboltba is, de az eladó még csak nem is hallott Szabó Juli szakácskönyvekről. Voltam még két üzletben, ott is csak fejrázva néztek rám. Nem értem. A saját szememmel látom nap, mint nap a kéziratokat, és Juli annyira profi, biztos, hogy ő írta a recepteket,

mert kisujjból kirázza a legbonyolultabb sütiket is. Miért nem ismeri akkor senki a könyveit? Na, mindegy.

Anyu hétfőn lesz 40 éves. Ma lejöttek Pestről tesómék a gyerekekkel megköszönteni, itt is alszanak. Este autósmoziba megyünk Ráckevére! Anyu vigyáz az unokákra addig. Bibi már két hónapos és tök cuki. Tesómék meghozták kazin a Rainman-t (Esőember), nagyon tetszett! Belegondoltam, milyen lenne, ha mondjuk a férjem, vagy valamelyik gyerekem autista lenne?

Aug. 9. vasárnap

Tegnap egy órába telt, mire megtaláltuk az autósmozit. A James Bond, a rendhagyó ügynököt néztük meg. Különösen az eleje és a vége volt jó, a kettő között ugyanis aludtam. Éjjel háromnegyed tizenkettőkor már ágyban voltam. Az Éva, tesóm barátnője is velünk volt, tök jó volt. Míg nem kezdődött a film, a kocsiban nevettünk, zenét hallgattunk. Nővérem közben a legújabb novellámat olvasta. Hallottam reggel, amint azt mondta anyunak, hogy univerzális vagyok, írok egy novellát, illusztrálom és zenét komponálok hozzá. És hogy briliáns humorom van. ☺

Délután a strandon megvolt életem első és utolsó talpasa. Tropára ment a lábam. Akartunk szalonnát sütni, de inkább holnap felavatjuk a kerti sütőt, és kitaláljuk, mire is való.

Paradicsomos káposztafőzelék 77. oldal

III.

Lassan lejár az ideje, és ezt meg kell mondani a kislánynak is. Nagyon élvezte a délutáni közös sütéseket! Szinte mindennap találkoztak, egyetlen hét maradt ki eddig, amikor Pestre ment nyaralni az öccsével.

Üldögélt kicsit a tó partján, figyelte, hogyan cikáznak a vörös pikkelyes halak a vízfelszín közelében. A gyenge szellő a birtokig hozta a strandról kiszűrődő zsivajt: fröcskölés, gyereknevetés, és a motorcsónakok monoton hangja teljesen összemosódott. Lehunyt szemmel a nap felé fordította arcát, de még csukott szemhéján keresztül is észlelte a sugarak narancssárga ragyogását: egy pillanatra átadta magát az önfeledt boldogságnak.

Aztán elsétált az akácos irányába, még látta, ahogy egy kis őzgida riadtan eltűnik a fák között. Ahogy elhagyta a birtokot, haladt beljebb a szinte mesebeli, árnyas erdőben, úgy nehezedett el egyre jobban a szíve. Régmúlt nyarak emlékei bukkantak fel a tudatában, ízek, illatok, érzések. Végül annyira elmerült bennük, hogy azon kapta magát, felszabadultan mosolyog…

Hamarosan vissza kell mennie oda, ahová valójában tartozik, s hiába tudta, hogy ott a helye, s hiányoztak neki az otthoniak, fájdalommal töltötte el a tény, hogy ha egyszer elmegy, valószínűleg soha többé nem térhet vissza.

Augusztus 10. hétfő

Anyu 40. szülinapja.

20 nap múlva már gimis leszek, nagyon izgulok! Voltam Julinál, képviselőfánkot sütöttünk! Ja! Mióta hozzá járok, és minden nap sütit eszem, mégis három kilót fogytam és anyu szerint látszik is! Szinte hihetetlen! Elemte, hiába mondta Juli, hogy ezek a sütik nem hizlalnak, mégis kis bűntudattal ettem őket, hisz olyan hihetetlen, hogy ennyit és ilyen finomakat lehet enni, mégsem kell félni az elhízástól! De most már magam is kezdem elhinni és csodás érzés!

Sütés után segítettem elsúrolni a lábasokat, eltörölgettük a konyhaeszközöket, majd a mindent elnyelő, öblös tálalószekrénybe pakoltuk. Befejezésként felmostunk, ragyogott a konyha a tisztaságtól, amikor kiléptünk a kertbe. Elhaladtunk a rododendron bokrok mellett, végig sétáltunk a virágzó évelőkkel szegélyezett kanyargós erdei úton. Átbújtunk a szomorúfűzek ringatózó ágai alatt, végül letelepedtünk a nyírfák árnyékolta pergolában.

- Augusztus huszadika után sajnos el kell mennem, véget ér a vakációm – szólalt meg.

- Nekem is kezdődik lassan a suli, nagyon izgulok!

- Nem kell. Minden a legnagyobb rendben lesz, meglátod! Rengeteg új élményt kapsz a gimitől, és egy csapásra negyedikes leszel! Onnan kezdve meg indul az igazi élet! – mosolyodott el.

- És mikor jössz legközelebb? A téli szünetre is kibéreled a házat? Levelezünk majd közben? Szólj, ha csak egy hétvégére lejössz, meglátogatlak!

- Nagyon szívesen jönnék, szívem szerint igazán most haza sem mennék, de sajnos muszáj. Már várnak rám, indul az őszi munka, le kell adnom az új könyvemet, nagyon hiányoznak már a gyerekeim és a férjem is! Ha innen elmegyek, el kell utaznom nagyon messzire, ahonnan egyelőre nincs visszatérés.

- Megijesztesz. Ugye nem vagy beteg, vagy valami?

- Nem! – tiltakozott hevesen. – Szó sincs ilyesmiről! De sajnos mennem kell, és ha most nem megyek, többé nem lesz rá lehetőségem!

- Ja, valami kihagyhatatlan lehetőség, igaz?

Csak egy szívverésnyit habozott a válasz előtt.

- Pontosan. Ez most egy kihagyhatatlan ajánlat! – nem értettem, miért olyan szomorú mégis a tekintete.

Augusztus 17. hétfő

Megint elrohant egy hét! Juli csütörtökön elutazik, és egyelőre nem tudom elképzelni nélküle az életemet! Főleg így, hogy azt sem tudom, mikor láthatom legközelebb! Tudom, hogy fontos a munkája, de remélem, sokszor visszatér majd a kúriába! Sajnálom, hogy anyuéknak nem tudtam őt bemutatni, biztosan nagyon szimpatikusnak találták volna. Legalább három alkalmat megbeszéltünk, de az utolsó percben sajnos mindig közbejött neki valami. A végén már nem is erőltettem, mert hiszek a végzetben, valamiért az volt megírva, hogy ne ismerkedjen meg a családommal.

Szerdán tartunk egy két személyes búcsúbulit, megkérdezte, nem lenne-e kedvem vele tölteni az egész napot, mert másnap hajnalban indulnia kell. Hogyne lenne! Az a legfurcsább, hogy elmúlt ötven éves, és én mégsem érzem öregnek! Olyan fiatalos, annyit hülyéskedünk, nevetünk, olyan jó humora van! Inkább olyan, mintha a nővérem lenne! Holnap nem fogok tudni írni, mert segítenem kell anyunak lekvárt főzni, de szerda este mindent elmesélek, mert aznap találkozom utoljára Julival!

Judit mondja

HOGYAN ÁLLJAM MEG, HOGY NE EGYEK EGÉSZ NAP?

Erre van egy jó trükk. Miután befejezted az adott étkezést és kellemesen jóllaktál, nézd meg az órát, és ne egyél addig, amíg ahhoz képest legalább 3 óra el nem telik! Ez könnyebben betartható, mint gondolnád, és ezzel a kis praktikával nagyon egyszerűen elejét lehet venni annak, hogy észrevétlenül egész nap, folyamatosan egyél!

Sütés nélküli meggyes 101. oldal, mézes-krémes 98. oldal, alul grízes tészta 81. oldal

IV.

Tudta, hogy a tűzzel játszik, de képtelen lett volna úgy elmenni, hogy ne próbálja meg. Nagy távolságot tett meg, hosszú lesz a hazafelé vezető út is, de most kell kihasználnia a lehetőséget, melyet az ittléte jelent!

Hajnalban kelt, hiszen kilencre már vissza kell érnie a kúriába, mire megjön a kislány.

- Visszaérnie, és olyan állapotba hoznia magát, hogy semmit ne vegyen rajta észre – pontosította magát gondolatban.

Vékony szabadidőruhát húzott, haját a fekete baseball sapka alá tűrte és tekerni kezdett a Duna-parton. Úti célja a part másik végében, legalább hat kilométer távolságra volt, igyekeznie kellett, ha hatra oda akart érni. A helyi horgászok már mind kinn ültek a stégeken és a kapásjelzőt figyelték. A nyári hajnal illatából már érezhető volt, hogy rekkenő hőség várható aznapra is.

Jellegzetes hínárszagot árasztott a víz – finnyásabbak egyszerűen csak büdösnek mondták volna, de egy folyó menti faluban felnőtt ember számára ez maga volt a mennyország illata. A hepehupás földúton nagyokat zöttyent a kerékpár, de azt sem bánta, mert magával ragadta az elé táruló látvány. Vadkacsa család úszott elő a nádasból, néhány méterrel arrébb tenyérnyi béka csobbant a vízbe. Susogtak a nyárfák, végeláthatatlan messzeségben finoman hajladoztak a szomorúfűzek. Átgurult a zsilip felett, most sem nézett le, ahogy gyerekkorában is félelemmel töltötte el a zubogó víz látványa. A birkacsárda még csendes volt, zárt ajtaján csak a hajnali napsugár kért volna bebocsájtást – sikertelenül.

A Petőfi fánál elkanyarodott balra, a táv nagyobbik részén túl volt! Feltűnt a távolban a Ráckeve felé tartó hajó. Most még álmosan ringott a vízen, de délután ötkor, mikor majd a strandolok fognak integetni a rajta utazóknak, a hajó fedélzetén is élénkebb lesz az élet.

A partot szegélyező kisebb sziklákat csapkodták a hajó korbácsolta hullámok, majd ahogy a szelídebbé vált hullámverés

játékosan paskolta a part menti köveket, úgy hangzott, mintha megállás nélkül locsogna-csacsogna a folyó. Hiába próbálta figyelmét továbbra is a táj szépségeire összpontosítani, ahogy csökkent a táv, úgy lett egyre erőteljesebb a szorító érzés a gyomrában. Tíz perccel később elhúzott a másik birkacsárda előtt, végre célba ért! A biciklit egy bokros rész mögé rejtette, maga pedig gyalogosan indult tovább a cserjék takarásában a téesz udvar felé. A portás épp egy autót engedett be, ezt kihasználva elosont a háta mögött és végig sietett a kerítés mentén. Kívülről, de a tanya udvarának belseje felé. Háromnegyed hat volt.

A szíve olyan hangosan dobogott, hogy a vére zubogásától már alig észlelt valamit a Duna-part reggeli hangjaiból. Némán várakozott, amikor végre meghallotta a Wartburg semmivel össze nem tévesztheto pöfögő-brummogó hangját. Amikor meglátta a rendszámot is, émelyegni kezdett az idegességtől. Huszonkét éven át álmodott erről a percről. Huszonkét éven át hitt abban, hogy ez megtörténhet, és most valóban itt van, karnyújtásnyira Tőle. Az autó megállt, hallotta a kézifék kattanását, sokkos állapotában is elmosolyodott az ismerős hangra. A fekete hajú, szakállas férfi kiszállt, erőtől duzzadó karjain, széles vállán csak úgy feszült a világoskék ing. Ekkor a nő már alig látott a könnyeitől. Megszűnt körülötte az idő és a tér, nagyon is élt, mégis lepergett előtte az egész élete. Olyan erővel szorította ökölbe a kezét, hogy kiserkent a vére, de akkor semmit nem érzett belőle. Emlékek ezrei tolultak a fejébe, érzések, illatok, gondolatok, élmények járták át a zsigereit, melyeket egykor Vele élt át. Tudta, hogy nem mehet oda, tudta, hogy nem mondhatja el, amire két évtizede készül, tudta, hogy igazából semmi nem fog változni, mégis olyan melegség, olyan eufória töltötte el, hogy azt hitte, összeesik az érzelmi örvénylestől.

A férfi odaköszönt egy szintén akkor érkező munkatársának, bevárta, majd kényelmesen elindultak az iroda irányába és hamarosan eltűntek a magas épületek között.

Ha abban az időpontban éppen arra járt volna valaki, azt látja, hogy egy szabadidőruhás, baseball sapkát viselő alak, rongycsomóként az aljnövényzetre roskadva, önkívületi állapotban sír.

Augusztus 27. szerda

Juli egy hete ment el. Mindennap akartam írni, de annyi tennivaló volt otthon (paradicsom- és lekvárbefőzés, takarítás, közben itt voltak a nővéremék is), hogy soha nem volt időm. Még egyáltalán nem érzem a hiányát, hiszen olyan, mintha még mindig itt lenne. Lapozgatom a kéziratát, már betéve tudom szinte az egészet, minden pecsétnél elmosolyodom, mert eszembe jut, hogyan keletkezett a folt. Egyszer én szórtam le kakaóval, másszor ő fröccsentett rá tejszínhabot, mondta is nevetve ilyenkor, zsák a foltját megtalálta. ☺ El is határoztam, hogy a kedvenc receptjeimet Julitól bemásolom ide, a napló hátuljába, az unokáim számára!

Az utolsó napunk csodás volt! Reggel kilencre már ott voltam nála, kezemben a meglepetésként sütött tortával egyensúlyozva. Nagyon örült neki, de csak akkor értettem meg, meglátva miért nevetett olyan nagyot, amikor a konyhába érve kiderült, hogy egy ugyanolyan tortát sütött ő is! Mennyi volt az esélye ennek? Nagyon jót nevettünk, hogy ennyire egy hullámhosszon vagyunk!

Feltűnt, hogy nagyon pirosak a szemei, de megköszörülve a torkát azt mondta, csak nyári allergia lehet, néha előjön nála, és biztos így van, mert korábban nem vettem észre. Bevonultunk kedvenc terepünkre, a konyhába és – Juli szavaival élve - monumentális sütés - főzésbe kezdtünk. Azt javasolta, menjünk ki a kertbe grillezni, és előtte dobjunk össze néhány féle salátát. Nem mertem megmondani neki, hogy fogalmam nincs, mi az a grillezés: a disznótort vagy a csirkevágást tudtam volna, de grillezéssel kapcsolatban csak a pesti henteseknél, nyárson körbe forgó, sós-ropogós grillcsirke ugrott be. Délutánra viszont már tudtam, hogy a grillezés az egyik legjobb dolog a világon: pácolt hússzeleteket sütöttünk rácson, alatta parázsló faszén biztosította a hőt, mártásokat és salátákat ettünk hozzá, fenomenális volt! Megkóstoltuk mindkettőnk tortáját, és megint nevettünk, hogy milyen egyformák vagyunk.

Aztán jött a legnagyobb meglepetés: Juli azt kérte, hunyjam be a szemem, és kövessem. Végigtotyogtam a kövezett úton, a csobogásból tudtam, hogy elhaladtunk a tó mellett, a murva ropogásából pedig, hogy a pázsitos rész irányába, az orgona bokrok mögé tartunk. Juli leoldotta a szememről a kendőt és ünnepélyesen felszólított a „nézésre":

- Ta-damm! – hirtelen alig láttam bármit is, mert elvakított a fény, de amikor felfedeztem a „meglepetést", azt hittem, káprázik a szemem! Egy hatalmas úszómedence volt! Fogalmam sincs, hogy hozta ezt össze

úgy, hogy semmit sem vettem észre a munkálatokból, de tény, hogy most ott áll, kristálytiszta, a hőség miatt legalább 30 fokos vizével!

- Tetszik? – kérdezte izgatottan.

- Az nem kifejezés! Csúcs!

- Sokkal korábbra szerettem volna. Mondtad, hogy felnőtt korodban nagyon szeretnél saját medencét! Mivel én is mindig szerettem volna, gondoltam használjuk ki a nyarat, de sajnos csak most készült el.

- De miből fizetted ki? Biztosan nagyon drága volt! És mit szólt hozzá a tulaj, hiszen csak béreled a kúriát!

- A meder már itt volt, csak sosem jöttünk ennyire hátra, ezért nem vehetted észre, de így legalább sikerült a meglepetés! Csak ki kellett csempéztetni, de mindez már lényegtelen, gyere, használjuk ki ezt az utolsó délutánt!

Semmit nem bízott a véletlenre, még fürdőruhával is készült nekem, egyszerűen el sem tudtam képzelni, honnan tudta a pontos méretem, és hogy milyen szín és fazon tetszik, de tökéleteset választott! Az csak most jutott eszembe, egyáltalán nem emlékszem, mikor említettem neki, hogy szeretnék medencét, de úgy látszik, kezdek szenilis lenni.

A délután hátralévő részében semmi mást nem csináltunk, csak úsztunk, beszélgettünk, néha kimásztunk enni, de csak pár falatot, hogy minél előbb mehessünk vissza a medencébe. Anyuék megengedték, hogy estig maradjak, apu csak nyolcra jött értem. Kérleltem Julit, hadd mutassam be Apunak, mielőtt holnap elmegy, de valamiért kérlelhetetlen volt. Láttam, hogy szeretne mondani valamit és nem szívesen mond nemet nekem. Úgy éreztem, szíve szerint boldogan kijönne apuhoz, de valami miatt mégsem lehet. Nem erőltettem, nem akartam, hogy az utolsó közös napunkat bármi beárnyékolja.

Volt még egy kis időnk nyolcig: szárítkozás után visszamentünk a nappaliba. Juli elmondta, hogy nagyon szeret, úgy, mintha a gyereke, barátja, testvére lennék egy személyben. Megborzongtam közben, mivel én is ugyanezt éreztem! Elővett egy nagy, piros, arany színű masnival átkötött ajándékdobozt, tisztára olyan volt, mint az amerikai filmekben a karácsonyfa alatt sorakozó dobozok egyike! Nem tudtam elképzelni, hogyan lát mindig ennyire a fejembe: mindig vágytam rá, hogy én is kapjak egyszer egy ilyet! A dobozban Juli összes receptje volt, melyekből egész nyáron sütöttünk. Több száz, talán ezer darab is.

- Ez itt az életművem. Kinyomtatott könyvet sajnos nem tudtam hozni, de szeretném, ha elfogadnád a teljes munkásságom! Remélem,

idővel itt is beszerezhető lesz minden alapanyag hozzájuk, és neked nem kell annyi idős korodig szenvedni a felesleges fogyókúrákkal, ahogy én tettem!

Nagyon meghatódtam, hiszen tudom, mennyit jelentenek Julinak ezek a receptek, még akkor is, ha a saját otthonában valószínűleg megvan a másolatuk, sőt maguk a belőlük készült könyvek is.

–Egyedül annyit kérek, egyelőre ne mutasd meg másnak! Ez csak a tiéd, még nem jött el az ideje, hogy mások is tudjanak róla! – nem teljesen értettem, miért kell titkolnom, ha egyszer már mindegyik megjelent és a pesti boltokban kapható is, de úgy gondoltam, Juli tudja, hogy mit miért kér.

–Ha nem tévedek, jön majd egy nap, amikor végérvényesen meg fogod érteni, mi ezeknek a recepteknek a szerepe az életedben, csak várd ki ezt a pillanatot! – kérte, én pedig megígértem, hogy így lesz, bár őszintén szólva, gőzöm sem volt, hogy miről beszél?

Végül előszedett egy A4-es méretű borítékot, körbe vastagon leragasztva.

– Adok még valamit. Nagyon fontos dolgokat írtam le benne, de arra kérlek, még ne bontsd fel! Csak tedd el biztonságos helyre, ahol még a szüleid vagy az öcséd sem találhatja meg! Bármerre is sodor az élet, ez a boríték mindig költözzön veled együtt!

– És mikor olvashatom el?

– Pontosan fogod tudni, mikor jött el az ideje! Csak el ne veszítsd!

Aztán egészen közel hajolt hozzám és olyan tekintettel nézett rám, amilyennel még soha. Mintha azon, amit mondani akarna, az élete múlna.

–Még egy kérésem van. Beszélj a nővéreddel és anyukáddal, ha én már elmentem, és vegyétek rá Apukádat, hogy még ebben az évben vegyen részt egy teljes körű kivizsgáláson! Nem akar majd menni, de addig ne hagyjátok békén, amíg rá nem szánja magát, és ettől kezdve minden évben el kell mennie szűrésre.

Megborzongtam.

–Miért mondod ezt? Apunak valami baja van? Ismered őt? Tudsz valamit, amit én nem?!

–Nem, nem! – rázta a fejét. - Ne ijedj meg! Az alapján, amit meséltél róla, Apukád egy nagyon erős, jó fizikumú, ereje teljében lévő ember. De sok mindent láttam már, hisz idősebb vagyok nála is, ismerem a férfiakra leselkedő veszélyeket! Csak kérlek, hogy ezt tedd meg!

–Számíthatsz rám! – bólintottam.

Felnyaláboltam a dobozt és a borítékot, ünnepélyesen megálltunk egymással szemben. Utólag gondoltam, talán meg kellett volna ölelnem, azóta is bánom, hogy nem tettem meg, de akkor valahogy eszembe sem jutott, annyira a hallottak hatása alatt voltam. Juli teljesen elérzékenyült, viccelődve mondtam is neki, úgy búcsúzik, mintha azt hinné, soha többé nem látjuk egymást.

–Tudod, az én koromban már egy szentimentális vén barom az ember - mondta a tőle megszokott önironikus humorral, amin jót nevettünk.

–Hát ilyen meghitt búcsúzásnak nem lehet ellenállni – tettem rá egy lapáttal, amire végre ő is elnevette magát.

–Találkozunk még, ne aggódj! – én egyáltalán nem láttam olyan borúsan a helyzetet.

–Úgy legyen! – mosolygott rám úgy, ahogyan csak ő tud, gyémántkék szemeiből kiragyogott maga az élet, én pedig kiléptem a kovácsoltvas kapun, amely lomhán becsapódott mögöttem.

Judit mondja

HÁNY ÓRAKOR VACSORÁZZUNK?

Régen úgy tartották, ahhoz, hogy fogyjunk, legkésőbb délután ötkor abba kell hagyni az étkezést. Szerencsére ez már egy nagyon idejétmúlt nézet. Ha fogyni szeretnél, két megoldás közül is választhatsz a vacsora időpontját illetően. Az egyik, hogy ha tudod nagyjából, hány órakor fogsz lefeküdni, akkor csak arra ügyelj, hogy előtte 3 órával egyél utoljára. Így ha tudod, hogy este 11-nél előbb nem kerülsz ágyba, este 8-kor még nyugodtan elfogyaszthatsz egy könnyű vacsorát. Ebben az a nehéz, hogy visszafelé kell számolni, és mi van, ha az ember meggondolja magát, és előbb feküdne le? Nem lehet, mert még nem telt le a három óra? Ezért van egy jobb megoldás: minden éjjel tarts egy 12 órás böjtöt! Napközben őrjítő lenne ennyit koplalni, de amikor alszol, miért is ne? Ekkor csak annyit kell tenned, hogy megjegyzed, mikor ettél este utoljára, és ahhoz képest a másnapi első étkezésed 12 órával később legyen! Tehát ha este 10-kor még eszel, a másnapi reggelid sem lehet délelőtt 10 óránál korábban! Ha este 8-ra esik a vacsorád, másnap legkamarabb reggel 8-kor már ülhetsz is az asztalhoz. ☺

II.

Magányos évek

1991. július 14

Ma van két éve, hogy megismertem Julit és augusztusban lesz két éve, hogy eltűnt az életemből.

Nincs nap, hogy ne gondolnék rá. Amikor búcsúzkodott, és azt mondta, egy darabig biztosan nem jöhet, nem is vettem olyan tragikusan, mert úgy gondoltam, legfeljebb kimarad a tél, talán még a tavasz is, de nyárra biztosan visszatér. Azt még akkor is kibírom a közös nyarunk emlékeiből táplálkozva, ha közben levelet sem tudunk váltani, mert annyira elfoglalt lesz.

De eltelt az ősz, a tavasz, megérkezett a nyár, és Juliról nem jött hír. Sokszor letekertem a kúriához, leskelődtem a kerítésre fonódó sűrű lombozat között. Hátra kerültem, az akácos felé, de életnek semmi nyomát nem láttam. A kertész továbbra is jár, többször próbáltam összeszedni a bátorságomat, de félve a választól nem mertem megkérdezni, szokott-e lejárni egy nagyon csinos, fekete hajú, kék szemű nő.

Naponta olvasgatom a receptjeit, ahogy idősödöm – már elmúltam 16! -, egyre jobban értem a humorát, önironikus gondolatait. Sajnos a receptjeit nem nagyon tudom használni, néha olyan érzésem is van, mintha Juli nem is e bolygó szülötte lett volna. Ezek az alapanyagok még mindig sehol nem kaphatók, amiket pedig ő hagyott itt nekem, bármilyen takarékosan is bántam velük, egy év alatt elfogytak. Azért nem adom fel a reményt, hogy egyszer arra érek oda a kúriához, hogy Juli áll a kertben és a rózsákat csodálja a teraszról...

1991. október 14.

Egy hete kezdtük a futást Öcsivel. Ahhoz képest, hogy csak 12 éves, egész jól bírja. Utálok futni, félek is, hogy belénk kötnek, félek, hogy megkergetnek a kóbor kutyák, izomlázam is van! De megyek, mert egyfolytában Juli jár az eszemben, ő számomra az abszolút példakép, olyan akarok lenni, mint ő! Futás közben arra gondolok, hogy estéről estére legyőzöm önmagam, a lustaságom, a falánkságom, és amíg az osztálytársaim otthon ülnek és videóznak, meg pattogatott kukoricát esznek, én teszek valamit az egészségemért, a fogyásomért! Ha Julinak sikerült, nekem is sikerülni fog! El akarom érni azt a külsőt, ami annyira tetszik!

Szóval bármennyire is utálom, futok tovább!

1991. november 20.

Anyu megvette nekem *A női testépítés* című könyvet, apu meg csináltatott egy pár kézi súlyzót! Nem csak lefogyni akarok, hanem formássá is válni! A barátnőmmel egy csomószor terveztük, hogy lemegyünk a gimi konditermébe, persze nem volt bátorságunk másodikosként lemerészkedni a negyedikes fiúk közé. Így most itthon edzek a szobámban és még mindig tartom a diétát! Sajnos a futást abba kellett hagynunk, nagyon féltünk a kutyáktól, egyszer bele is kapott egy a vádlimba a Duna-parton.

Ma összefutottam a volt általános iskolai osztályfőnökömmel, Jutka nénivel és megjegyezte, mennyit fogytam. ☺ Fogalmam sincs, milyen lennék ma, ha nem ismerkedem meg Julival, de az biztos, hogy még mindig sokat gondolok rá. Már az is eszembe jutott, hogy talán meghalt, semmilyen más magyarázatot nem tudok elképzelni, miért nem jön vissza? Apu megpróbált segíteni nekem, egyszer beszélt a gondnokkal, mit tud a két évvel ezelőtti bérlőről, de az csak széttárta a karjait. Állítólag egy összegben kifizette akkor az egész nyári bérleti díjat, majd amikor lejárt a szerződés, elköszönt és azóta nem jelentkezett. Nálam sem. ☹

1992. július 5.

Nem tudom miért, de ma hirtelen bevillant Juli utolsó kérése. Megint valami megmagyarázhatatlan rossz érzés költözött tőle a

gyomromba. Mondtam anyunak, nem kéne-e esetleg apunak kivizsgáltatnia magát, elég sokat dohányzik, nem veti meg a piát sem, ha úgy adódik. Igaz, hogy nagyon jól néz ki, olyan szélesek a vállai, mint egy vízilabdázónak, és tudom, hogy a nők még most is odavannak érte☺, bolondulnak a sűrű fekete hajáért, szakálláért, de már elmúlt 47 éves. De azt mondta, üzemorvos szokta őket nézni, és nincs semmi panasza. Egyszer volt egy kisebb rosszulléte, akkor is megvizsgálta a körzeti orvos, de nem találtak nála semmit. Hála Istennek!

1993. június 29.

Érett vagyok! Álmomba ne jöjjön többé elő ez a tavasz, áttanultam az egészet, úgy izgultam az írásbeli és szóbeli előtt is, hogy majdnem gyomorfekélyt kaptam! Meg is húztak a matek írásbelin, annyira hülye vagyok, hogy arra nincs szó, de a szóbelin legalább átmentem. El is akarom felejteni egy életre, életem legszörnyűbb élménye volt az érettségi, de megcsináltam!

Apuéktól már tavaly karácsonyra kaptam egy korongot, mert eldöntöttem, hogy fazekas leszek! Felvettek egy suliba is, ahová érettségizettek is mehetnek, két éves.

1994. július 20.

Egyéni vállalkozó lettem, 19 évesen. ☺ Apu segített kiváltani a vállalkozói engedélyt, van működési engedélyem is, most már hivatalosan is árulhatom a cserepeimet. Kaptam apuéktói egy fazekas égetőkemencét, és a régi kazánházban lett a műhelyem. Ezzel keresem a kenyerem, nem vet fel a pénz, de amire kell, arra mindig van, meg persze anyuéktól is kapok, ha épp úgy állok. Búcsúkba, vásárokba járunk, apu mindig jön velem, néha anyu is.

1996. március 19.

21. szülinapom alkalmából, hirtelen ötlettől vezérelve ma úgy döntöttem, feketére festem a seszínű, jellegtelen, szőkésbarna hajamat és „jó nőt" faragok magamból. Veszek fekete, karom formájú, hosszú műkörmöket, műszempillát és újra fogyózni kezdek! Kinéztem egy nagyon állat magas sarkú cipőt és egy fekete farmert is! Dögös csaj leszek, rettegjetek pasik!

1998. január 31.

Olyan boldog vagyok! Ma volt az első randink Péterrel! A Blahánál találkoztunk, utána McDonald's-be mentünk és órákon át beszélgettünk! Már az első telefonbeszélgetésünk is maratoni hosszúságúra sikerült, mindketten úgy éreztük, mintha ezer éve ismernénk egymást! 23 évesen épp ideje volt már összejönnöm egy normális pasival!

Mivel a társkereső hirdetésemre küldött válaszában azt írta, hogy a szolid, kedves lányokat kedveli, tartottam tőle, mit fog szólni a karmaimhoz és a szőke, melírozott tincsekhez a hajamban, nem beszélve az erőteljes sminkről, fekete szerelésemről. De azt mondta, álmodni sem merte volna, hogy egy „ilyen gyönyörű lány" valaha is szóba áll vele. ☺ Kedden találkozunk újra, de számolom a perceket, míg felvirrad a nap.

Délután pakolgattam a cuccaimat és rábukkantam Juli receptjeire. Nosztalgiázva lapoztam át a vaskos köteget: évekig nagyon fájt, hogy nyom nélkül lelépett az életemből, de felnőttként úgy gondolom, valószínűleg nem volt más választása. Mindig azt mondta, hogy minden okkal történik. Tavaly, amikor intenzív nyomozásba kezdtem utána, interneten rákerestem az összes Szabó Julira, természetesen ez amatőr lépés volt, de próbáltam webes antikváriumokban is keresni „Szabó Juli diétás szakácskönyv" címmel, de semmi. A kúriában még mindig az a kertész van, aki kilenc évvel ezelőtt, tavaly nyáron nem bírtam ki, megkérdeztem, nem jelentkezett-e azóta Juli? Ugyanazt mondta, mint Apunak korábban, hogy ő is akkor látta utoljára, másnap minden holmiját magával vitte. A kúria azóta is lakatlan, érdekes módon senkinek sem adták ki azóta.

Néha már arra gondolok, álmodtam az egészet, soha nem is létezett, csak a képzeletem szüleménye volt az a gyönyörű nyár. De nem, mert itt vannak a receptek, a mai napig érzem rajtuk a fahéj és a vanília illatát, mert amikor a képviselőfánkot készítettük, lecsepegtettem a forró krémmel, egy másik alkalommal pedig az almás pite töltelékét sikerült rázúdítanom. Juli akkor sem volt mérges, csak nevetett:

- Ne aggódj, én pont így szoktam otthon! – nyugtatott meg.

Nem tudom, mi lehet vele? 59 évesnek kell lennie, már biztosan vannak unokái és rengeteg könyvet írhatott. Már persze, ha igazat mondott egyáltalán, hiszen ahogy mondtam, semmi nyoma a történelemben Szabó Juli nevű szerzőnek és nem értem az egészet.

1998. március 10.

Péteréknél voltam éppen, amikor anyu hívott, hogy Apu az éjjel infarktust kapott. Az intenzíven van, nem válságos az állapota, de nagyon megijedtünk. Bementünk hozzá, majd Anyuval és Öcsivel hazajöttem. Itthon át kell alakítani mindent, most már semmi nem lesz a régi: sem az otthonunk, sem a mindennapok, Apu élete mostantól teljesen megváltozik. Mindig gyógyszereket kell szednie, nem bír majd annyit fizikailag, mint eddig. Sajnos el van meszesedve az összes koszorúere, azokkal nem lehet mit tenni. Mind nagyon le vagyunk törve, sokat sírtam, nem akarom, hogy Apunak bármi baja legyen! Olyan erős, olyan egészséges volt mindig, olyan jó ember, mindenki felnéz rá, mindenki tiszteli! Nehéz elfogadni, hogy fejreáll az egész életünk és hirtelen mindketten felnőttünk, Öcsi lett a családfő.

Olyan szomorúságot és fájdalmat érzek, mint mikor megértettem, Juli örökre eltűnt az életemből, és most a „régi", drága Apu sincs többé!

1998. augusztus 25.

Mától Pesten élek! Öcsi segített felköltözni Péterhez a közös lakásunkba. Már hogy Péter lakása, csak úgy értem, nem a szüleinél lakunk, hanem teljesen önállóan kezdjük meg a közös életünket! Sokat kell takarítani, albérlők laktak itt évekig, borzalmas koszt hagytak maguk után, de nagyon boldogok vagyunk! Soha nem laktam még egyedül, most sem, de végre saját háztartást vezethetek, annyira boldog vagyok! Venni kell egy csomó mindent, bútorokat, videót, felszerelni a konyhát, nincs semmink, kell tűzhely, hűtő, linóleum, ki kell festetni, de aztán gyönyörűek leszünk. ☺

Összeszorult a szívem, amikor elköszöntem anyuéktól, láttam apun, hogy nagyon szomorú, de majd hazajárok látogatóba, amikor csak tudok! Biztosan nehéz, és nekem is az lesz, ha lesznek gyerekeim és felnőnek, de mégis csak ez az élet rendje, nem?

1998. október 11. vasárnap

TEGNAP FÉRJHEZ MENTEM! Boldogságom határtalan, Péter a legcsodálatosabb férj, akit csak el tudok képzelni, igaz, egyáltalán nem

olyan, mint akiről kislány koromban ábrándoztam, de azt hiszem, sokkal jobb annál. Mindig azt hittem, nekem egy egyszerű, kétkezi munkás férjem lesz, mondjuk autószerelő, nem egy diplomás újságíró, de nem mondhatom, hogy bánom, amiért így alakult, ☺ És a legszenzációsabb hírt a végére tartogattam: hat hetes terhes vagyok! *Anya leszek!* A megérzésem fiút sugall, annyira, hogy a tegnapi lagzin a férjem (egek, de furcsa leírni☺) be is jelentette a násznépnek, hogy a hasamban már ott egy „hat hetes Bence."☺ Az idősebbek persze megbotránkoztak ilyen szentségtörésen, de 1998-ban talán már nem kéne máglyára vetni azt, aki áldott állapotban áll az oltár elé. (Főleg, hogy nekünk csak polgári esküvőnk volt.) KisBence óriási ovációt kapott, tapsvihart, a zenekartól dobpergést, mi meg csak álltunk ott a büszkeségtől pirulva és mosolyogva.☺

Nővérem gyerekei már olyan nagyok, Hajni tizenegy, Bibi kilenc éves, és született még két kicsi, de már Bogi is nyolc, Dani öt esztendős! És az én édes Öcsikém is nősül jövő márciusban, sőt, náluk is jön egy hónappal később a baba, mint nálunk! Végleg felnőttünk.☺

1998. november 4.

Apu megint kórházban van a szívével, de csak kontroll, ám anyu addig is hozzánk költözött, Péter apukája szokta bevinni a kórházba látogatni. Anyu segít apunak lezuhanyozni, beszélgetnek, aztán jön vissza hozzánk. Úgy sajnálom szegény Aput! Az infarktussal kettétört az egész élete, már nem is vezet, mert nem tudja megfelelően irányítani a kocsit, Öcsi viszi őt orvoshoz és segít, ahol tud. Ha hazamegyek, ételt szoktam vinni ajándékba, száraztésztát, édességet, hogy ilyen apróságokkal is támogathassam Anyut meg Aput. Rossz így látni őket, és nem tudom, miért van az, hogy Péter szüleinek megadatott a nyugodt nyugdíjaskor, teljes anyagi biztonságban, anyuéknak pedig betegség és egy rossz jövő jutott, pedig ők is békés öregkorról álmodtak!

1999. máj. 11. kedd

Egy napja és negyed órája ANYA vagyok!!!!!

Az élmény több mint csodálatos, s nem tudom, valaha is vissza tudom-e adni ebben a naplóban mindazt, amit éreztem, ami történt!

Az biztos – most már tudom -, hogy amit az ember akkor érez, mikor először hallja sírni és látja meg magzatmázzal borítva a babáját,

az az érzés felülmúlja az összes szerelmet vagy hódítást, amikről addig azt hitte, felülmúlhatatlan.

Hétfő reggel bejött az orvosom, és miután a hétvégi NST-imet átnézte (már egy hete kórházban vagyok), közölte, hogy nem tetszenek neki, ezért MA (azaz tegnap) megcsászároz! Már akkor is majdnem elbőgtem magam a boldogságtól, s csak azt mondogattam: gyerekem lesz, gyerekem lesz! Rögtön felhívtam az Édest, aki remegő térdekkel száguldott a kórházba. Kértem mindenféle beavatkozást előtte, mire a pasim ideért, már csak a zuhanyozás volt hátra.

Aztán minden ment, mint a karikacsapás: míg belém csöpögtettek két üveg infúziót, mérték a gyerek szívhangját. Megkaptam az epidurális érzéstelenítést, betették a katétert, szegény műtősfiú átemelt egy hordágyra, és betoltak a műtőbe.

A férjem talpig zöldben végig velem volt, én meg az érzéstelenítő hatására nem csak zsibbadni, hanem kábulni is kezdtem, mint aki benarkózott. Láttam, és hallottam mindent, csak olyan volt az egész, mintha nagyon elfáradtam volna, lenyaklott a fejem, lecsukódott a szemem és nagyon nehezen forgott a nyelvem.

Mindenki nagyon kedves és figyelmes volt, Péter a műtét alatt is fogta a kezem. Persze, miért ne jött volna rám a hányinger roham, pedig már előző este sem ettem, de kaptam oxigént, és attól jó lett. A műtétből, ami 20 percig tartott, semmit nem éreztem, csak valami tompa matatást a hasamban. Talán az idegességtől, de eleredtek a könnyeim és remegett mindenem. Semmit sem láttunk az egészből, mert egy paraván takarta el a műtéti területet. A lényeg, hogy egyszer csak valaki megszólalt: - Kint van, és jó nagy! Akkor elkezdett sírni az ÉN BABÁM, mire én is elbőgtem magam örömömben, és azt kell mondanom, hogy soha ahhoz fogható, euforikus boldogságot nem éreztem azelőtt életemben.

1999. máj. 16. vas.

Igazából még nem látom, egybefüggő gondolatokat mikor lesz erőm újra írni, most csak néhány kósza mondatra futja. A péntek éjjel pont úgy telt, ahogy egy első éjszakának telnie kell egy első gyerekkel... Szinte ülve aludtunk Péterrel, s ha el is bóbiskoltunk, akkor is időről – időre felriadtunk. Akkor kimentem megnézni a nappaliban a babát –

oda fért csak el a kiságy-, ha túl nagy volt a csend, és ez még mára sem változott.

1999. máj. 24. hétfő

Olyan édes ez a baba, hogy mindjárt megzabálom. Olyan gyönyörű, ahogy kisimult pofácskával alszik! Annyira szeretem! Olyan jó, hogy mindenen túl vagyunk! Mintha a születése pillanatától új időszámítás kezdődött volna. Amennyire szorongtam mindentől, annyira könnyen megoldódott az egész. Mivel a császár miatt olyan, mintha egy láncszem kimaradt volna - egyik pillanatban még bódultan, nagy hassal fekszem, a másikban meg már ott a baba a kezemben- tényleg olyan, mintha ajándékba kaptam volna! Igaz, egy 16 órás vajúdás nem hiányzott, de még csak jósló fájásaim sem voltak korábban, hogy tudnám, milyen lehet nagyjából egy szülés? De fél percet sem kellett várni, hogy ANYAKÉNT érezzek, van akinek ez gondot okoz.

Amikor mentem az orvoshoz, hogy kiszedje a varratokat meg a kapcsokat, jöttek szembe az emberek az utcán, és ugyanazt éreztem, mint amikor augusztusban pozitív lett a teszt: legszívesebben belekiáltottam volna a forgatagba, hogy VAN EGY KISFIAM!!!!!!!!!!

És sokkal - sokkal jobban érzem magam, hogy véget ért ez a nyomasztó kilenc hónap.

1999. november 5.

Úgy döntöttem, itt az ideje fél évvel a szülés után, hogy fogyózni kezdjek. 86 kiló vagyok, brutális, le akarok fogyni! Az esküvő előtt kezdtem el futni Péterrel a Szigeten, életemben először élveztem a futást, sosem hittem, hogy ez ilyen jó is lehet, ha önként csinálja az ember. Nagyon izgulok minden futás előtt, mindig kivárom, hogy kezdjen már kicsit sötétedni, úgy félek, hogy valaki beszól vagy ilyesmi, mindig gyomorgörccsel indulok neki, de csinálom! Csinos akarok lenni! Évek óta nem jutott eszembe Juli, de a futás kapcsán megint mosolyogva gondoltam rá. Hogy felnéztem rá akkoriban, amiért olyan következetesen elment mindig kocogni. És sosem hagyott ki egyetlen napot sem. Én is megcsinálom!

2000. május 20.

Édes Kicsi fiúnk elmúlt egy éves, én pedig megint gyereket várok! Nagyon örülünk, nem akartunk nagy korkülönbséget a gyerekek közt. Persze annyi a fogyásomnak, pedig ősz óta közben elértem a 67 kilót, szerintem hatodikban voltam ennyi utoljára. Megpróbálom tartani a súlyom, de ismerem magam sajnos... És nem is a terhesség az igazán veszélyes, hanem a szoptatós időszak, akkor jönnek fel nagyon gyorsan a kilók.

Még mindig futok, a terhességem alatt is akarok, amíg csak bírok! Hajnalban a pici babámat odateszem Péter mellé, előtte megszoptatom és mire megint ébred, már itthon is vagyok.

Hamarosan megint költözünk, egy nagyobb lakásba. Már januárban lefoglalóztuk, de azt kérték a tulajok, hadd várják meg a tanév végét a gyerekeik miatt.

2001. január 27. szombat

Tegnap dél óta KÉTGYEREKES anya vagyok! Megszületett az én pici lányom, Bianka! Bence egyáltalán nem féltékeny, 20 hónaposan talán fel sem fogja az egészet. Hamarosan 26 éves leszek, Péter 29 éves „vénember".☺ Már a Dráva utcában lakunk, egy két és fél szobás panelben. Végre kényelmesen elférünk, de nem tudom elképzelni, hogy itt élnénk le az életünket.

2002. szeptember 7.

Apu megint megfigyelésen van a kórházban. Az orvosok mindig azt mondják neki, ezzel a szívvel tíz évet is elélhet, hát nagyon remélem, hogy legkevesebb ennyit! Voltam is benn nála, ezúttal senki nem jött velem, kikönyököltünk az ablakba, olyan szépen sütött a nap és beszélgettünk. Úgy szeretnék tenni érte valamit, mindig kérdezem, mire vágyna, mit szeretne, vegyek-e neki rejtvényeket, vágyik-e valami hobbira, de már nem szeretne semmit. Már az ételek sem esnek neki olyan jól, mint rég, nagyon hamar elfárad, otthon szinte csak fekszik. Úgy sajnálom, és olyan rossz, hogy nem tehetek semmit.

Talán ha gyerekként erőszakosabb vagyok, ha jobban akarom, hogy vizsgáltassa ki magát! Bár többet tudtam volna a tünetekről, bár megelőzhettem volna az infarktust! De mire kiderült, hogy beteg a szíve, már annyira tönkrement, hogy nem lehetett műteni.

2003. március 20. szombat

Tegnap voltam 28 éves.

És tegnap éjjel 11 óta nincs apám. A szívem helyén egy fájdalmas, tátongó üreg van, a lelkem maga az üresség, értelmét vesztette minden és egy nap alatt elsírtam az összes könnyem. Az életem összeomlott és nem tudom, hogyan leszek képes így tovább élni? Nincs értelme felkelni és ébren maradni többé. Nincs értelme lélegezni, gondolkodni, tervezni, mert miért? Hogy bármikor véget érhessen minden?! Hogy Isten kényekedve szerint elvegye azokat, akiket szeretünk?! Mi értelme így bárminek is? Mit érnek az orvosi vizsgálatok? Mit érnek a gyógyszerek? Apu nincs többé. Nincs! (Bőgök...)

Este. Megpróbálom leírni, mi történt. Tegnap délelőtt azt gondoltam, hogy szülinapom alkalmából most én lepem meg anyuékat, fogtam a két gyereket és lementem hozzájuk Pestről. Igaz, nagy volt a szél, de gyönyörűen sütött a nap, vittem apunak pár szem csokis perecet, nem sokat, mert a cukra miatt nem nagyon ehet, de tudom, mennyire szereti az édességet... Azaz szerette... Kora délutánig otthon voltunk, a gyerekek játszottak, mi beszélgettünk, anyuék megköszöntöttek. Pestre visszaérve bementünk a gyerekekkel a lakásunkhoz közeli cukrászdába, tortát nem akartam, de súti nélkül mégsem szülinap a szülinap.

Közben Péter is hazaért a munkából, együtt is megünnepeltük a szülinapomat, és szokás szerint késő éjjelig ébren voltunk, még a gyerekek is. Éjjel fél 12-kor hívott a nővérem. A sírástól elcsukló hangjától először semmit nem értettem, majd amikor értelmezhető szavak nélkül is összeállt fejemben a dermesztő valóság, egyre jobban pánikba esve, émelyegve térdre zuhanva azt ismételgettem, nem, nem, nem, NEM! Virág ettől magához tért, meggátolva , hogy elhatalmasodjon rajtam a hisztéria, ijesztően nyugodttá vált hangon megkért, szedjem össze magam és döntsem el, akarok-e most hazamenni, hogy még el tudjunk búcsúzni aputól, mielőtt elszállítják. Bár tudtam, hogy úgy akarok rá emlékezni, ahogy aznap utoljára láttam, mosolyogva integetve a kapuban, igent mondtam. Aztán letettük a telefont és állatias hangon tört fel belőlem a zokogás, 28 évem minden fájdalma kijött, sirattam őt, sirattam magamat, sirattam mindazt, amit elvett tőle az élet. Életemben először gyászolok.

Édes kis Apám élt 58 évet, s egy rész belőlem is garantáltan vele halt.

2006. június 30. szombat

Nagyon szégyellem magam, amiért abbahagytam a naplóírást, el sem akartam hinni, mikor visszaolvasva láttam, hogy 3 év kimaradt! De nem véletlen ragadtam tollat: tegnap délelőtt (szokás szerint császármetszéssel) megszületett életünk ajándéka, Marcika! Öt évet vártunk rá, már teljesen lemondtunk róla, hogy lehet még egy babánk, annyira nem akart jönni, amikor teljesen váratlanul megérkezett ez a kis tündér.

Időközben harmadik otthonunkba költöztünk, már Soroksáron lakunk, és nyitottunk egy ajándékboltot.

Tündi és Andus barátnőmék is nagy telket vettek, veteményeznek, gyümölcsfáik vannak, mi meg itt vagyunk egy kis 280 nm-es telken. De hiszek abban, hogy egyszer lesz nekünk is hatalmas kertünk, veteményes, csirkék, gyümölcsfák! Végeláthatatlan parkosított kert, dísztó, hatalmas medence.

Egyelőre meg örülünk az ajándékboltnak, virágzik, rengeteg a vevő, úgy tűnik, jó döntés volt megnyitni. Míg a kórházban voltam, Öcsike meg a felesége, Ági helyettesítettek, Péter szegény addig az MTI-ben dolgozott, a gyerekekre meg anyu vigyázott.

2007. május 3. csütörtök

Te jó ég, megint eltelt majdnem egy év az utolsó bejegyzésem óta! Elkészült a lakásfelújítás! Heteket töltöttem a két gyerekkel anyunál, addig szegény Péter vitte itt Pesten a boltot: esténként bezárt, aztán leterítette a matracot az üzletben, mert benn a lakás állt a sittben... De ma végre vége: gyönyörűek vagyunk, és végre elfelejthetjük ezt a három hónapos rémálmot, amivel az átalakítás járt!

Meghozta az asztalos az új gardróbszekrényt is, amitől viszont totál kiakadtam. Be van tükrözve padlótól a plafonig három oldala, hát az valami iszonyat, hogy nézek ki! Jó, tudtam eddig is, hogy 104 kilóval nem lehetek valami matyó hímzés, de hogy most naponta hússzor szembesülök a szumo birkózóra emlékeztető látványommal, az kiábrándító! Szegény Péter... Azt csodálom, hogy nem lépett még le!

Ezért mától új életet kezdtem. Nem tudom, meddig fogom bírni. Lehet, csak egy hét, lehet, három nap, ahogy olyan sokszor korábban, de nem érdekel. Eldöntöttem, hogy nem csak lefogyni akarok, hanem meg is tartani az elért súlyt. Kb. 25-30 kilót lenne jó fogyni. Mindig csak egy

napra nézek előre, nem tervezek hosszú távra, hisz mint tudjuk, a tízezer mérföldes táv is az első lépéssel kezdődik. Ezúttal nem lesznek tiltott ételek sem! Mindig az volt eddig a vége, hogy megfosztottam magam hónapokra minden jótól, aztán egyszer átszakadt a gát és nem volt visszaút. Most azt fogom csinálni, hogy ha megkívánok valami „tiltottat", délig megeszem! Amíg bírom, addig persze nem akarok vétkezni, de ha eljön az idő, hogy ennék egy szelet csokit vagy egy péksütit, meg fogom enni, aztán másnap megyek tovább. Remélem, sikerülni fog! Most nagyon elszánt vagyok!

2007. október 10.

Kilenc éves házasok vagyunk!

És kilenc kiló fogyásnál járok! Szárnyalni tudnék örömömben, persze a céltól még nagyon messze vagyok, de óriási dolog, hogy eddig eljutottam! Mindennap rendelek egy cégtől diétás kaját, nem olyan drága, és nekem nagy segítség az adagok tekintetében. Nagyon félek ugyanis, hogy efféle mankó nélkül túl sokat ennék, vagy épp túl keveset. Mondjuk ma majdnem elbőgtem magam, mert tüdőszűrésre mentünk Péterrel délután, és az asszisztensnő szólt, hogy terhesként nem lehet szűrésre menni. Majd elsüllyedtem szégyenemben, az sem vigasztalt, hogy mikor az arckifejezésemet látva rájött, mekkora bakot lőtt, ő is legszívesebben a föld alá bújt volna. Nem baj, ez csak újabb erőt ad, hogy végig vigyem, amit elkezdtem, és végre lefogyjak!

2008. június 4.

Huszonöt és fél kilónál tartok! Az egész ruhatáramat több részletben le kellett cserélni! A sikerélményem leírhatatlan, naponta kérdezi meg valaki mi történt, kapom a dicséreteket és a kérdéseket, hogy csináltam? ☺ Végre Péter is megdicsért, eddig valami hülyén értelmezett tapintat miatt egy árva szóval sem érintette a fogyásomat, már majdnem elváltam, hogy vak-e vagy mi, mire kibökte, hogy ha megdicsér, akkor biztos megbántott volna, mert ez azt jelentette volna, hogy korábban kövérnek tartott... Egek, pasik! Ezt a kitekert logikát! De persze a lényeg, odavan értem ő is, nagyon tetszik neki az új látvány, és ettől az egésztől újjászülettem én is! 52-es ruhákkal indultam kicsivel több, mint egy éve, ma 42-eseket hordok!

Egyetlen bajom van, amire megoldást kell találnom, a sütik! Nálam mindig is ez volt a kritikus pont, megtanultam ugyan egy csomó féle

zabkorpás-almás-túrós édesség elkészítését, de lassan megőrülök, ha nem ehetek meg egy szelet tortát, vagy krémest, vagy bármit! Előszedtem a receptes füzetemet, amibe 14 éves korom óta gyűjtöm a recepteket és egész rendes repertoárom van már, piték, túrótorták, torták, rigójancsi. Mit kezdjek most velük? Annyira szeretek sütni, erről most már a fogyás miatt örök életre le kell mondanom? És ekkor eszembe jutottak Juli receptjei! Évek óta elő sem vettem őket, majdnem húsz éve, hogy átadta nekem a köteget, alig emlékszem már a hozzávalókra is. Nem is értem, hogy nem jutott ez már korábban eszembe! Hisz az ő élete pont erről szólt, igaz, sokkal idősebb volt nálam, mikor kidolgozta őket, de pont ezért vagyok szerencsésebb, hogy nekem már alig túl a harmincon itt vannak.

2008. augusztus 3.

Régóta kacérkodom a gondolattal, hogy indítanék egy honlapot. Nagyon szeretek főzni, szerintem van is egy-két jó receptem (például a fehér kenyerem, lángosom, német túrótortám, almás pitém verhetetlen), meg a fogyásomra is nagyon büszke vagyok. Úgyhogy görcsöltem itt pár hetet, hogy „ekkora" lépést meg merjek-e lépni (képes vagyok ilyen hülyeségeken is aggódni), de ma regisztráltam egy ingyenes felületre és feltettem pár receptet. Egyik menüpontba tervezem a hagyományos recepteket, mert nem mindenki diétázik, a másikba pedig a kalóriaszegényebbeket. Pár receptem van fenn, le is fényképezem a fázisokat, nagyon élvezem. Direkt nem akartam gasztroblogot kezdeni, annyi van már, mint égen a csillag, nem egy helyen ugyanaz a recept bukkan fel, mert egymástól lopják, ehhez nem akarok csatlakozni. Mindig magányos harcos típus voltam, ezután is jó lesz így. Amikor időm van, csinálgatom, annyira jó, minden nap csinosítgatom kicsit az oldalt.

2008. szeptember 17.

Ma kaptam egy e-mailt. Egy nő írt, hogy mennyire örül, hogy „rám talált", óriási segítség neki, mert ő is fogyni akar. Mivel úgy címezte a levelét, hogy Szia Andi!, gondolkodás nélkül elkezdtem válaszolni neki, hogy nagyon köszi, de feltételezem, összetéveszt egy Andi nevű

ismerősével és az ő oldalának hiszi az enyémet, mert engem nem Andinak hívnak. Aztán mintegy tíz perces fáziskéséssel eljutott az agyamig, hogy nem téveszt össze senkivel, a levelet valóban nekem szánta és tényleg örül a recepteknek, pusztán az Andus barátnőmről elkeresztelt egyik süti neve vezette félre. Nagyon büszke voltam, hogy felkeltettem egy ember érdeklődését a receptjeimmel. ☺

2008. december 30.

De sok víz lefolyt a Dunán! Minden szabadidőmet a honlapom pofozgatásával töltöm, elképesztő, hogy már havonta 6000 (!) ember olvasgatja anélkül, hogy bárhol is hirdettem volna magam! Egyik olvasó hozza a másikat, és rengeteg köszönő, elismerő levelet kapok, csak ámulunk Péterrel! Pár hete megkérdezte, miért nem adatunk ki egy könyvet a receptjeimből, ha ennyi embert érdekel, de lehülyéztem. Ja, persze, ki adna ki pénzt egy könyvért, ha egyszer teljesen ingyen is hozzájuthat a receptekhez?!

De az a helyzet, hogy igazából azóta sem hagy nyugodni a gondolat, és minduntalan azon veszem észre magam, hogy egy lehetséges könyv részletein agyalok...

2009. január 5.

Lehet, hogy őrültség, de eldöntöttem, hogy megpróbálok kiadót keresni a könyvemnek! Semmi vesztenivalóm nincs, legfeljebb ha senkinek sem kell, hát csinálom tovább az oldalt a magam örömére, a magam ütemében, és közzéteszem a receptjeimet, mint eddig. De azért kézbe fogni egy könyvet, lapozgatni, felütni, ha nem tudunk valamit, nézegetni a fotókat, hm, azért az tényleg más, mint egy monitort bámulni.☺

2009. január 6.

Tavaly decemberben regisztráltam az iwiw-re, és azonnal sok régi ismerősre leltem. Köztük nagy örömömre Bujáki Lívi és Lau gyerekkori barátaimra is. Volt egy-két olyan nyár, amikor rengeteget játszottunk együtt! Líviből költő lett, több könyve is megjelent. Véletlenek

nincsenek, ezt jelnek tekintem, megkérdeztem hát Lívit, egy-két tanáccsal el tudna-e látni, hogyan áll neki az ember a kiadókeresésnek, mire kell figyelni, mik az esélyek? Ő és a férjem rettenetesen lelkesek és hisznek a „tehetségemben", azt mondják, biztosak abban, hogy lesz könyv, és óriási sikerrel! Hát, nem tudom, legyen igazuk, én azért óvatosabban állok ehhez a kérdéshez, de ők ketten szilárdan hisznek bennem – helyettem is.

2009. február 15.

Rengeteg kiadónak küldtem el a kéziratot. Vegyes a fogadtatás, vannak elgondolkodtató ajánlatok, vannak, akik elképesztő javaslatokkal álltak elő, válogatok tovább. Én már abba is hagytam volna egyébként a küldözgetést, mert ha kellek, jó, ha nem, erőlködni nem fogok, de Lívi olyan, mint egy pitbull, vadássza nekem a kiadók elérhetőségeit, újabb hármat kaptam tőle, de már megszámlálhatatlanul sok helyre elküldtem. De mindenáron nem akarok könyvet, csak azért, hogy elmondhassam, hogy nekem is van könyvem! Csak olyan kiadóval kötök szerződést, amivel kapcsolatban a szívem azt súgja, jó lesz!

Én felvetettem a magánkiadás gondolatát, de Lívi szerint eszembe ne jusson! A névtelen szerzők közül csak az fog magánkiadásba, aki nem elég tehetséges és már minden kiadó elutasította, nem marad más választása, mint saját maga fizetni azért, hogy könyve legyen. Más az persze, ha egy befutott közéleti személyiség, akinek már „van neve", dönt úgy, hogy magánkiadásban ad ki könyvet: nyilván ott a neve már garancia arra, hogy meg fogják venni az emberek a művét, és ő viseli ugyan az anyagi kockázatot is, viszont minden nyereség is az övé. De az én esetem még más. Szóval, még elküldözgetem pár helyre, voltam is személyes beszélgetéseken is, de nem tetszett, amit ajánlottak. Meglátjuk!

2009. március 4.

Ma ismét voltam személyes beszélgetésen egy kis kiadónál. Nagyon szimpatikus volt a fiatal nő, aki fogadott minket, végig azt néztem, hogy lehet valakinek ilyen gyönyörű arcbőre, nem tudtam eldönteni, van-e egyáltalán leheletnyi alapozó is rajta, annyira szép volt, mint a márvány.

Vázolta, hogy a kiadójuk mit tudna nyújtani, milyen feltételekkel. Kicsit mást ajánlott, mint amit én elképzeltem az első könyvem példányszámát, külső megjelenését illetően, de ő maga annyira szimpatikus volt, hogy az épületből kilépve kb. egyszerre mondtuk Péterrel, valószínűleg megtaláltuk a kiadómat.☺ Azért ezt nekik még nem árultuk el, időt kértem, tényleg van még néhány kiadó, melyek válaszát meg akarom várni, utána hozok csak végleges döntést, de a szívem azt súgja, ők lesznek azok. ☺

2009. március 18.

Döntöttem, és erről értesítettem azt a kis kiadót is, ahol legutóbb jártunk: őket választottam.☺ A családból senki sem tud a könyvnek még csak az ötletéről sem, csak akkor mesélem el bárkinek is, ha már aláírtam a szerződést. EZ PEDIG MA MEGTÖRTÉNT! Megismerkedtem a kiadó ügyvezetőjével, mint kiderült, a szép arcú fiatal nő a múltkor az ő lánya volt, Zsuzsi. Kettejükkel tárgyaltunk, nagyon izgultam.☺ Amikor azt kezdték ecsetelni, hogy kell majd mennem író-olvasó találkozókra is, ahol az egybegyűltek előtt kell beszélnem, felmerült bennem az észrevétlen távozás gondolata, amíg még nem késő... Gyerekkorom kötelező, lidérces szavalóversenyei álmomban ne jöjjenek elő, köszönöm szépen, felnőttként nem szeretném újra átélni a szereplés okozta lámpalázat és szénné égést izgalmamban. Ám Zsuzsi a fejembe látott (na meg szememben a pánikot), és Apukájától kedvesen átvéve a szót megnyugtatott, hogy mindenhol ott lesz velem, elkísér, segít, a beszélgetéseket ő vezeti, és gyorsan bele lehet tanulni. E felől komoly kétségeim vannak, hogy azt a félénkséget, ami egész életemben bennem van, valaha is képes leszek-e legalább enyhíteni, de már nincs visszaút! Idén ősszel megjelenik életem első könyve!! Juhúúú!

A kiadókeresés során érdekes módon egyszer sem jutott eszembe Juli. Pedig hát neki is voltak könyvei, még ha sajnos egyiket sem láthattam és azóta sem bukkantam a nyomukra. Biztos hasonlóan kezdődött neki is, szuper lehetett! És mindent egybevetve a saját könyvemet is neki köszönhetem, nagyon sok ötletet adtak a receptjei! Én azért alakítgattam rajtuk a mai kornak meg a saját, kialakult ízlésemnek megfelelően, de ha gyerekkoromban nincs Juli, a maga

haladó szemléletével, példamutatásával, talán én sem lettem volna azzá, aki ma vagyok.

Évekkel ezelőtt hozzákezdtem, hogy digitalizáljam a naplómat, azaz kitartó munkával gépre vigyem az életemet, e sorokat pedig már közvetlenül egy Word dokumentumba írom, befejeztem a hagyományos, kézzel írt naplózást. Beillesztettem a legjobb recepteket is, némelyikről fotó is készült, ezeket olvashatod-láthatod most is, kedves Utódom, aki egyszer majd öröklöd a naplóm és e sorokat olvasod. ☺

2009. augusztus 8.

A kéziratomat már régen leadtam, Zsuzsiék dolgoznak rajta. Kiválasztottam, mely receptekről legyenek fotók. Kicsit csalódott vagyok, mert olyan könyvről álmodtam, melynek minden receptjéhez gyönyörű, színes ételfotó tartozik, fényesre nyomott lapokon, de sajnos anyagi okok miatt, csak kb. a receptek negyedéhez lehet kép, azok közül is sok fekete-fehér, de ez van, elfogadtam, most már nincs mit tenni. El sem tudom képzelni, milyen lesz, éjjelente az izgalomtól már nem tudok aludni, a borítón agyalok, színesben képzelem el, fotókkal telinek, másnak, mint valami szürke szakácskönyvet, hiszen a tartalma sem lesz mindennapi!

2009. augusztus 15.

Ma megvolt a fotózás! Úgy elfáradtam, hogy alig élek. Délelőtt kezdtünk neki, míg a fotós, Gábor, meg Zsuzsi a meglévő sütiket fényképezték, én folyamatosan sütöttem, főztem. Sokat okultam ebből, a második fotózásra már napokkal előbb fogok félkész kajákkal készülni, hogy gördülékenyebb legyen az egész.

A végén rólam is készült pár fotó, amit a könyvbe szánnak, láttam őket, de egyiken borzalmasabbnak látom magam, mint a másikon, végül egy pici igazolványkép méretű fotó kerül majd fel rólam a könyv hátsó borítójára, annyi még belefér nekem is.☺ Összességében nagyon élveztem a fotózást, és így végre még egy lépéssel közelebb kerültem ahhoz, hogy a kezemben foghassam a könyvem!

2009. szeptember 4. péntek

Tarthatatlan már a helyzet a szomszédainkkal. Mindent, de mindent megpróbáltunk, jártunk az önkormányzatnál, megkerestük a sajtót, képviselőtestületet, mindenhol zárt ajtókat találtunk. A májusi fegyveres leszámolás óta, ami egy kerítésnyire zajlott tőlünk folyamatos rettegésben élünk: mi lesz, ha a következő alkalommal egy eltévedt golyó minket sebesít meg? És mindenki, akinek hatalma lenne tenni valamit, félrefordítja a fejét...

Most már ki kell mondani: vége a boltnak is. Az utolsó pillanatig hittünk abban, hogy meg lehet menteni, de ma eldőlt, hogy szeptember 19-én, négy év után bezárunk. A vevők már nem mernek bejönni, leparkolni az üzlet előtt, és a gazdasági válság mellett ez már túl sok egy ilyen kis boltnak. Gyönyörű volt az első két év, sosem fogom elfelejteni, sajnos akkor kezdett rohamosan csökkeni a forgalom, amikor a szomszédok ideköltöztek és terrorizálni kezdték a környéket. Keressük a miértekre a válaszokat, de egyelőre nincsenek. Hogy lehet, hogy segítségért fordulunk ennyi szervhez, és senkit, de senkit nem érdekel 2009-ben, hogy bizonyos elemek tönkre tesznek egy vétlen, tisztességes családot? Hogy miből, hogyan fogunk megélni, nem tudom... Ha le is romlott a bolt, egy kis fizetéskiegészítést mindennap adott. Így viszont már annak sincs akadálya, hogy elköltözzünk. Eddig az üzlet miatt nem mertünk gondolni sem rá, de már semmi nincs, ami itt tartson. Mindig nagy kertre, állattartásra, veteményesre, nagy, parkosított kertre vágytunk, hát talán most!

2009. szeptember 9. szerda

Egyfolytában faggatom a kiadót mi lesz már a könyvvel, de bejött nekik egy nem várt munka, ezért csúszik az enyém megjelenése. Pedig már be van tördelve, és végre eldőlt a cím is. A kiadó által kitalált szerint Fogyás süteményekkel! lett volna, de én egyáltalán nem ilyesmit képzeltem el. Agyalni kezdtünk Péterrel és egyik reggel fogmosás közben megszületett a nagy cím: Kilófaló sütemények! Olyan frappáns, annyira benne van minden, nagyon tetszik!

De nem erről akartam írni! Félek, hogy csak álmodom, de nem, mert itt van mellettem az adásvételi szerződés: KÉT NAPJA MEGVETTÜK AZ ORGONA KÚRIÁT!

Eszméletlen, elmondhatatlan, hihetetlen, ami történt, mindössze pár nap leforgása alatt! Múlt pénteken épp a szomszédokról

keseregtem itt a naplóban, amikor anyu hívott. A könyvem körüli tennivalók is eléggé elterelték a figyelmemet szerencsére a szomszédokról, de sajnos mindig van velük valami, ami nem engedi, hogy elfeledkezzünk róluk. Évek óta kinn van a kúrián az eladó tábla. Anyu megkérdezte, nem megyünk-e oda érdeklődni? Sok esélyt nem láttunk, mégiscsak egy ősi kúria, hatalmas telken (legalább 4000 négyzetméter), és ha az elmúlt húsz évben nem is újították fel, lerobbant állapotában is több tízmilliót érhet. De mint ismeretes, milyen kötődésem van az imádott kúriámhoz, és legalább tíz éve, hogy nem is jártam arrafelé, megbeszéltem Péterrel, hogy menjünk le másnap a gyerekekkel.

Meglepetésemre ugyanaz a kertész-gondnok fogadott, aki már gyerekkoromban is ott dolgozott, hűséges típus lehet. Biztosra vettem, hogy már nem emlékszik rám.

Olyan érzés volt újra belépni a nyikorgó bejárati ajtón, mintha végre hazaértem volna. Minden pont ugyanúgy állt, mint húsz évvel ezelőtt! Még az illatok is azonosak voltak, régi ismerősként jártam be a nyugati szárnyat. Minden szeglethez kötődött valami emlék, mintha visszatértem volna a múltba. Nem akarok belemagyarázni semmit, de tényleg olyan volt, mintha Juli mindvégig velem lett volna. A férjemet és a gyerekeket is elvarázsolta a légkör, hát még a hatalmas kert! Péter teljesen kész volt, ekkora telket még sosem látott.☺ A gondnok egészen az erdőig kísért minket, én csak mosolyogtam: sokszor jártunk arra Julival, de tudom, hogy aki először teszi meg ezt a távolságot, annak elképesztően hosszúnak tűnik.

Szerettük volna még halogatni, de muszáj volt rákérdezni az árra. Nagyjából sejtettük, hogy hiú ábrándokat kergetünk, de legalább egy fél óra erejéig eljátszhattunk a gondolattal, hogy akár miénk is lehetne a kúria... Nagy meglepetésemre azonban a gondnok ahelyett, hogy elárulta volna az összeget, a nevemet kérdezte.

Bár bemutatkoztam érkezéskor, gondoltam, biztosan nem értette, ezért megismételtem. Bólintott egyet, elnézést kérve eltűnt az egyik szobában és egy papírlappal tért vissza. Elkérte egyéb személyes adataimat, kezdtem egyre kínosabban érezni magam, de mire szokásos agresszivitásommal nekiugorhattam volna, közölte a döbbenetes hírt.

- Ez itt egy 1989-ben kelt teljesen szabályos adásvételi szerződés. 1989 júniusában egy Szabó Júlia nevű hölgy megvásárolta az ingatlant és az Ön nevére íratta. Hátrahagyott egy üzenetet, és meghagyta, hogy mikor árulhatom el legkorábban Önnek, hogy ez a kúria az Öné! Sajnálom, hogy korábban nem mondhattam el. Gratulálok!

Csak néztem Péterre, biztos voltam benne, hogy valaki szórakozik velem, vagy megőrültem, vagy egyszerűen csak rosszul hallok. Az Orgona kúria az enyém?!

Tartozott a szerződéshez egy záradék is. Lerogytam az egyik kanapéra és zúgó fejjel olvasni kezdtem. A lényeg annyi, hogy Juli tényleg megvette és a nevemre íratta a kúriát, és minden ezzel kapcsolatos hivatalos értesítést egy budapesti ügyvédi irodához irányíttatott. Ezért nem értesültem róla, hogy húsz éve ingatlantulajdonos vagyok! Az adásvételi szerződés tartalmazta azt is, hogy ha 2015-ig nem jelentkeznék magamtól a kúria megvásárlása céljából, akkor abban az évben kaptam volna egy hivatalos értesítést róla.

Semmit nem értettem! Miért vette meg nekem Juli a kúriát? Ki volt ez a nő, hogy ekkora összeget fordított rám, egy idegenre?! Miért kellett volna 2015-ig várni? Ha nekem szánta, miért nem értesített korábban?

Válaszok azóta sincsenek. Felkerestük a megjelölt ügyvédi irodát abban a reményben, hátha vár még ott egy letétbe helyezett levél, de csalódottan vettem tudomásul, hogy Juli semmilyen személyes üzenetet nem hagyott. A kúria azonban jogilag az enyém, ezen már semmi sem változtathat! Reménykedve abban, hogy egyszer összeáll a kép, most inkább csak a mérhetetlen boldogságra koncentrálok, hogy teljesül ez az álmom!

Egyelőre nem merünk költözni, mert a pesti házat nem tudjuk eladni. Amint meglátják a vevőjelöltek, kik a szomszédok, elmenekülnek. Joggal félünk attól, hogy az üresen hagyott házat önkényesen elfoglalnák, tönkretennék, úgyhogy egyelőre maradunk, de imádkozom, hogy minél előbb vevőt találjunk!

Egyszerűen nem tudom elhinni, ami történt! ☺

2009. szeptember 10.

Tegnap éjjel még lefekvéskor is sokkhatás alatt voltam a történtek miatt, és csak az ágyban a plafonra meredve hasított belém a gondolat: a nagy boríték! Juli rám bízott egy nagy borítékot azzal, hogy tudni fogom, mikor jön el az ideje, hogy felbontsam! Nem tudok rá magyarázatot találni, hiszen minden logikának ellentmond, mégis azt éreztem este, hogy nem most jött el az ideje! Valószínűleg abból kiderül, miért vette meg nekem a kúriát, kicsoda volt ő valójában, miért tűnt el az életemből, de abban a pillanatban úgy éreztem, még nem lennék képes szembesülni az igazsággal, szeretnék még kicsit a saját

álomvilágomban élni, abban a hitben, hogy Juli bármikor beléphet a kúria ajtaján.

Valami borzongató előérzet miatt viszont azt gondolom, abban a levélben ennek az ellenkezője áll.

2009. november 4.

Ma végre megjelent a könyvem! Itt tartom a kezemben, zöld a borítója, a hátulján rajta vagyok én is, és napokon belül kapható lesz az ország összeg könyvesboltjában! Öcsi viccelődött is, hogy majd bemegy egy Libribe, megáll a halomba rakott könyveim mellett és mintegy mellékesen minden arra járóval közli: - Tesóm könyvei! Nővérem írta! ☺ Jót nevettünk. De az tény, ha soha több könyvem nem is jelenik meg, a Kilófaló süteményekkel már fix, hogy beírtam magam a történelembe, számtalan helyen nyoma van. ☺

Julira gondoltam, amikor először kézbevettem a könyvem. Vajon ő is ezt az euforiát érezte, amikor megjelent az első kötete? Szörnyű érzés, ennyi éve kétségek közt élni. Ha nem lennének itt a szakadozott receptek, komolyan azt hinném, csak képzeltem a Julival töltött nyarat.

2009. november 14. szombat

Nem bírjuk tovább a szomszédokkal a harcot és állandósult félelmet a kiszámíthatatlan, de napi atrocitások miatt, ezért úgy döntöttünk, lesz, ami lesz, elköltözünk a kúriába! Összefogott a család, mivel nincs egy vasunk sem, férjem testvéréék hoztak egy kisteherautót, Öcsi a saját személyautóját és persze itt volt a miénk is. Hetek óta már csak csomagolok, zsákok és dobozok közt éltünk, mert éreztük, nem sokáig tartható fenn ez az élet, nem lesz más választás, mint a költözés!

És most itt vagyunk! Rettenetesen fáradtan, átfázva, pakkok és zsákok között, de itt vagyunk álmaim házában, a világ leghatalmasabb telkén, amiről valaha is álmodtam. Tapintható a csend, elmondhatatlan érzés, hogy nem üvölt egyik szomszédból sem a fülsértő zene, nem kell rettegni, milyen bűnbanda érkezik éjjel leszámolásra. Még minden új, minden kicsit idegen, még nekem is, hisz mindig csak vendég voltam, de tudom, hogy néhány hét és úgy fogjuk érezni, mintha mindig idetartoztunk volna.

Tavaszra komoly veteményest szeretnénk, tyúkokat, libát, kacsát tartani! Elől van a parkosított kert rész, de hátul ott az egykori

gazdasági udvar. Szeretnék idővel kecskét, birkát, tehenet is és kutyákat! Most már tudom, hogy a lelkem mélyén mindig ezt akartam, a magam ura lenni és azt csinálni, amit szeretek!

A kiadóm ráadásul felkért a Sütemények folytatására, több kötetben gondolkoznak a Kilófaló-sorozatot illetően, mintha álmodnék. ☺ Nagy valószínűséggel tehát nem egykötetes szerző leszek!

2010. november 20.

Egy éve lakunk itt. Nekem közben megjelent a harmadik könyvem is, Kilófaló lakomák címmel. Számos tévészereplésen vagyok túl, interjúk, riportok jelentek meg velem. Járom az országot, közönségtalálkozókon veszek részt, sokszor eszembe jut, hogy anno majdnem elmenekültem a kiadóból a szerepléstől való rettegésem miatt, milyen jó, hogy nem tettem. Igaza lett a kiadómnak, a lámpaláz tényleg leküzdhető.☺

Kis gazdaságunk kezd beindulni, megvannak már a kutyák is, két kis puli! Cseppnyi nevelésre szorulnak még, és akkor finoman fogalmaztam, de nagyon jó házőrzők és nagyon igénylik a szeretetet. Számvetést készítettem az életemről, és egész egyszerűen tökéletesen boldog vagyok. Végre azt csinálom, amit szeretnék! Egyfelől elmondhatatlan élvezetet és sikerélményt jelent a saját kis gazdaság vezetése, hogy minden, ami az asztalra kerül, azért mi magunk dolgozunk meg! Mindennap tanulok valamit, mindennap szerzek valami tapasztalatot, ami aztán segít, hogy még gördülékenyebben menjen a gazdálkodás. Ezek a tesztévek, aztán bízom benne, hogy hamarosan beállunk egy jól működő rendszerbe. Emellett pedig óriási fordulatot vett az életem a könyveknek köszönhetően, ez a másik terület, ahonnan rengeteg sikerélményhez jutok, elmondhatatlan az emberek engem körülvevő szeretete és hálája! Minden tekintetben harmónia vesz körül, és ma már az is világos, hogy amit mi sorscsapásnak fogtunk fel, a szomszédaink évekig tartó terrorjával és a boltunk leépülésével kapcsolatban, az nem más volt, mint a sors ajándéka. Ennél jobban nem igen tudta volna tudtunkra adni, hogy álljatok már tovább, lépnetek kell, az időtök itt lejárt! Valami egészen újat, csodásat tartogatok nektek, csak szánjátok már rá magatokat a költözésre.☺ Ezek után még szilárdabban hiszem, hogy amikor bezárul egy ajtó, valahol mindig kinyílik egy ablak. Amikor valami véget ér, már

tudom, csak azért történik, még ha fájdalmas is a búcsú, hogy helyet csináljon valami újnak!

Ennek szellemében például újra futni kezdtem.☺ Nagyon élvezem a sportot, a kihívást, a teherbíró képességem határainak feszegetését. Szeretem, amikor izomláz járja át a testem, szeretem, amikor az adrenalintól lüktet a vérem és át tudnám ölelni az egész világot! Minden gondolatom Juli köré kanyarodik vissza. Ő tanított meg arra, hogy a testünk érték, a mozgás jó, ami hátrányunk, az nagyon könnyen előnnyé változtatható. Hihetetlen, ami velem is történt: csak egyszerűen le akartam fogyni és megtartani a súlyom, nem voltak nagyratörő terveim, ma mégis emberek tízezrei tekintenek példaképüknek és merítenek erőt a sikeremből. Nem beszélve arról, hogy azok a receptek, melyeket közvetve Juli segítségével dolgoztam ki magamnak, mára szintén sok ezer ember számára teszik lehetővé a lelkiismeret-furdalás nélküli, örömteli evést!

2011. július 5.

Reggel van, rekkenő hőség. Az ötödik könyvemen dolgozom, bár még alig száradt meg a nyomdafesték a most megjelenten, a Kilófaló házi csodákon. Kimegyek a kertbe, később folytatom a naplót.

Éjfél után.

Azt hiszem, meg fogok tébolyodni. Megpróbálom összeszedni a gondolataimat, bár még mindig nem tudom, valóban megtörtént-e mindaz, amit le fogok írni, vagy tényleg megőrültem?

Ahogy írtam, magammal vittem a kertbe az új kötet jegyzeteit, a gyerekeim az apjukkal a strandon voltak – ugyanott, ahová Juli és én is jártunk...-, nekem nem is volt kedvem, meg muszáj dolgoznom, mert szorítanak a határidők. Idén a megszokott évi kettő helyett három könyvem jelenik meg, sokkal jobban be kell osztanom az időmet, de ez most nem is fontos, csak annyira kivagyok, hogy húzom az időt, hogy a lényegre térjek.

Szóval reggel elindultam kifelé, átvágtam a parkon, át a gazdasági udvaron, hangos gágogással üdvözöltek a libák. Valahányszor meglátnak, újabb eleségben reménykednek... Mögöttem hűségesen poroszkált a két kutya, elmentünk egészen az erdőig, ahol van egy kedvelt búvóhelyem: összetákoltam egy padot egy kerti asztallal.

Amikor magamban szeretnék lenni és elbújni kicsit a hétköznapok gondjai elől, ide rejtőzöm el.

Előszedtem a papírjaimat, rendszerezni kezdtem az új könyvbe szánt recepteket. De képtelen voltam figyelni, bár a két kutya azonnal az árnyékba telepedve szuszogni kezdett, nem vonták el játékukkal a figyelmemet. Mégis képtelen voltam koncentrálni. Egyre Juli járt a fejemben. Valami nem stimmelt ezzel a 22 éves történettel. Ami kétségtelen, hogy Juli itt volt, jelen volt, eltöltöttem vele egy nyarat. Valóság volt. Azóta mégis olyan érzésem van, mintha csak egy fantom lett volna. Semmi nyoma, senki nem ismeri, az állítólagos munkáiról senki nem tud. Azt állította, hogy elismert szerző, sokan ismerik, igaz, azt is mondta, inkább a fővárosban. De azóta eltelt huszonkét év, hogy lehet, hogy rajtam kívül nem ismerte őt senki?

Hideg borzongás futott végig a testemen a felismerésre. *Rajtam kívül nem ismerte őt senki.* Felidéztem a megismerkedésünk körülményeit. A találkozásaink sűrűségét. Az utolsó percben lemondott látogatásokat, amikor megismerhette volna a családomat. A perzselő nap ellenére is libabőrös lett a karom, mikor e gondolatfolyam eredményeként felderengett egy halvány sejtés a fejemben.

Miket is mesélt magáról? Mögötte volt egy elfuserált élet, egy válás, egy depressziós korszak. Igaz, mindent le tudott győzni és maga mögött hagyni, de már bőven középkorú volt, amikor ráeszmélt, másképp is lehet élni, és fordított az egész életén. Sokszor elmondta, sajnálja, hogy nem fiatalabb korában jött meg az esze, az egész élete másképp alakulhatott volna. Felidéztem magamban azt is, amikor 22 éve Pesten járva a könyveit kerestem, de még csak a nevét sem hallotta soha senki. Később az internet sem nyújtott semmi információt róla. A receptjeit, melyeket emlékül hagyott, mégis 22 éve őrzöm! Azok léteznek!

- Teljesen megőrültem! – nevettem fel kissé eszelősen saját képtelen ötletemen, ami egyre határozottabban fészkelte be magát a fejembe. A kutyák lustán felemelték a fejüket, kurta nevetésemmel megzavartam békés szieszt ájukat. Aztán látva, hogy nem hozzájuk beszélek, kissé szemrehányóan újra elfészkelődtek és aludtak tovább.

Fejemet a kezembe temettem. Honnan tudta a legtitkosabb vágyaimat, honnan ismerte pár hét után ennyire az ízlésemet, vagy akár a fürdőruhaméretemet? A díszdobozok, a medence iránti vágyamat? Őrültségnek hatott, amit kigondoltam, de ahogy szinte percről-percre felidéztem a Julival töltött napjaimat, először nevetségesnek ható teóriám egyre inkább valóságosnak tűnt. Túl sok a véletlen, túl sok az egybeesés. Hirtelen eszembe ötlött a levél! Abban lehet a kulcs

mindenhez! Éreztem, hogy *most* jött el az idő! Hónom alá kaptam a jegyzeteimet és rohantam végig a birtokon, vissza a kúria felé. Messziről jövő zajként mosódott össze a libák gágogása a kutyák csaholásával, ezúttal pillantást sem vetettem a kerti tóra, ami egyébként kertünk büszkesége. Csak rohantam, szívem a torkomban dobogott, hajam csapzottan tapadt a homlokomhoz, mire végre beértem. Lecsaptam az étkezőasztalra a jegyzeteimet, száguldottam tovább az emeleti hálószobánkba. Feltéptem a finoman megmunkált ruhás szekrény ajtaját és válogatás nélkül kihajigáltam az aljában lévő dobozokat, mire végre a szekrény aljába épített rejtett tároló fakkból előszedtem a huszonkét éve őrzött borítékot!

Rávetődtem az ágyra, feltéptem a papírt és lüktető halántékkal, gombostűfejnyivé zsugorodott gyomorral mohón olvasni kezdtem a levelet. Közben többször is meg kellett állnom, újra olvastam egy-egy szakaszt, a levelet ölembe engedve gondolkodtam. Másszor a könnyeim homályosították el a tekintetem, kisírtam magam és folytattam tovább. Aztán kezdtem elölről az egészet, majd amikor végeztem, csak ültem, és próbáltam megemészteni az olvasottakat. Minden sejtésem beigazolódott, de leírva még sokkolóbb volt a valóság. Fogalmam sincs, mennyi idő telhetett el ebben a kábult állapotban, mire a férjem rám talált itt a szobámban. Kisírt szemeimet látva aggódva kérdezte, mi történt. Válasz helyett magam mellé húztam az ágyra és szótlanul a kezébe adtam a levelet. Olvasás után hitetlenkedő döbbenettel nézett hol rám, hol a levélre, némán ültünk tovább.

A boltíves ablakon át incselkedve hunyorogtak ránk a csillagok.

2011. szeptember 21.

Két hónapja, hogy fény derült Juli titkára. Férjemmel végül úgy döntöttünk, nem meséljük el senkinek, mert ugyan ki hinne el egy ilyen valószerűtlen történetet? Aki pedig akár el is hihetné, mert tanúja volt annak a régi nyárnak, kár lenne felzaklatni a múlt bolygatásával. Bennem a kezdeti döbbenetet mérhetetlen megkönnyebbülés váltotta fel. Ezekre a válaszokra a legutolsó napot leszámítva, legmerészebb álmaimban sem számítottam, de huszonkét év bizonytalanság után olyan jó volt, hogy végre értelmet nyert minden. Hiszek a megfoghatón túli világban, hiszek abban, hogy a világunk több annál, mint ami tapintható, érezhető belőle. Nem biztos, hogy minden egyes mozzanatára választ kapunk jelen életünkben, de Juli története számomra értelmet nyert és örökre lezárult.

Ma már tudom, ha nincs Juli, egészen biztos, hogy ma nem vagyok az, aki. Személye meghatározta a jövőmet, a jelenemet. Erőt és tartást adott, és elindított két évtizeddel ezelőtt egy olyan úton, ami az elmúlt négy évben teljesedett ki. Ha ő nincs, ma minden bizonnyal nincsenek a könyveim sem. Ha ő nincs, talán még ma is koplalással sanyargatnám magam, és nem találok rá az utamra. Ha ő nincs, ma nem élek itt az Orgona kúriában. Amit tett, az nagyon bátor lépés volt, sok kockázatot rejtett magában, de ő nem félt megtenni! Hiszek abban, hogy annyi idős koromra, mint ahány évesen megismertem őt, én is olyan lehetek, mint ő volt.

Persze vannak dolgok, melyek ellen úgy tűnik, semmilyen óvintézkedéssel nem lehet védekezni, vannak dolgok, melyek a sorsunkba vannak vésve, és talán a részleteket lehet befolyásolni, de a lényeg nem módosítható. Ilyen a házastársunk személye vagy a szeretteinket érintő jó vagy rossz események, tragédiák. Az egész életemet újragondoltam az elmúlt két hónapban, a Julival töltött nyárból sok apró történés teljesen új értelmet nyert és a helyére került.

Ki tudja, egyszer talán mégis megírom valamelyik könyvemben, hiszen papírra kívánkozó történet. ☺

Kedves, öreg naplóm! ☺ A mai nap befejezéseként bemásolom ide Juli levelét az utókor kedvéért, majd utána egy sor receptet fotókkal, melyeket többek között Juli féltve őrzött receptjei ihlettek.

Extra turbó habos keksz 103. oldal

III. Juli levele

"Drága Judit!

Kissé tudathasadásos állapotban írom ezt a levelet 1989. júliusában az Orgona villa teraszán ülve. Ha nem tévedtem nagyot a számításaimmal, e levél olvasásakor 34-36 éves korod körül lehetsz.

Nemrég mentél el tőlem, egész délután képviselőfánkot készítettünk, és nagyon nevettünk, amikor egy jókora adag krém rápottyant a receptre.☺ Azonnal letöröltem, de az illata valószínűleg örökre beleivódott a papírba, ami most már a Tiéd.

Szabó Juliként ismertél meg 14 éves korodban, akkor már ötven éves voltam, azaz vagyok ebben a pillanatban. Sajnálom, hogy annyi évig bizonytalanságban kellett hagynom téged, ne haragudj, hogy egyik napról a másikra eltűntem és sosem találkozhattunk többet. (Bár e percben valójában még a kúriában vagyok, de szinte biztos vagyok benne, hogy nem fogok tudni visszatérni.) Tudom, hogy mára pontosan tudsz te is mindent, biztosra veszem, hogy a felfedezés döbbenetes volt, de mivel ismerlek☺, azt is tudom, hogy hamar talpra állsz!

Hogy unokáink is értesüljenek döbbenetes és nem mindennapi történetünkről, kezdem az elején.

Valójában nem Szabó Juli vagyok, de ezt már te is tudod.

Egy öcsém és egy nővérem van, 23 évesen megismertem a férjemet, Pétert, aki az egyik pesti egyetem fizikusa volt. A tér-idő kapcsolatát tanulmányozta, fiatal korától kezdve a teljes életét a kutatásainak szentelte. Huszonnégy évesen megszületett Bence fiúnk, 2 évvel később Bianka lányunk, majd rá öt évvel Marcika fiunk.

Huszonnyolc éves koromban történt meg életem legnagyobb tragédiája: imádott apám agyvérzésben, öt év betegeskedés után meghalt. Halálának feldolgozásához szakember segítségét kellett kérnem, mert a magam erejéből nem tudtam kilábalni a gyászból. Egész életemben problémám volt a súlyommal is, a gyerekkorom óta meglévő kisebbségi érzés és önértékelési zavar annyira elhatalmasodott rajtam, hogy súlyos depresszióba estem, a házasságom tönkrement, három gyerekkel magamra maradtam: békében váltunk el a férjemmel.

45 éves koromra már nagyon elhíztam, magányos voltam és egy napon arra ébredtem, vagy most utoljára megpróbálom összeszedni magam és kievickélni a gödörből, vagy csak néhány évet adok magamnak. Valami hihetetlen erő szállt meg, egyik napról a másikra hátrahagytam a régi életem, életmódot váltottam, sportolni kezdtem, lefogytam és boldogabb voltam, mint valaha. A férjemmel újra egymásra találtunk, gyümölcsöző vállalkozásaim lettek, mégpedig annak köszönhetően, hogy receptkönyveket kezdtem írni, mert sikerült rájönnöm, hogyan lehet olyan ételeket készíteni házilag, melyek ízre olyanok, mint a hagyományos, megszokott, az összetevői viszont lehetővé teszik, hogy fogyni vágyók és cukorbetegek is ehessék! Egyik könyvem jelent meg a másik után, termékeket kezdtünk gyártani, az emberektől annyi szeretetet kaptam, amennyit el sem lehet képzelni. Hogy miért nem találkozhattál mégsem egyetlen könyvemmel sem, mostanra már magad is tudod.

Sokat utaztam, sikeres voltam és jómódú, egészségesen éltünk a felnőtt gyerekeimmel együtt, sőt megszületett az első unokám is. Két gondolat azonban nem hagyott soha nyugodni. Az egyik az eltékozolt életem volt. Utólag, mintha kómából ébredtem volna, olyan idegenül tekintettem vissza a mögöttem lévő céltalan évtizedekre: eltékozoltam a fiatalságomat, a boldogságomat, tönkretettem a házasságomat és ahelyett, hogy időben összeszedtem volna magam, inkább fürödtem az önsajnálatban.

Mindig is foglalkoztatott az ezotéria, tisztább napjaimon sokat elmélkedtem, vajon az életünk folyása előre megszabott, netán vannak alternatív életutak, s ha vannak, vajon min múlik, ki melyiken indul el? Van-e végzet, eleve elrendelés, vagy csupán a vakszerencsén múlik, ki milyen irányba halad tovább? Ezekben a filozófiai mélységű gondolatokban való elmerüléshez jó partner volt fizikus férjem, aki továbbra is megszállottan végezte kutatásait.

A másik dolog, ami miatt egész életemben emésztettem magam, az a mulasztás volt, hogy bármennyire is imádtam szegény apámat, soha, egyetlen egyszer sem mondtam el neki, mennyire szeretem. Tudom, hogy egy szülő számára ez nem kérdés, de mivel Apu nagyon érzékeny ember volt, ahogy idősödtem, úgy éreztem át egyre jobban, milyen fájdalom lehetett neki az elzárkózó magatartásom, és milyen magányos lehetett élete utolsó éveiben.

Sok időt töltött kórházban a halála előtti években, felváltva látogattuk őt a testvéreimmel. Ősz volt, vasárnap délután, amikor egyszer én voltam a soros. Apuval álltunk a kórterem ablakánál, a

párkányra támaszkodva figyeltük a pesti utca álmos forgatagát: galambok csipegettek a parkban, villamos csilingelt, járókelők sétáltak ráérősen a rozsdavörös falevelek közt. És akkor, ezen az arannyal bevont októberi délutánon azt éreztem, hogy most! Eljött a pillanat, hogy elmondjam neki, mennyire szeretem, milyen fontos nekem, mennyire örülök, hogy van! Milyen boldogan gondolok vissza arra, hogy hányszor vitt le minket a Dunára fürödni, pedig idősödő csontjainak valószínűleg már nem esett jól a hideg víz. Húsz éves koromban, amikor fazekaskodtam, vasárnap hajnalonként együtt mentünk vásárokba, búcsúkba, büszkén mondtuk, hogy cigányéletet élünk, mert a fáradtság, a sok utazás, a tényleges cigányélet ellenére mindketten nagyon büszkék voltunk, hogy szép portékát árulunk, és hogy keresztül kasul bejárjuk az országot.

De csak gyötrődtem... Szorongtam, bátortalan voltam, Apuval sosem voltunk a szavak emberei, egész életünkben kicsit feszélyezve éreztük magunkat a másik előtt, féltünk kimutatni az érzéseinket. Álltunk ott az ablaknál, aztán a pillanat elillant, nem éltem vele, Apu pedig következő tavasszal, a születésnapomon meghalt. Sosem bocsájtottam meg magamnak, hogy úgy ment el, hogy nem mondtam ki, mennyire szeretem!

Már sikeres üzletasszony voltam ötven évesen, amikor egyik este izgatottan állt elém a férjem. Annyira összefüggéstelenül beszélt, hogy először nem is értettem, mit akar? Ahogy kezdtem felfogni, úgy fogott el engem is az izgatott borzongás, tudtam, hogy az egész világra kihatással lehet, ha valóban működik az, amire rájött. A férjem egy csodálatos ember, és pontosan tudta, milyen gyötrődéseken mentem végig. Hosszas munkával rálelt a titokra, amit évtizedeken át keresett, neki a felfedezés sikerélménye elég volt. Az volt a kívánsága, hogy fordítsuk nemes célra a megszerzett tudást: nekem kínálta fel a lehetőséget elsőként, hogy változtathassak a jövőmön, a közös jövőnkön!

Kidolgoztuk a tervet, pontról pontra elmagyarázott mindent, és 2025. július 13-án a laboratóriumában beültetett egy speciális szerkezetbe, beütötte a megfelelő koordinátákat és egy utolsó csók után utamra bocsájtott az ismeretlenbe. Egyáltalán nem féltem, mert vakon megbíztam a férjem tudásában.

Innen már magad is tudod a folytatást: mire kinyitottam a szemem, az Orgona kúriában találtam magam, Férjem jól ismerte az eredeti tulajdonos fiát, tehát rá hivatkozva azonnal bérbe tudtam venni egész nyárra. Ne felejtsük el, hogy a jövőből érkezvén egészen más értéke volt

a pénznek: harminchat évvel korábbra tértem vissza, játszva kifizettem egy kúria egynyári bérletét.

Amikor először pillantottalak meg titeket a kúria egyik csipkefüggönyös ablaka mögül leskelődve, majdnem elájultam az élménytől! 14 éves kori önmagamat látni is felkavaró élmény volt, nem beszélve az én édes Öcsikémről, de természetesen Apu jelenléte tette rám a legnagyobb hatást, hisz akkor már az én életem szerint 22 éve halott volt! A férjem a lelkemre kötötte, hogy kizárólag veled, azaz fiatalkori önmagammal tarthatok fenn kapcsolatot, a családom többi tagjával nem. Mégpedig azért, mert a nyilvánvaló felnőttkori hasonlóság miatt (neked nem kell mondanom, hogy kis koromtól kezdve nagyon hasonlítottam anyura, felnőttként meg még jobban), félő lett volna, hogy a szüleim vagy nagyszüleim megsejtenek valamit, ami beláthatatlan következményekkel járt volna. Ezért volt, hogy bár semmit sem akartam jobban a világon, minden meghívásodat valamilyen kitalált indokra hivatkozva le kellett mondanom, kérlek, ne haragudj! (Úristen, saját magamtól kérek bocsánatot! Tiszta őrület!) Egyszer mégis majdnem elkövettem egy hibát, de nem bírtam ki: az utolsó nap hajnalán kibicikliztem a téeszhez, hogy legalább még egyszer, utoljára láthassam Aput! Mintha élve tépték volna ki a szívemet: annyira szerettem volna odarohanni hozzá, megölelni, összevissza puszilni és végre világgá kürtölni, hogy mennyire szeretem! Persze képzelheted, mi lett volna, ha hirtelen előront a bokorból egy fekete ruhába öltözött, ötvenes őrült amazon, aki ráadásul kísértetiesen hasonlít a saját feleségére és kisebbik lányára is.☺

Helyette jól kisírtam magam, miközben belül már pontosan tudtam, hogyan fogom megmenteni őt: általad, azaz a fiatalabb énem által! Hogy ez sikerült-e, ma még nem tudom. Pár nap múlva visszatérek a jövőbe, a saját közegembe, és ha sikerült benned elültetnem a magot, apu még akkor is élni fog, illetve te (azaz én), nem 45 éves korodban dolgozod ki egy tönkretett élet után a diétás receptjeidet, hanem már sokkal korábban. Te már tudod a választ, hogyan alakult a jövő, most rajtam a sor, hogy izgatottan várjam, mire megyek „vissza a jövőbe"☺.

Életem egyik legcsodálatosabb nyara volt az idei, rég nem nevettem ennyit, és remélem, boldog ember vált belőled. A férjem elmondta, elképzelhető, hogy soha többé nem lesz lehetőségem időutazásra. A lelkem mélyén bízom benne, hogy nem lesz igaza, de ha mégsem tudnék többé visszatérni hozzád – és sajnos valami baljós megérzés ezt sugallja -, most már tudod, miért nem sikerült.

A napokban megvásároltam és a nevedre írattam a kúriát. Azt akarom, hogy bármire megyek is vissza a jövőbe, a kúria a miénk, azaz a tiéd... azaz az enyém lehessen. Biztosan keresni fogsz, már előre megszakad ezért a szívem, de muszáj lesz hosszú éveket várnom: ha most, gyerekként elárulom neked az igazságot, sem megérteni, sem befogadni, sem feldolgozni nem tudtad volna, mire viszont e sorokat olvasod, már magadtól is rá kellett jönnöd az igazságra.

Egy másik esetben is majdnem bakiztam: megcsináltattam a medencét, hogy meglepjelek, pedig nem is beszéltünk arról, hogy ez a vágyad. De tudtam; persze, hogy tudtam, hisz Te és én, mindig egyek voltunk.

Forró öleléssel, egy valamikori viszontlátás reményében:

Szoó Judit 50 éves „kiadása" ☺
(azaz Szabó Juli☺)
1989. aug. 20.

Ez hát Juli levele. Utólag minden világos. Érthető, hogy miért nem voltak fellelhetők sehol a könyvei, egyrészt, mert a Szabó Juli, csak egy kitalált név volt az én „megtévesztésemre", másrészt, mert amikor én kerestem, az akkori jelenben (1989-ben) még meg sem írta a könyveit. Évekkel később *én* írtam meg őket... Téboly. Ahogy teltek az évek, egyre inkább „Julivá" váltam (feketére festett haj, fogyás, receptek kidolgozása, könyvek megjelenése...), de semmit nem vettem belőle észre, csak most, a legvége felé, amikor kezdett összeállni a kép.

Édes kis Apámat sem tudta(m) megmenteni. Juli visszajött hozzám a jövőből, a 14 éves kori önmagába elültette a magot, azt hiszem, jó munkát végzett, de aput ugyanúgy elvesztettem a 28. születésnapomon, mint anno ő, csak épp nem agyvérzésben, hanem szívinfarktusban, de a lényegen nem változtatott. Juli minden eszközzel próbálta értésemre adni, hogy mutassam ki az érzéseimet Apu felé, mert meg fogom bánni, ha nem teszem, de sajnos nem jutott el hozzám az üzenet. Apu úgy halt meg, hogy sosem mondtam el neki, mennyire szeretem, és én is veszni hagytam azt az utolsó, őszi kórházi látogatást. Máig csak hinni tudom, hogy tudta: nagyon szeretem, és lesz még lehetőségem elmondani, valahol, valamikor... Mosolyogva gondolok a másik életembeli férjemre is: a megváltozott jövőben, azaz a jelenlegi életemben a férjem már nem fizikus, hanem újságíró lett, bár hála Istennek, a személye ugyanaz maradt, és a gyerekeim is azonosak Juliéival. A lényeg tehát nem változott: az élet épp úgy nem, mint a halál... (Döbbenetes

visszagondolni, hogy amikor a fotót láttam a kúriában a kandalló szélén Juli családjáról, valójában megláthattam a *saját* jövendő férjemet és gyerekeimet!)

Viszont a saját életem tekintetében bejöttek Juli számításai, és ezért megérte vállalnia a kockázatos időutazást. A könyvek, az életmódváltás megszületett, és - ahogy ő szerette volna -, sokkal hamarabb, mint a másik életsíkon! Bár keményen dolgozom rajta, és fanatikusan hiszek az akarat erejében, még messze nem vagyok olyan vonzó és sportos, mint Juli volt megismerkedésünk idején.

Ám néha a tükörből egy-egy misztikus pillanatban, mintha már Juli lehetetlent nem ismerő, gyémántkék szeme ragyogna vissza rám...

2002. karácsonya. Az utolsó közös kép Édes Kis Apámmal, halála előtt két és fél hónappal.

R E C E P T E K

KILÓFALÓ LEVESEK

ZÖLDBORSÓLEVES APRÓ GALUSKÁVAL

6 adagra osztva: 1 adag 1016,7 kJ (243,2 kcal); 26,6 g Ch

HOZZÁVALÓK:

A LEVESHEZ:

50 dkg zöldborsó (héja nélkül mérve)
3 dkg vöröshagyma
1 csapott evőkanál pirospaprika
ízlés szerint só
2 dkg Kilófaló alapliszt
4 dkg kókuszzsír
10 dkg sárgarépa
10 dkg fehérrépa
zellerzöld
5 dkg csökkentett zsírtartalmú tejföl

A GALUSKÁHOZ:

10 dkg Kilófaló alapliszt
1 tojás
fél dl víz
csipet só

ELKÉSZÍTÉS:

LEVES:

A kókuszzsírt közepes hőfokon olvasszuk meg, és pároljuk meg benne a finomra (apróra) vágott hagymát, már ekkor sózzuk is meg, finomabb lesz a leves íze!

Húzzuk félre a tűzhelyről, szórjuk bele a pirospaprikát, keverjük el és azonnal öntsük fel egy kevés (fél bögre) vízzel.

Tegyük bele a zöldborsót, a kis kockára vágott zöldségeket, keverjük el, picit főzzük együtt a kevés lében, majd szórjuk meg az alapliszttel! Ismét jól keverjük el, és azonnal öntsük fel kb. 2 liter hideg vízzel! Ismételt keverés után hagyjuk közepes lángon főni! Közben kóstoljuk meg, szükség szerint ízesítsük, sózzuk, és az elfőtt levét pótoljuk! Nyomhatunk bele egy–két gerezd fokhagymát is, az minden levesnek jót tesz, ha pedig van friss paradicsom és paprika, abból is mehet 1-1 darab bele kisebb kockákra vágva. Készítsük el a galuskát!

GALUSKA:

A lisztbe üssünk egy egész tojást, csipet sóval szórjuk meg, keverjük el nagyjából, majd adjuk hozzá a vizet. Lágy tésztát kell kapnunk, tehát nem olyat, amit gyúrni lehet! Egy jó sűrű palacsintatésztához hasonlítson.

Ha már megpuhultak a zöldségek, helyezzük a levesbe a zellerzöldet, sokkal jobban fog így érződni az íze, mintha elejétől fogva belefőztük volna és szétfő benne minden, ami értékes.

Forraljuk fel csendesen, és egy kiskanállal szaggassuk bele a nokedlit! Először mártsuk az üres kanalat a levesbe, hogy nedves legyen, úgy könnyen bele tudjuk majd csúsztatni a pici tészta darabkákat a levesbe.

Míg a nokedli fő, tegyük bögrébe a tejfölt és merjünk rá egy keveset a levesből, jól keverjük ki, krémesre. Amikor elkészült a leves, öntsük bele a tejfölt, és ha jól elkevertük, már tálalhatjuk is. ☺

TEJFÖLÖS KARFIOLLEVES VIRSLIVEL, ZABPEHELLYEL

Egy adag tápanyagtartalma:
E: 858,1 kJ (205, 3 kcal); Ch: 14,6 g

HOZZÁVALÓK:
Kb. 6 adag
Kb. 1 kg karfiol
5 dkg vöröshagyma
1 csapott evőkanál pirospaprika
Ízlés szerint só
2 dkg Kilófaló alapliszt
4 dkg kókuszzsír
1 pár virsli (2 db)
5 dkg csökkentett zsírtartalmú tejföl
Kb. 5 dkg zabpehely a sűrítéshez

ELKÉSZÍTÉS:

LEVES:

A kókuszzsírt közepes hőfokon olvasszuk meg, és pároljuk meg benne a finomra (apróra) vágott hagymát, már ekkor sózzuk is meg, finomabb lesz a leves íze.

Húzzuk félre a tűzhelyről, szórjuk bele a pirospaprikát, keverjük el és azonnal öntsük fel egy kevés (fél bögre) vízzel!

Tegyük bele a kisebb rózsáira szedett karfiolt (esetleg kis kockára vágott zöldségeket, répát, fehérrépát, de ez el is maradhat), keverjük el, picit főzzük együtt a kevés lében, majd szórjuk meg az alapliszttel. Ismét jól

keverjük el, és azonnal öntsük fel kb. 2 liter hideg vízzel. Ismételt keverés után hagyjuk közepes lángon főni, és ha nagyon elfőné a levét, azt pótoljuk.

Közben kóstoljuk meg, szükség szerint ízesítsük, sózzuk. Nyomhatunk bele egy–két gerezd fokhagymát is, az minden levesnek jót tesz. ☺

Ha megfőtt, egy kis tálkában keverjük ki a tejfölt egy pici levessel, majd ezt öntsük vissza a többibe. Laktatóbb a leves, ha főzünk bele csipetkét vagy galuskát, a legegyszerűbb viszont ha a főzés végén (már elzárva a tűzhelyet) szórunk bele 4-5 evőkanál zabpelyhet. Jól elkeverjük, és állni hagyjuk 10 percet. Tálaláskor az aljáról szedünk, nagyon finom lesz és kellemesen besűrűsödik a megduzzadt zabpehely hatására, és mégsem kellett csipetkével vagy galuskával bajlódni.

CSIRKEAPRÓLÉK LEVES FÉLIG HAMIS GRÍZGALUSKÁVAL

6 adagra osztva: 1 adag galuskával: 1267 kJ (303,1 kcal) és 20,9 g Ch

ELKÉSZÍTÉS:

A csirkét mossuk meg és daraboljuk fel: a szárnyakat vágjuk háromba, a hátat-fart is, ha tudjuk, kisebb darabokra, ahogy a nyakat, zúzát is.
Tegyük fazékba a húsokat, rá a hasábokra vágott zöldségeket, a meghámozott, de egészben hagyott krumplit és hagymát, szemesborsot, fokhagymát, sót.
Öntsük fel hideg vízzel úgy, hogy bőven ellepjen mindent: nem lehet elrontani, hiszen főtés közben még tudjuk majd pótolni az elfőtt levet, ha pedig sok levesünk maradna, annyi baj legyen: átszűrve le tudjuk fagyasztani, és kitűnő alapunk lesz pl. ha bulgurt vagy kuszkuszt szeretnénk főzni!

A LEVESHEZ:
Kb. 50 kg csirkeaprólék (tehát szárny, nyak, hát, far, szív, máj, zúza vegyesen)
30 dkg leveszöldség vegyesen (sárga- és fehérrépa, zeller, karalábé)
1 közepes fej krumpli (15 dkg)
só, bors
1 közepes fej vöröshagyma (10 dkg)
zeller- és petrezselyemzöld
2 gerezd fokhagyma
szemesbors

A HAMIS GRÍZGALUSKÁHOZ:
5 dkg zabkorpa
5 dkg teljes értékű tönkölydara
1 tojás
2 evőkanál víz, kevés só

Nincs más tennivalónk, ha már minden a fazékban van, mint alacsony hőfokon türelmesen készre főzni. Fontos, hogy sosem szabad felforralni a húslevest, mert akkor zavaros lesz a leve, és kevergetni sem szabad. Nem nyúlunk hozzá, tudja a dolgát☺, szépen meg fog főni. Ha habja keletkezne, azt leszedhetjük, de az is elég, ha csak kihúzzuk a szélére, majd elfő.
Ha minden puha, akkor a külön megfőzött grízgaluskával tálalhatjuk: itt is szabály, hogy a félig főtt ételt meg kell kóstolni és addig ízesíteni, míg tökéletes nem lesz, kóstolás nélkül nem lehet főzni!

FÉLIG HAMIS GRÍZGALUSKA

Amíg teljesen hamis volt, addig csak zabkorpából készítettük, de megismerve a teljes értékű tönkölydarát, egyszerre lehet a galuskánk egészséges és finom is. ☺

A darát, korpát tegyük kistálba, üssük bele a tojást, sózzuk, mehet bele egy kis őrölt bors is, majd annyi víz, hogy véletlenül se legyen folyós, hanem olyan állagú, hogy félkemény, jó tartású (nem szétmálló, nem széteső, hanem formájukat szépen megtartó) galuskákat tudjunk kanál segítségével adagolni belőlük. Ez kb. 2 evőkanál víz mindössze, természetesen, ha a lágyabb galuskákat szeretjük, akkor kicsivel több is lehet, de csak óvatosan, mert a túl lágy galuska könnyen szétfőhet, mállhat.

Forraljunk vizet, sózzuk meg, tegyünk bele egy kis étolajat vagy kókuszzsírt, sót, majd ebbe a forrásban lévő vízbe szaggassuk a galuskáinkat, melyek ízlés szerint lehetnek kisebbek (kávés kanálnyi), nagyobbak (evőkanálnyi). Ha nem vagyunk biztosak abban, megfőtte-e, vegyünk ki egyet, vágjuk ketté, szemmel látható, ha a közepe kemény és nyers, akkor főzzük még néhány percet!

Utána szűrjük le: vagy szűrőkanállal merjük ki, vagy öntsük bele egy tésztaszűrőbe és hűtsük le hideg vízzel. Ez azért fontos, mert kihűlve össze fog állni egybe az egész, ha viszont lehűtöttük, különállóak maradnak a galuskák.

Minden tányérba helyezzünk ízlés szerinti mennyiségű galuskát, arra merjük a forró levest.

GULYÁSLEVES KILÓFALÓ CSIPETKÉVEL

4 adagra osztva: 1 adag: 2650,5 kJ (634,1 kcal); 37,4 g Ch

ELKÉSZÍTÉS:

Mielőtt nekifogunk, értelemszerűen tisztítsunk, hámozzunk, kockázzunk fel mindent: tehát a húst jó éles késsel vágjuk kockákra, a zöldségeket lehet karikára, a krumplit kisebb darabokra, a vöröshagymát egészen finomra, tehát apróra. A zeller- és petrezselyemzöld maradhat egyben.

A LEVESHEZ:
60 dkg marhalábszár
10 dkg kókuszzsír
15 dkg vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
30 dkg vegyes leveszöldség (sárgarépa, fehérrépa, zeller, karalábé)
20 dkg krumpli
egy csokor zellerzöld
1 csokor petrezselyem
10 dkg paradicsom
10 dkg paprika
1 dkg őrölt pirospaprika
1 kávés kanál őrölt köménymag
só, bors
A CSIPETKÉHEZ:
10 dkg Kilófaló alapliszt
1 tojás
kevés víz (kevesebb, mint fél dl)
só

Olvasszuk fel egy nagy fazékban a kókuszzsírt, és pároljuk meg benne a finomra vágott vöröshagymát, amit sózzunk is meg.
Dobjuk rá a kis kockákra vágott paradicsomot, paprikát, szórjuk meg köménnyel, hadd puhuljanak együtt.
Utána a tűzről levéve hintsük bele az őrölt pirospaprikát, jól keverjük el, és öntsük fel kb. egy bögrényi hideg vízzel. Forraljunk rajta egyet, sűrűsödjön be kicsit a csupa zöldséges szaftunk, most dobhatjuk rá a húst, főzzük-pirítsuk „kifehéredésig", tehát amíg szemmel láthatóan össze nem záródnak a rostok, mintha picit megpirulna a hús. Ha nagyon elfőné a levét, pótoljuk, de most még nem kell, hogy a végleges mennyiségű lé legyen rajta: a hús kemény, soká fő meg, ezért főzzük egy kis ideig, míg félpuha nem lesz! (Ha babgulyást szeretnénk, akkor a hússal együtt kell a tarkababot is a levesbe tenni, melyet előző éjjel be kell áztatni: egy tálba öntsük a babot, öntsünk rá vizet, hogy magasan ellepje, reggelre teljesen meg fog duzzadni. Le kell önteni róla

a vizet (ha marad egyáltalán), és lehet felhasználni a babot. Mi most a sima gulyásleves készítését tanuljuk.)

Ha félpuha tehát a hús, tegyük bele a felkockázott zöldségeket (répa, zeller, karalábé), de a krumplit még mindig ne! Ha már a zöldségek is félpuhák, akkor mehet a krumpli is, mert annak kell a legkevesebb fővési idő. Ezzel egyidejűleg szórjuk bele a csipetkét is, és közben többször óvatosan keverjük át a levest (óvatosan, hogy ne törjük péppé a zöldséget, krumplit), azért, hogy ne ülepedjen le a csipetke a fazék aljára és nehogy leégjen.

CSIPETKE:

Mérjük ki a lisztet, üssük bele a tojást, sózzuk, adjunk hozzá annyi vizet, hogy kemény, de azért ne morzsalékos tésztát kapjunk: ez nagyon kis mennyiség, kevesebb, mint fél deci. Utána kézzel „csipkedjünk" belőle méretre egyforma, de egyébként szabálytalan alakú pici darabkákat, kb. mint egy-egy jól fejlett mazsola. Nagyobbat nem kell, mert fővés közben meg fognak duzzadni.

Fontos: a csipetkét lehetőleg már előző nap készítsük el, vagy akár hetekkel korábban: a pici darabkákat hagyjuk sütőpapíron, jól szellőző helyen megszáradni, utána tárolhatjuk akár egy sima papír vagy nejlon zacskóban is hónapokig is, semmi baja nem lesz (tulajdonképpen a csipetke is egy száraztészta fajta, csak galuskára emlékeztet az alakja.)

KILÓFALÓ FŐZELÉKEK

PARADICSOMOS KÁPOSZTAFŐZELÉK

5 adagra osztva: 1 adag: 300,3 kcal; 36,7 g Ch

HOZZÁVALÓK:

1 kg édeskáposzta
1 l paradicsomlé
1 l víz
ízlés szerint 10 dkg krumpli (el is maradhat, mi így készítettük)
5 dkg Szoó Judit KF alapliszt
5 dkg kókuszzsír
3 dkg só
9 dkg eritritol

ELKÉSZÍTÉS:

- A káposztát vágjuk kisebb darabokra: előbb félbe, óvatosan szedjük ki a torzsáját. Majd negyedeljük, végül a negyedeket vágjuk tovább kisebb szeletekre-darabokra, úgy mondjuk: laskára vágjuk, de talán így érthetőbb. ☺
- Tegyük egy lábosba, öntsük fel a paradicsomlével, vízzel. Dobjuk rá a kockára vágott krumplit is, sózzuk és édesítsük, főzzük félpuhára, vigyázzunk, nehogy pépes legyen, főleg a krumpli.
- A kókuszzsírt olvasszuk fel egy serpenyőben (mindig kis hőfokon, mert könnyen éléghet!), szórjuk bele a lisztet, keverjük el, és még mindig kis hőfokon picit pirítsuk meg: így készül a rántás.
- Húzzuk félre a tűzhelyről a főzeléket és keverjük bele a rántást: ahogy beleöntjük, azonnal és gyorsan keverjük össze, nehogy csomós legyen.
- Tegyük vissza a hőforrásra, és forraljuk össze.

Felül: meggyszósz, alatta paradicsomos káposzta- és kelkáposzta főzelék

KELKÁPOSZTA FŐZELÉK

1 adag: 92,7 kcal, 13,8 g Ch

ELKÉSZÍTÉS:

- A káposztát vágjuk kisebb darabokra: előbb félbe, óvatosan vágjuk ki a torzsáját. Majd negyedeljük, végül a negyedeket vágjuk tovább kisebb szeletekre-darabokra, úgy mondjuk: laskára vágjuk, de talán így érthetőbb. ☺

Tegyük egy lábosba, öntsük fel hideg vízzel, lepje el. Dobjuk rá a kockára vágott krumplit is, sózzuk, szórjuk bele a köményt. (közben majd kóstolgatjuk és lehet ízesíteni, ha még nem jó) főzzük félpuhára, vigyázzunk, nehogy pépes legyen, főleg a krumpli.

HOZZÁVALÓK:
5 adag
1 kg kelkáposzta
10 dkg krumpli
1 dkg só, őrölt köménymag
2,5 liter hideg víz
A SŰRÍTÉSHEZ:
2 dl hideg víz
10 dkg zabkorpa

SŰRÍTÉS:

A kelkáposzta főzeléket nem szoktam rántással sűríteni (persze lehet!). De nagyon finom zabkorpával sűrítve: ehhez a hideg vízben keverjük el a korpát, majd öntsük a főzelékbe, jól keverjük el, és forraljuk fel. Utána le is zárhatjuk, hagyjuk, hadd duzzadjon meg a korpa. Ne ijedjünk meg, első látásra elég hígnak tűnik, viszont ha több korpát teszünk bele, akkor kihűlés után, megdermedve lesz nagyon sűrű.

SÁRGABORSÓPÜRÉ

A teljes mennyiség energiatartalma: 7126,9 kJ (1705 kcal)

Kb. 4 adag

HOZZÁVALÓK:
500 g sárgaborsó
só

Ha még soha nem készítettél főzeléket, próbálkozz ezzel elsőre, mert garantáltan sikerélményt ad! Az a csodás benne, hogy nagyon finom☺, nagyon gyorsan elkészül, és nem kell rántani, sűríteni, de még turmixolni sem: a természet mindezt megoldja helyettünk!

ELKÉSZÍTÉS:

A sárgaborsót tegyük kislábasba, öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje, sózzuk meg és főzzük puhára. Vigyázzunk, mert habosra tud forrni és könnyen kifut, ezért míg fel nem forr, maradjunk a közelben, aztán mérsékeljük a hőt annyira, hogy csak csendesen főjön.
Ha teljesen puha, addigra a víz nagy része is eltűnt, és ha csak megkeverjük a főzeléket, szétesnek a puha-lisztes borsószemek, tehát magától elkészül a pürénk! Ha főzeléket ennénk, akkor óvatosan kevergessük, és ne főzzük teljesen puhára, ha püré a cél, akkor keverjük-törjük össze bátran. Ennél egyszerűbben nem lehet főzeléket készíteni. ☺

SPENÓT

Az adatok a teljes mennyiségre vonatkoznak!
Az I. változat tápérték adatai: 459,8 kJ (110 kcal); 0,25 g Ch
A II. változat tápérték adatai: 931,3 kJ (222,8 kcal); 19,5 g Ch
A III. változat tápérték adatai: 1713,3 kJ (409,9 kcal); 41,1 g Ch

A sárgaborsó főzelék után a második legkönnyebben elkészíthető főzelékféle! Három elkészítési módot is mutatok.

ELKÉSZÍTÉS:

Mindhárom esetben a felengedett spenótpürét tegyük lábosba, levével együtt. Nyomjunk bele 3-4 gerezd (fél dkg) fokhagymát, sózzuk és főzzük puhára, nem tart soká! Szerintem a spenótfőzelékhez ezen kívül semmi más nem kell: ez maga a főzelék, pont megfelelően sűrű, ízletes és finom. Ez az első változat.
A második lehetőség, hogy nem zsömlebéllel dúsítjuk a főzeléket, hanem a megfőtt alapba a már jól ismert zabpelyhet vagy zabkorpát szórjuk. Mindig állni hagyjuk kicsit, hogy be tudjuk sűríteni, amit épp készítünk, és ha

HOZZÁVALÓK:
I. változathoz
50 dkg spenótpüré (mirelit)
zúzott fokhagyma
II. változathoz:
A fentieken kívül kb. 3 dkg zabpehely
III. változathoz
1 db Kilófaló zsömle
2 dl 1,5 % zsírtartalmú tej

átkavarva még mindig hígnak találjuk az ételt, akkor kell további kis részletekben még szórni ezekből a rostban gazdag, természetes sűrítőanyagokból.
Ám ha valaki jobban ragaszkodik az otthon ízeihez, a megfőtt spenótot engedje fel 2 dl tejjel, aprítsa bele a zsemlét, hagyja, hogy jól átázzon, és az egészet mixelje krémesre! Ha túl sűrű lenne, még mindig lehet egy kevés tejjel hígítani! Ez egy kiadósabb, az „igazira" talán még jobban hasonlító változat.

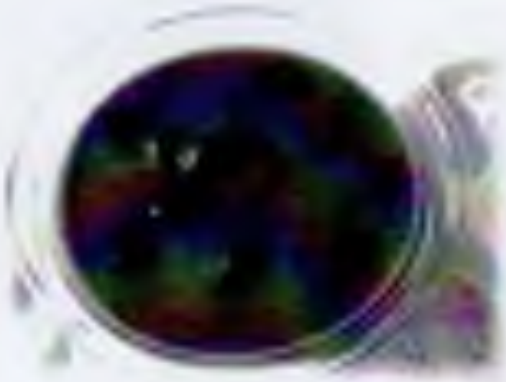
MEGGYSZÓSZ

A teljes mennyiségben, ami 1 adagot jelent: 224 kcal; 40,6 g Ch van.

HOZZÁVALÓK:
1 személyre
20 dkg magozott meggy (mirelit is jó)
2 dkg KF alapliszt
2,5 dl víz
1 dl tej
3 dkg eritritol, fahéj ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS:
- A meggyet a vízzel főzzük meg kb. 10 perc alatt, édesítsük eritritollal, fahéjjal ízlés szerint.
- A tejben keverjük csomómentesre a lisztet, öntsük a meggyre. Keverjük el, várjuk meg, míg besűrűsödik és elkészültünk. ☺ Igazi ínyencek tálaláskor egy (cukormentes) tejszínhabrózsával is díszíthetik. ☺ (A cukormentes természetesen soha nem ízetlent jelent, csak azt, hogy az ételünk nem a cukortól, hanem édesítőszertől (xilit, fruktóz stb.) édes!)

Tipp: - Ha fagyasztott meggyet használunk, nem szükséges felengedni, nyugodtan kezdjük el fagyosan főzni!
- E recept mintájára bármilyen egyéb gyümölcsszószt el tudunk készíteni! Alma, körte, barack esetén a meghámozott gyümölcs magházát vágjuk ki vagy magozzuk ki, vágjuk kisebb darabokra és a továbbiakban a receptben leírtakat kövessük. Ügyeljünk arra, hogy soha ne főzzük szét őket, néhány perc főzés mindegyiknek elegendő.



KILÓFALÓ FŐÉTELEK, TÉSZTAÉTELEK

GRÍZES TÉSZTA

Kb. 4 adag

Egy adag energiatartalma: 2411,4 kJ (576,9 kcal); 73,5 g Ch.

ELKÉSZÍTÉS:

HOZZÁVALÓK:
40 dkg KF széles metélt
4 dkg kókuszzsír
10 dkg teljes értékű tönkölydara
5 dkg diabetikus lekvár
xilit ízlés szerint
5 dl víz

- Főzzük meg a tésztát. Sosem szabad teljesen puhára: nem kell, hogy ropogjon a fogunk alatt, de maradjon kellemesen harapható!
- Langyosítsuk meg a kókuszzsírt, és pirítsuk meg benne a darát. Vigyázzunk, mert a kókuszzsír könnyen megég, mindig takarékon hevítsük csak!
- Ha elég piros a dara, öntsük fel hideg vízzel, jól keverjük el, és vigyázzunk, mert magasra csap a forró gőz!
- El is zárhatjuk a tűzhelyet, fedjük le az edényt és hagyjuk, hogy megduzzadjon a dara. Ha elkészült, édesíthetjük, és egy csipet só sem árt.
- A kifőtt tésztát szűrjük le, öblítsük le hideg vízzel, majd keverjük össze a megpuhult grízzel.
- Ízlés szerint kínálhatjuk fahéjas darált xilittel, vagy diabetikus lekvárral.

RAKOTT KRUMPLI

4 adagra osztva: 1 adag: 2504,7 kJ (599,2 kcal); 60,1 g Ch

HOZZÁVALÓK:
20X27 cm-es tepsihez
1 kg krumpli
4 tojás
4 db virsli (2 pár)
450 g zsírszegény tejföl
1 evőkanál Rostmix
1 dl víz

ELKÉSZÍTÉS:

1. A krumplit héjastól főzzük meg, még melegen hámozzuk meg.
2. A virslit szeleteljük fel, főzzük meg a tojásokat is.

3. A tejfölt sózzuk meg és keverjük bele a Rostmixet, hígítsuk fel a vízzel. (Ez azért kell, mert különben a Rostmix nagyon sűrűvé tenné!)
4. A tepsi aljába csorgassunk kevés étolajat vagy kenjük ki kókuszzsírral.
5. Terítsünk le egy sor karikára vágott krumplit, kicsit sózzuk meg, rá a tojások felét karikázzuk és szórjuk rá a virsli felét is. Kenjük meg a tejföl felével, és ugyanebben a sorrendben rétegezzük ismét. Tetejére jön a maradék tejföl.
6. Toljuk 180 fokra előmelegített sütőbe, és középső rácsmagasságon süssük szép pirosra.

Tipp: az igazi rakott krumpli kolbászt is tartalmaz, használhatunk azt is, bár annak zsírtartalma magasabb. A krumpli tetejére reszelhetünk sajtot is, vagy akár minden tejfölös rétegre is szórhatunk, sőt, magába a tejfölbe is belekeverhetjük. Egyszer-egyszer nyugodtan belefér egy ilyen bűnözés, hisz a Kilófaló nem a sanyargatásról szól. ☺

SAJTOS-TEJFÖLÖS CSIRKEMELL

4 adagra osztva, 1 adag: 2624,6 kJ (628,1 kcal), 18,4 g Ch

HOZZÁVALÓK:
50 dkg csirkemell
1 kis pohár (175 g) tejföl
15 dkg sovány reszelt sajt
só
2 tojás
5 dkg Kilófaló alapliszt
5 dkg Kilófaló zsemlemorzsa
10 dkg kókuszzsír

ELKÉSZÍTÉS:
A csirkemellet vágjuk vékony szeletekre, sózzuk be mindkét oldalát.
Panírozzuk be hagyományos módon, előbb lisztbe, majd tojásba, végül prézlibe forgatva.
Hevítsünk fel a kókuszzsírból egy keveset, jó minőségű teflonserpenyőben (vigyázzunk, mindig csak közepes hőfokon, mert könnyen megég és füstölni kezd!), és hirtelen süssük át a hússzeletek mindkét oldalát. Ahogy fogy a zsír, úgy pótoljuk, a hús be fogja szívni.
A tejfölt enyhén sózzuk meg, kellemes íze legyen. Ha szeretjük, belenyomhatunk egy-két fokhagymagerezdet, melyet előtte pépesítettünk. Reszeljük le a sajtot.

Egy tepsit béleljünk ki sütőpapírral, helyezzük rá a hússzeleteket, kenjük meg tejföllel, szórjuk meg sajttal, és 200 fokra előmelegített sütőben süssük addig, míg szép piros nem lesz a sajt.
Nem fontos nehéz köretet kínálnunk hozzá, nagyon finom és főleg rosttal teli ebédünk lesz, ha sok-sok salátával, nyers zöldséggel együtt fogyasztjuk.

GYORS TÉSZTA

4 adagra osztva: 1 adag: 2176,7 kJ (520,7 kcal); 61,6 g Ch

HOZZÁVALÓK:
40 dkg Kilófaló szarvacska
2 kis doboz zsírszegény tejföl
4 db főtt tojás
3 gerezd fokhagyma
só, bors

ELKÉSZÍTÉS:
- Forrásban lévő vízbe téve főzzük keményre a tojásokat, a vizet sózzuk meg. (Kb. 10 perc)
- Főzzük meg a tésztát, szűrjük le, leöblíteni nem kell, hogy ne hűljön ki. (Ne főzzük teljesen puhára, maradjon „harapható".)
- A leszűrt tésztát tegyük egy tálba, takarjuk le fedővel, vagyis tartsuk melegen.
- A tejfölöket keverjük krémesre (átönthetjük egy kis tálkába), sózzuk meg, nyomjuk bele a fokhagymát.
- Pucoljuk meg a hideg vízben lehűtött tojásokat (ha főzés után azonnal hideg vizet folyatunk a tojásokra, könnyebben lejön a héjuk.) Vágjuk mindegyiket 8 darabra (előbb hosszában félbe, majd azokat is hosszában félbe, végül keresztbe).
- A tésztába keverjük bele a fokhagymás sós tejfölt, kóstoljuk meg, ha kell, még sózzuk. Óvatosan forgassuk bele a tojásdarabokat, hogy minél kevésbé törjön össze a tojássárgája. Melegen fogyasztva nagyon finom egytálétel, hidegen pedig tökéletes kísérője pl. grillezett vagy sült húsoknak. Nagyon gyors, nagyon egyszerű, mégis nagyon ízletes étel.

Sajtos-tejfölös csirkemell és paprikás csirke galuskával

PAPRIKÁS CSIRKE GALUSKÁVAL

Négy adagra osztva: 1 adag, galuskával együtt: 698,5 kcal 51,5 g Ch

HOZZÁVALÓK:
5 személyre
1 kg csirke alsócomb
20 dkg vöröshagyma
5 dkg kókuszzsír
2 dkg pirospaprika (2 evőkanál)
só, bors
1 gerezd fokhagyma
1 dkg KF alaplisztkeverék
5 dkg sovány tejfól
A NOKEDLIHEZ:
40 dkg KF alapliszt
2 tojás
3 dl víz (kicsit kevesebb is lehet)
1 teáskanál só

ELKÉSZÍTÉS:

- A vöröshagymát vágjuk finomra és a zsíron pároljuk meg (de vigyázzunk, hogy ne pirítsuk barnára, a kókuszzsír könnyen megég).
- Húzzuk félre a lábost a tűzhelyről, szórjuk meg pirospaprikával, keverjük jól el, és öntsük fel kb. fél dl, tehát nagyon kevés vízzel, így tegyük vissza a tűzhelyre.
- Ha kicsit sűrűsödött a szaft, tegyük rá óvatosan a combokat, keverjük el, hagyjuk, hadd záródjanak össze hő hatására a hús rostjai. Ha ez megtörtént, a hús külseje kifehéredik. Ekkor szórjuk meg a liszttel, jól keverjük el, és rögtön öntsük fel kb. 1.5 dl (fél bögrényi) hideg vízzel. Ismét el kell keverni, le ne égjen, és közepes hőfokon kezdjük el szépen főzni. Ahogy forr el a leve (mindig kevesebb lesz), úgy pótoljuk apránként, de mindig csak egyszerre keveset. Most tehetünk bele zúzott fokhagymát, de akár egy paradicsomot, paprikát is belekockázhatunk, nagyon finom íze lesz.
- Ha elkészült, egy kevés szafttal keverjük ki a tejfölt, így öntsük vissza az ételbe. Arra ügyeljünk, hogy kellően szaftos legyen az étel, a vizet mindig pótoljuk.

NOKEDLI:

- A lisztet egy nagy tálba öntjük, beleütjük a tojásokat, megsózzuk, és előbb egy kevés vízzel nagyjából elkeverjük, majd rögtön hozzáadjuk a maradékot és sima masszát készítünk. Valamivel kevesebb víz kell bele, mint 3 dl, ezért apránként adagoljuk. Hagyjuk pihenni legalább 10 percet.
- Nagy fazékban vizet forralunk (csak ¾ részig töltsük vízzel, mert ki fog futni!), erősen sózzuk, egy kevés olajat is öntsünk bele. Ha lobogva

forr a víz, akkor kezdhetjük nokedli szaggatóval beleengedni a kis galuskákat. Keverjük meg, és hagyjuk pár percig főni: egyszerre ne tegyünk bele túl sokat, mert nem lesz helyük főni, és legyünk résen, mert nagyon könnyen kifuthat!
Ha megfőtt az első adag, szűrővel emeljük ki a nokedlit, hideg vízzel öblítsük le (különben kihűlve összeragadna), tegyük egy tálba, és folytassuk a szaggatást, míg a tészta el nem fogy.
Az elkészült nokedlihez szintén keverhetünk egy kevés kókuszzsírt (1 ek.), hogy ne tapadjon össze.
- Szedjünk egy adag nokedlit és merjünk mellé a csirkéből!

HÚSOS PALACSINTA

Hat adagra osztva: 1 adag: 552,8 kcal, 41 g Ch

ELKÉSZÍTÉS:

Keverjük ki csomómentesre a palacsintatésztát, pihentessük 10 percet, majd jó minőségű teflonserpenyőben süssünk 20-23 darabot. Ha szükséges, időnként egy kevés kókuszzsírral kenjük ki a serpenyőt, és a sűrűsödő masszát is hígítsuk 1-1 evőkanál hideg vízzel.
- Mindig a tál aljáról merjük a tésztát, és jól keverjük is át, mert hajlamos leülepedni.
- Vágjuk finomra a vöröshagymát, pároljuk meg a kókuszzsíron, sózzuk meg. Ha puha, húzzuk félre a tűzhelyről, szórjuk meg pirospaprikával, öntsük fel egy kevés (kb. fél dl) hideg vízzel, keverjük el, és tegyük vissza a tűzhelyre, kevergetve sűrítsünk rajta.
- Dobjuk rá a darált húst, ha szeretjük, akkor most tehetünk bele felszeletelt gombát is, kevergetve főzzük készre. Ha nagyon elfővi a levét, öntsünk még egy kevés vizet utána, de inkább száraz legyen, mint túl szaftos, mert nehéz lesz

HOZZÁVALÓK:
A PALACSINTÁHOZ:
Kb. 40x40-es tepsihez
Kb. 6 adag
30 dkg KF alapliszt
2 egész tojás
2 dl tej
3 dl víz
1 csipet só és xilit
A TÖLTELÉKHEZ:
60 dkg darált pulykahús
8 dkg vöröshagyma
só, bors
3 dkg kókuszzsír
1 evőkanál pirospaprika
1 gerezd fokhagyma
A MÁRTÁSHOZ:
4 dkg kókuszzsír
3dkg KF alapliszt
8 dkg reszelt sovány sajt
6 dl 1,5% zsírtartalmú tej

vele megtölteni a palacsintákat. Természetesen ízesítsük – sózzuk-borsozzuk – is.
- A mártáshoz olvasszuk meg a kókuszzsírt, szórjuk rá a lisztet és ha elkevertük, azonnal öntsük fel a tejjel, tehát nem kell megpirítani a lisztet. Sózzuk meg, és ha kellően besűrűsödött, lehúzhatjuk a tűzről, elkészült. Adjuk hozzá a reszelt sajtot is, keverjük krémesre.
- A palacsintákat töltsük meg a szaftos darálthússal, és hajtsuk négybe, helyezzük őket sorban egymás mellé a legnagyobb gáztepsibe. Öntsük nyakon a mártással, és süssük meg 180 fokra előmelegített sütőben, míg kissé meg nem pirul a teteje: ez mindössze 5-10 perc legyen, mert nem akarjuk kiszárítani az ételt.
Tálaláskor tejföllel díszíthetjük.

Tipp: ezt a sajtmártást bátran elkészíthetjük más ételekhez is: például csodás sajtkrémes tésztát főzhetünk, ha főtt spagettihez keverjük hozzá!

RÁNTOTT SZELET EGYSZERŰEN, RENDHAGYÓAN

Hat adagra osztva: 1 adag: 465,3 kcal, 28,8 g Ch

HOZZÁVALÓK:

1 kg csirkemell
só
25 dkg KF zsemlemorzsa
1 nagy csokor petrezselyemzöld
3 gerezd fokhagyma
10 dkg light reszelhető sajt
só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

A csirkemellet vagy vágjuk vékony szeletekre (fentről lefelé haladva, előbb a tetejéről vágjunk egy vékony szeletet és mindig lejjebb haladjunk), vagy ha ez túl nehéz, hosszában vágjuk ketté a húst, majd azt vágjuk hosszú csíkokra, és így nem szeleteket, hanem formás kis csirkecsíkokat kapunk. Tegyük egy tálba, sózzunk be minden húsdarabot, jól forgassuk is át, és hagyjuk így akár egy éjszakát, de legalább egy fél órát sütés előtt.
Hagyományosan a rántott hús úgy készül, hogy lisztbe, tojásba, majd prézlibe forgatjuk a húst, és kisütjük. Van ennél azonban egy több szempontból is érdekesebb elkészítési mód. Az egyik előnye, hogy sokkal gyorsabban és kevesebb munkával elkészíthető, a másik az ízbeli különbség: kicsit feldobjuk az eredeti ízt, ezzel olyan lesz, mintha egy vadonatúj ételt kóstolnánk.

Azt kell tennünk tehát, hogy míg a hús áll a sóban, mérjük ki a prézlit. Egy keveset tegyünk át belőle aprítógépbe, és tépkedjük bele a petrezselymet, nyugodtan mehet bele kis darabokban a szára is. Sózzuk (mondjuk 1 teáskanálnyit), borsozzuk, nyomjuk bele a fokhagymagerezdeket, végül a reszelt sajtot. Aprítsuk addig, míg el nem tűnik az összes petrezselyemlevél és egy zöldes színű, ízletes, a fokhagymától csodás illatú keveréket nem kapunk.
Ezt a fűszeres elegyet keverjük bele a többi zsemlemorzsába, amiből kimértük azt a keveset, amit az aprítógépbe tettünk.

A húsokat forgassuk át a tálban, és úgy ahogy van, a petrezselymes panírmorzsát zúdítsuk a húsokra, forgassuk, rázogassuk, keverjük át alaposan, hogy mindegyikre jusson! Így megspóroltunk egy csomó munkát magunknak, és nem kell lisztbe, tojásba mártogatni a szeleteket. Spóroltunk sok-sok kalóriát is ugyanilyen okok miatt.

A bepanírozott hússzeletek kisütését azonnal kezdjük meg, hogy ne ázzon fel a panír. Ez történhet úgy, hogy sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük a húsokat, kiskanállal megcsorgatjuk helyenként egy kevés étolajjal és fólia nélkül 180 fokra előmelegített sütőben megsütjük, kb. 10 perc alatt. Ha ragaszkodunk a hagyományos rántott hús érzethez, hevítsünk olajat vagy kókuszzsírt egy serpenyőben, és abban süssük ki.

A csirkemellet azzal lehet elrontani, ha agyonsütjük. Akkor kiszárad, kemény és rágós lesz. Nagyon puha, porhanyós csirkemellet tudsz sütni, ha a kellően felmelegedett zsírba teszed, és négy–öt perc múlva már ki is veheted, de közben egyszer át is kell fordítani, hogy mindkét oldala megsüljön. Ám egy fiatal csirkéből származó mellnek ennél hosszabb sütésre nincs szüksége, feltéve persze, hogy elég vékonyra van vágva. Ez esetben kiveregetni sem szükséges.

TIPP:
- Ha hagyományos módon készítesz rántott húst, és marad tojás és liszt, ne öntsd ki, hanem keverd össze, kicsit legyen sűrűbb, mint a palacsintatészta, és a húsok sütése után evőkanállal kisebb halmokat adagolva a zsírba azokat is süsd ki, nagyon finom!
- Reszelhetsz ebbe a masszába sajtot is, vagy tehetsz bele zúzott fokhagymát, finomra vágott petrezselymet, apróra vágott lilahagymát.
- Ha nincs Kilófaló- vagy teljes kiőrlésű zsemlemorzsád, akkor helyettük használj a hagyományos panírozáskor zabkorpát vagy zabpelyhet, búzakorpát, búzacsírát, durvára tört, cukrozatlan kukoricapelyhet!
- Ha tartasz a könnyen füstölgő kókuszzsírtól, először nyugodtan próbálkozz napraforgó-étolajjal!

- Ha maradt kókuszzsír, langyosra hűlt állapotában szűrjük át, és újra használhatjuk: a többi zsiradékfélével ellentétben nem képződnek benne rákkeltő anyagok, annyiszor használhatjuk fel, míg el nem fogy.
- Onnan tudod, hogy elég meleg-e a zsiradék a sütéshez, hogy egy csipet lisztet vagy prézlit szórsz bele: ha sisteregve sülni kezd, akkor teheted bele a húst is, ha hang nélkül leül a serpenyő aljára, még hideg a zsír vagy olaj.

Rántott szelet rendhagyóan és húsos palacsinta 82. oldal

Mákos krémes 100. oldal

KILÓFALÓ SÜTEMÉNYEK

TÚRÓVAL RAKOTT PALACSINTA

Hat adagra osztva: 1 adag: 313,5 kcal; 26,4 g Ch

Hunyadiné Molnár Csilla receptje

HOZZÁVALÓK:
(6 személyre)
A PALACSINTÁHOZ:
20 cm átmérőjű serpenyőben sütve
15 dkg KF alapliszt
1 egész tojás
3,5 dl tej
1 csipet só és xilit
A TÖLTELÉKHEZ:
50 dkg zsírszegény túró
1 ek. vaníliás fruktóz
6 dkg eritritol
3 egész tojás
A TETEJÉRE:
1 tojássárgája
450 g zsírszegény tejföl
1 citrom reszelt héja

ELKÉSZÍTÉS:

* Először süssük meg a palacsintákat. Mérd ki egy tálba a lisztet, üsd bele a tojást, mehet bele a pici só és xilit, végül a tej, és keverj belőle sima tésztát.
* Jó minőségű teflonserpenyő kell a kisütéséhez, az első előtt tegyél bele pár csepp étolajat vagy egy csipetnyi kókuszzsírt.
* 10-12 db vékony palacsintára elég ez az adag. Sütés közben a nyers massza sűrűsödni fog, ezért 1-1 evőkanál vízzel hígítható.

* A töltelékhez 3 db tojás sárgáját keverd ki a vaníliás és a sima fruktózzal és a citrom héjával.

* Verd fel a tojásfehérjét. A túróba keverd bele a tojássárgákat, majd az egészbe forgasd bele óvatosan a felvert tojásfehérjét.

* Töltsd meg a palacsintákat és helyezd bele őket egy jénai tálba vagy egy tepsibe.

* A tejfölt keverd el a negyedik tojással, egy kis xilittel, és ezt öntsd rá a palacsintákra.

*180 fokra előmelegített sütőben addig süsd, amíg szép piros nem lesz.

* Kis hűlés után keresztben szeleteld fel, így kis, egymásra rakott palacsinta karikák fognak látszódni.

ALMÁS TÚRÓTORTA

Az egész tortában összesen: 1059 kcal; 96,7 g Ch van.

HOZZÁVALÓK:
(18-20 cm tortaformához)

2 db (20 dkg) alma, héjastól lereszeleve
2 ek. citromlé
2 db tojás
500 g sovány túró
6 dkg light margarin
13 dkg eritritol
1/ 2 cs. (2 dkg) cukormentes, főzős vaníliás pudingpor
1 kk. vanília aroma
3 dkg mazsola, vagy aszalt vörös áfonya kicsit aprítva (el is maradhat)
3 g sütőpor (1/4 csomag)
3 dkg zabkorpa + egy kevés a formához

Ha 16 szeletre vágjuk, egy szelet értékei: 176,5 kcal, 6 g Ch.

Dorma receptje

ELKÉSZÍTÉS:

- A formába sütőpapírt teszünk, és beszórjuk az alját zabkorpával.
- Az almát meghámozzuk, nagylyukú reszelőn lereszeljük, összekeverjük a citromlével.
- A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjéből kemény habot verünk.
- A tojássárgákat a puha margarinnal, eritritollal, egy csipet sóval habosra keverjük, és a túrót hozzáadjuk, elkeverjük.(Ha csomós, nem elég krémes állagú, áttörjük.)
- Hozzáadjuk a pudingport, aromát, mazsolát, sütőport, zabkorpát, majd belekeverjük az almát. Végül a masszába forgatjuk a tojásfehérje habot is.
- A sütőt 180 fokra előmelegítjük. A masszát a formába simítjuk, és kb. 50 percig sütjük. A lekapcsolt sütőben hagyjuk kihűlni. A tetejét fátyolnyi fahéjjal megszórhatjuk.

RÉPÁS SÜTEMÉNY

Összesen: 4385,9 kcal; 273,3 g Ch
25 kockára vágva 1 kocka értékei: 175,4 kcal, 10,9 g Ch.

Judit, Tatáról küldte ezt a receptet

HOZZÁVALÓK:
10 dkg fruktóz
4 db tojás
3 dl olaj
4-5 db reszelt sárgarépa
25 dkg Szoó Judit KF alapliszt
1 cs. sütőpor
1 kk szódabb.
fahéj ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS:

Mindent tálba teszünk, kézi mixerrel simára keverjük.

Sütőpapírral bélelt tepsiben, 180 fokra előmelegített sütőben, középső rácson kb. 40 percet sütjük.

Ha elkészült, meghinthetjük darált xilittel, megkenhetjük túrókrémmel.

HOZZAVALOK
10 SZELET HAMIS RÉTESHEZ:
A PALACSINTÁHOZ:
15 dkg KF alapliszt
3,5 dl tej
csipetnyi só és xilit
1 egész tojás
A TÚRÓ TÖLTELÉKHEZ:
25 dkg zsírszegény túró
2 tojássárgája
6 dkg eritritol
1 citrom reszelt héja (csak a sárga rész kerüljön bele!)
A MEGGYES TÖLTELÉKHEZ:
6 dkg meggy
1 dl víz (kicsit kevesebb is lehet)
1 dkg vaniliás főzős pudingpor
3 dkg eritritol
1 kávés kanál fahéj
A MÁKOS TÖLTELÉKHEZ:
5 dkg darált mák
3 dkg eritritol
fél dl víz
2 dkg vaj vagy kókuszzsír

HAMIS RÉTES

1 szelet: 161,7 kcal; 14,4 g Ch

"Csabizsu" receptje

ELKÉSZÍTÉS:

- Csomómentes tésztát keverünk ki a palacsinta hozzávalóiból, pihentetjük 5 percet, és 20 cm átmérőjű kis serpenyőben sütünk 11 vékony darabot. Állás közben a tészta tovább sűrűsödhet, ekkor kevés (1 evőkanálnyi) sovány tejjel hígíthatjuk. Ismételjük meg, ha a sütés során még szükségesnek érezzük a hígítást. A palacsinta sütése csak nagyon jó minőségű serpenyőben fog sikerülni, közepes hőfokon.

Egy nagy tepsit kibélelünk sütőpapírral, és egymás mellé terítünk három palacsintát úgy, hogy negyed részük fedje a másikat. Még két darabot helyezünk alájuk

úgy, hogy azok is rálógjanak kicsit a felső sorra is, meg egymásra is. (Úgy képzeld el, mint pl. az olimpiai ötkarikát. ☺)

Egy fóliára leterítünk egymás mellé - úgy hogy félig fedjék egymást - 2 db palacsintát, majd a felénk eső részére egy csíkban rátesszük a túró tölteléket. Felsodorjuk, mint a bejglit, és az ötkarikára helyezzük.

A következő két palacsintát a meggytöltelékkel, majd az utolsó kettőt a mákkal töltjük meg. A túrós tekercs mellé kerüljön a mákos, és a kettő tetejére ültessük a leglágyabb tölteléket tartalmazó meggyest.

A lelógó széleket hajtsuk rá a palacsinta-piramisra, és kész is a duci hamis rétesünk. 2 dkg vajat kockázunk rá, majd 200 fokra előmelegített sütőben megsütjük, ezalatt elveszíti palacsintás jellegét a „rétes", és tényleg rétesszerűen néznek majd ki a külső borítólapok. Ha kész, lehetőleg várjuk meg, míg kihűl (könnyebb lesz vágni) és úgy szeleteljük, ahogy a rétest szokás, kissé ferdén.

ZEBRA TORTA

16 szeletbe vágva 1 szelet: 145 kcal;11,2 g Ch

"Csabizsu" receptje

HOZZÁVALÓK:
(26 cm-es tortaformához)
4 egész tojás
8 dkg eritritol
1 ek. vanília aroma
1,5 dl víz
1 dl étolaj
30 dkg KF lisztkeverék
1 cs. sütőpor
2 ek. (1 dkg) natúr kakaópor

ELKÉSZÍTÉS:

A egész tojásokat a xilittel, folyékony édesítővel gépi habverő legmagasabb fokozatán kemény habbá verjük.

Ezután kézi habverőre váltva hozzáadjuk az aromát, a vizet, az étolajat, majd a lisztet, melybe előzőleg belekevertük a sütőport is, ezeket óvatosan keverjük, inkább forgassuk bele, hogy ne törjön össze a hab.

A tésztát elfelezzük, és egyik felébe még belekeverjük a kakaóport.

A tortaformát vékonyan kikenjük vajjal vagy kókuszzsírral, vagy kibéleljük sütőpapírral, és akkor zsiradék sem kell.

A közepétől kezdve felváltva merünk bele két evőkanál tésztát, mindig a forma közepébe, az előző tészta tetejére. Nem kell rázogatni, egyengetni, el fog terülni magától

180 fokra előmelegített sütőben kb. 40 perc alatt sütjük, kihűlve szeleteljük.

Tipp: nagyon fontos, hogy a megfelelő méretű tortaformában süssük, különben nem lesz a tésztának elég helye terülni, a csíkok egymásra folynak és nem lesz csíkos a süteményünk! (Ízre persze akkor is tökéletes, kárba nem vész, csak az esztétikai élmény marad el. ☺) Ha nincsen tortaformánk, akkor egy közepes méretű tepsiben is ki tudjuk sütni, ugyanúgy a közepén adagoljuk egymás tetejére a két színű tésztamasszát!

VAKONDTÚRÁS TORTA

16 szeletbe vágva: 1 szelet: 233,1 kcal; 12,4 g Ch

"Csabizsu" receptje

HOZZÁVALÓK:

A PISKÓTÁHOZ:

(26 cm-es tortaformához)

5 egész tojás

8 dkg xilit

1 dl étolaj

10 dkg KF alapliszt

4 dkg natúr kakaópor

1 cs. sütőpor

A TÖLTELÉKHEZ:

5 dl cukormentes, növényi tejszín

[illegible]

ELKÉSZÍTÉS:

- Az egész tojásokat a xilittel verjük kemény habbá, az elektromos habverő legmagasabb fokozatán.
- Utána kézi habverőre váltva adjuk hozzá az olajat, lisztet, kakaóport és a sütőport (melyet előzőleg keverjünk bele a lisztbe).
- Kenjünk ki egy kevés vajjal egy tortaformát, vagy béleljük ki az alját sütőpapírral.
- 180 fokra előmelegített sütőben süssük meg a tortát kb. 15 perc alatt.
- Kihűlés után borítsuk ki a tortaformából, és kaparjuk ki úgy a közepét, hogy kb. 2 centis pereme maradjon.
- Verjük kemény habbá a cukormentes növényi tejszínt, édesítsük ízlés szerint.
- A banánokat hámozás után vágjuk félbe, hosszában, és fektessük a tortába. (Készíthetjük félbevágott őszibarackkal is.)
- Halmozzuk rá a tejszínhabot, majd morzsoljuk az egészre a kikapart tésztát, a vakondtúrást utánozva.
- Jól lehűtve fogyasszuk.

ÜNNEPI TÚRÓS-NARANCSOS TORTA

16 szelet esetén 1 szelet: 112 kcal; 10,5 g Ch

Sóthy Györgyné receptje

(Nagyon egyszerű)

HOZZÁVALÓK:

1 kg túró
16 dkg eritritol
4 egész tojás
2 cs. főzős vaniliás pudingpor
fél cs. sütőpor
1 db alma
3 db narancs
2 ek. vanília aroma
8 dkg light margarin
egy csipet só

ELKÉSZÍTÉS:

A túrót a sóval, édesítővel, a 4 tojássárgájával, margarinnal kikeverjük. Hozzáadjuk az aromát, a pudingport, a kockára vágott almát, egy narancs belét szintén felkockázva, a másik kettőnek csak a levét, végül a sütőport.

A tojásfehérjéket habbá verjük és óvatosan a krémbe forgatjuk.

Egy kapcsos tortaformát kivajazunk, beleöntjük a krémet.

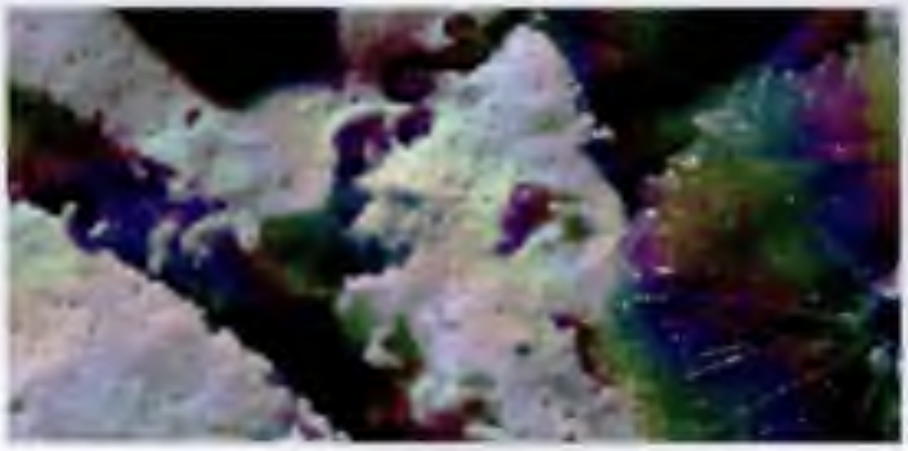
Előmelegített sütőben 200 fokon 50 perc alatt készre sütjük.

Kikapcsolt sütőben hagyjuk kihűlni.

TIPP: - Ha van nagy teljesítményű kézi mixerünk, egyben is habbá verhetjük a tojásokat, nem szükséges szétválasztani.

- A túrót át is törhetjük, ha azt szeretnénk, hogy teljesen krémszerű legyen a süteményünk. Ehhez sima kézi mixerrel keverjük el, ha már beletettük a tojássárgáját, margarint, édesítőszert.

- Kóstoljuk meg a nyers masszát: ha nem találjuk elég édesnek, tegyünk még bele édesítőszert a saját izlésünk szerint! Ha mégsem lesz elég édes, segíthetünk a problémán, ha a kész süteményt szórjuk meg darált eritritollal!



HAMIS TÚRÓTORTA

16 szeletre osztva: 1 szelet 1654,1 kcal, 152,3 g Ch

Csákné Marsi Éva receptje

HOZZÁVALÓK:

2 egész tojás
450 g zsírszegény tejföl
édesítőszer ízlés szerint (én 16 dkg eritritolt tettem bele, az értékek is erre vonatkoznak)
11 dkg zabkorpa
8 zabpehely
fél cs. sütőpor
50 dkg sovány túró
1 citrom reszelt héja
csipet só

ELKÉSZÍTÉS:

A tejfölt a tojásokkal elkeverem, édesítem ízlés szerint.
Belekeverem a túrót, a reszelt citromhéjat, hozzáadom a sütőport és a sót.
Apródonként adagolom a zabkorpát és a zabpelyhet, míg kb. nokedli sűrűségű masszát nem kapok.
Kivajazott tortaformába öntöm a masszát, és előmelegített sütőbe helyezem.
Ha már nem ragad massza a beleszúrt villára, elkészült. (Kb. 50 perc.)
Díszíthetjük gyümölccsel, de akár a tésztába is keverhetünk.

Judit mondja

HOGYAN KÉSZÜL A IÓ „TEJSZÍNHAB"?

Amikor felvered azt a növényi habalapot, melyet a receptekhez használni kell, arra figyelj, hogy amikor olyan állagot vesz fel, mint egy normális tejszínhab, akkor még nem ió! Ha ebben az állapotban adod hozzá a receptben előírt tejet, el fog folyni az egész! Addig kell verned, míg olyan sűrű nem lesz, mint egy vajkrém, szinte hullámokat vet, egy nagyon sűrű massza lesz belőle. Csak ekkor szabad hígítani, illetve minden esetben ilyen állagúra kell felverni.

MÉZES-KRÉMES

1 szelet: 102,7 kcal, 10,5 g Ch

ELKÉSZÍTÉS:

- Praktikus okokból a krémmel kezdünk:

HOZZÁVALÓK:
Kb. 50 szelethez
40*40 cm-es tepsihez
KRÉM:
5 dl rizstej (vagy egyéb növényi tej)
10 dkg teljes értékű tönkölydara
5 dkg eritritol
1 dkg rostmix
A KRÉM LAZÍTÁSÁHOZ:
3 dl növényi tejszín
fél dl rizstej
A LAPOKHOZ:
45 dkg KF alapliszt
15 dkg eritritol
5 dkg natúr, keserű kakaópor
1 teáskanál szódabikarbóna
plusz:
2 dl rizstej 8 dkg kókuszzsírral, 4,5 dkg mézzel összemelegítve

A TETEJÉRE:
1 cs. KF kókuszcukros csoki
1 dkg kókuszzsír

főzzük össze a hozzávalókat sűrű krémmé. Borítsuk be folpack-kal (tapasszuk rá a krém tetejére), így hűljön ki, hogy ne legyen „bőrös".
Amikor kihűlt, verjünk habbá 3 dl növényi habalapot, és keverjük bele a fél dl rizstejjel fellazított krémbe.

- Míg a krém hűl, addig pont ki tudjuk sütni a lapokat.

- A tészta száraz hozzávalóit tegyük tálba, a közepébe öntsük a felolvasztott hozzávalókat, és fakanállal dolgozzuk össze. Ha pontosan kimértük a hozzávalókat, egy nyújtásra pont alkalmas állagú, sem lágy, sem kemény tésztát kapunk. Úgy a legkönnyebb nyújtani, ha két szilikonos sütőpapír közt nyújtjuk. Pár nyújtás után a papír „összeszedi" a tésztát, ezért óvatosan le kell húzni a felső réteget, lazán visszahelyezni, és az alsónál fogva átfordítani az egészet. Így az alsó papír kerül felülre, azt is húzzuk le óvatosan, lazán helyezzük vissza, és megint lehet nyújtani.

- Ha egyforma lapokat szeretnénk, akkor mérjük le az összegyúrt tésztát, és mérjünk ki belőle 3 egyforma tömegű darabot, mert három lapot kell nyújtanunk, egyenként kb. 30x30 centiset, tehát vékonyat.

- 200 fokra előmelegített sütőben tepsi hátulján süssük meg a lapokat egyenként. (Csak emeljük át a tepsire a sütőpapírral együtt, a felsőre már nem lesz szükség, és villával szurkáljuk is meg a tésztát.) Mivel

kakaós, eleve sötét a tészta színe, nehéz megállapítani, mikor készült el: ehhez pár perc után nyugodtan húzzuk ki a sütőből, és nézzük meg, milyen állapotban van? Gyorsan megsül. (Ha a széle kicsit megég, semmi baj nem történik.)

- A kihűlt lapokból egyet tegyünk vissza a nagy tepsi aljába, kenjük meg a kihűlt, jól átkevert és tejszínhabbal lazított krém felével. Ne kenjük egészen a tészta széléig, maradhat egy centis csík körben szabadon, hogy amikor lesúlyozzuk, ne nyomódjon ki a krém.
- Tegyünk rá egy másik lapot (ha lett olyan, ami nem olyan szép, vagy repedt, mindenképp az kerüljön középre), kenjük rá a krém másik felét, és a legszebb lappal borítsuk be.
- Takarjuk be alufóliával, tegyünk rá egy tálcát vagy egy nagyobb vágódeszkát, és súlyozzuk le nehezékkel (4-5 liter dobozos tej vagy bármi jó, egyenletesen pakoljuk fel őket). Tegyük hűtőbe, de mindenképpen valami hűvös helyre, mert megromolhat a süti a tejszín miatt.
- Legjobb, ha egy egész éjszakán át így marad. Másnap olvasszunk fel egy csomag KF kókuszcukros csokit (100% vegán), 1 dkg kókuszzsírral, és ezzel vonjuk be a tetejét. Ha megdermedt, szeletelhetjük és nagyon jó étvágyat hozzá. ☺

MÁKOS KRÉMES

HOZZÁVALÓK:
28 kockához
20*35 cm-es közepes tepsihez
A MÁKOS TÉSZTALAPHOZ:
10 dkg cukrozatlan darált mák
5 dkg eritritol
1 dl 1,5 % zsírtartalmú tej
fél dl étolaj
1 cs. sütőpor
12 dkg KF alaplisztkeverék
A PISKÓTÁHOZ:
5 egész tojás
15 dkg eritritol
15 dkg KF alaplisztkeverék
3 ek. hideg víz+2 ek. étolaj
fél cs. sütőpor
A KRÉMHEZ:
3 dl 1,5% zsírtart. tej
1 cs. főzős vaníliás pudingpor
3 dl növényi habalap (tejszín)
10 dkg eritritol
A TETEJÉRE:
10 dkg KF kókuszcukros csoki
1 dkg kókuszzsír
2 ek. 1,5% zsírtart. tej

1 szelet: 155,5 kcal; 11,3 g Ch

ELKÉSZÍTÉS:

- Először főzzük meg a pudingot: a port öntsük lábosba, rá a hideg tejet és alapos keverés után (különben leül az aljára és odaég) kezdjük el folytonos keverés közben főzni. Nagyon hamar elkészül, vigyázzunk. Ha kész, borítsunk és nyomkodjunk rá egy darab folpackot (alufólia nem jó), így hagyjuk kihűlni, nem lesz bőrös a teteje.
- Fakanállal keverjük ki a mákos tésztalap hozzávalóit, sütőpapírral béleljünk ki egy tepsit, és abba nyomkodjuk bele a masszát.
- Kapcsoljuk be a sütőt, állítsuk 180 fokra.
- Verjük fel az egész tojásokat (csak gépi habverővel lehetséges!) az édesítővel együtt. Akkor jó, ha többszörösére nőtt a mennyisége, olyan, mint egy halványsárga tejszínhab.
- Keverjük a lisztbe a sütőport, és több részletben szórjuk a felvert tojáshabba, de ekkor már csak kézi habverővel, vagy fakanállal keverjük át óvatosan.
- A vizet keverjük el az étolajjal és öntsük ezt is a masszába, szintén óvatosan, de alaposan keverjük át a masszát. Ekkorra valószínűleg kellő hőfokú lett a sütő is: öntsük rá a piskótát a mákos nyers tésztára, kicsit rázogassuk meg, és így egyszerre süssük meg a kettőt! Kb 35 perc alatt, középső rácsmagasságon. Biztosat akkor tudunk, ha a közepébe szúrunk egy villát: ha nem ragad rá tészta, akkor elkészült.
- Ha kicsit kihűlt a tészta, borítsuk egy akkora tálcára, vagy egy másik tepsibe, ami befér majd a hűtőbe, és húzzuk le róla a sütőpapírt. Így a piskóta kerül alulra, a mákos rész fölülre.
- A kihűlt pudingot gépi habverővel krémesítsük fel. Verjük fel a növényi tejszínt, először csak egy pár kanállal keverjünk a pudinghoz, hogy kicsit fellazítsuk, majd ezt a masszát öntsük rá a felvert habra, és óvatosan, de alaposan keverjük át.
- Kenjük meg a krémmel vastagon a tésztalapot, és amíg elkészítjük a mázat, tegyük a sütit hűtőbe. Azért adunk a mázhoz tejet is, mert ehhez a süteményhez jobban illik a lágy csokimáz. Melegítsük meg mikróban a csokit a kókuszzsírral, tejjel, és simítsuk a sütemény tetejére.

KILÓFALÓ DESSZERTEK SÜTÉS NÉLKÜL

SÜTÉS NÉLKÜLI MEGGYES

1 kocka süti: 68,6 kcal; 7,5 g Ch

Sóthy Györgyné receptje

ELKÉSZÍTÉS:

- A meggyet (lehet mirelit is) a vízzel és édesítőszerrel 15-20 percig főzzük, majd hozzáadjuk a zabkorpát és a diót, darát, sűrűre főzzük. (Azért kell ilyen sokáig főzni az egyébként gyorsan puhuló gyümölcsöt, hogy minél jobban szétfőjön, hisz a meggyes massza alkotja majd a sütemény „tésztáját".)
- A tepsit kiöblítjük hideg vízzel, belesimítjuk a masszát és hagyjuk kihűlni.
- Megfőzzük a pudingot a tejjel, kihűtjük, utána megint krémesre keverjük, és beleforgatjuk a keményre vert tejszín habját.

A tepsiben lévő tésztaalapra simítjuk a krémet, megcsorgathatjuk olvasztott cukormentes csokival. (Elkészítését lásd pl. a Mákos krémes sütemény receptjénél.)

Sóthyné Irén, a recept megalkotójának megjegyzése: ez egy igazi nyári, hűsítő sütemény, bár elég tömény is: fogyasztás előtt néhány órát várjunk, hogy összeérjenek az ízek.

HOZZÁVALÓK
20x25 cm-es tepsihez, 28 kocka süteményhez

A TÉSZTÁHOZ:
50 kg magozott meggy
fél liter víz
9 dkg eritritol
8 dkg zabkorpa
2 dkg teljes értékű tönkölydara
2 dkg durvára vágott dió

A KRÉMHEZ:
fél liter tej
1,5 cs. főzős, vaniliás pudingpor
12 dkg eritritol

A LAZÍTÁSHOZ:
2,5 dl cukormentes növényi tejszín

PUDINGOS CSOKIS MIKRÓS

Ádám Bence, 9 éves kisfiú receptje

1 adagban: 217 kcal, Ch: 29,8 g

A tápérték adatok a pudinggal megcsorgatott egy adag mikrós alapsütire vonatkoznak (kókuszreszelék, tejszínhab stb. nélkül)

ELKÉSZÍTÉS:

Megsütöm a mikrós alapsütit és egy tálkába tördelem. (Vagy bármilyen maradék KF piskóta jó hozzá!)

A langyos pudingot rákanalazom.

Megszórhatjuk fahéjjal, kókuszreszelékkel, csorgathatunk rá olvasztott cukormentes csokit, tehetünk rá tejszínhabot.

Bence vacsorára ette, de ebéd utáni desszertnek is szeretettel ajánlja. ☺

HOZZÁVALÓK:

4 adaghoz

1 adag mikrós alapsüti (recept a www.kilofalo.hu oldalon vagy a Kilófaló finomságok kötetben)

1 cs. vaníliás főzős pudingpor

fél liter 1,5% zsírtartalmú tej

ízlés szerint cukormentes csokireszelék, light tejszínhab, fahéj, kókuszreszelék

Répás túrógolyó több féle „bundában", 108. oldal, mellette kekszes sportszelet 104. oldal, alatta banángolyó 106. oldal, legalul (balra) Mozart-golyó 107. oldal

EXTRA-TURBÓ HABOSKEKSZ

Összesen: 1880,3 kcal; 177,6 g Ch
8 adagra osztva: 1 adag: 235 kcal, 22,2 Ch

Pásztor Józsefné, Erzsi receptje

HOZZÁVALÓK:
1 cs. diabetikus vajas keksz (170 g)
1 cs. csokis főzős pudingpor
3 dl zsírszegény tej
2 dl cukormentes növényi tejszín
folyékony édesítő ízlés szerint
9 dkg zsírszegény tejföl
1 citrom reszelt héja
1 kávésk. vanília aroma
1 ek. rum
2 dkg reszelt diabetikus csoki

ELKÉSZÍTÉS:

*A pudingport megfőzzük 3 dl tejben, édesítjük, kihűtjük úgy, hogy egy folpackot nyomkodunk a tetejére, így nem fog megbőrösödni.

*A tejfölt keverjük el a vanília-aromával, édesítőszerrel (ha eritritolt vagy xilitet használunk, azt előtte mindenképp daráljuk meg!).

*Verjük fel a tejszínt kőkemény habbá (olyan sűrűnek kell lennie, mint egy vajkrémnek), édesítsük, és a végén adjunk hozzá 2 evőkanál tejet, hogy lágyabb legyen.

* A pudingot keverjük teljesen krémesre kézi habverővel, adjuk hozzá a rumot, és óvatosan forgassuk bele a tejszínhab felét.

*A kekszek felét tegyük egy megfelelő méretű jénaiba, és öntsük le az édes tejföllel. Rakjuk rá a kekszek másik felét, majd arra szépen egyengessük rá a habbal elkevert pudingot.

*A tetejét díszítsük a tejszínhab másik felével.

*Tetejét reszelt citromhéjjal és reszelt csokival díszítjük. Ha szeretjük, a kekszek helye jelölhető egy-egy szem félbevágott gyümölcs-csel.

*Fogyaszthatjuk azonnal is, de finomabb néhány órányi, vagy egy egész éjszakányi állás után. A kemény, zabos, Korpovit-jellegű kekszek nem alkalmasak ehhez az édességhez!

Tipp: A felvert tejszínhabot csak akkor lehet tejjel hígítani, ha azt a márkát használod, amit a receptjeimhez javaslok. (Lásd a www.kilofalo.hu oldalon az Alapanyaglista menüpontban). Ha bármilyen más márkájú tejszínt hígítasz, használhatatlanul elfolyósodik!

KEKSZES SPORTSZELET

Tápainé Takács Hilda receptje, vegán recept

1 kis kocka energiatartalma: 86,9 kJ (20,8 kcal) és 1,6 g Ch-t tartalmaz.

HOZZÁVALÓK:
20x27 cm-es tepsihez, 77 db 2,5x2,5 cm-es kis kockához

A KEKSZES RÉSZHEZ:

15 dkg darált KF kekszmorzsa
6 dkg kókuszzsír
2 dkg zsírszegény kakaó
6 dkg xilit
1,5 dl víz
1 ek. rum

A MÁZHOZ:

½ cs. KF tortabevonó csoki
1 dkg kókuszzsír

ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük ki a kekszmorzsát.

A kekszes rész minden egyéb hozzávalóját a rumot kivéve egy edényben kis lángon összefőzzük, míg elolvad a kókuszzsír és feloldódik a xilit.

A tűzről levéve azonnal belekeverjük a kekszmorzsát és rumot, állni hagyjuk.

A tepsit nem kell kibélelni, csak lapítsuk bele a tésztát, tegyük hűtőbe, vagy akár pár percre mélyhűtőbe.

Közben a mázhoz a fél csomag összetört csokit kis lábaskában a zsírral együtt, pici hőfokon, mindig kevergetve felolvasztom, majd bevonom vele a kekszes masszát. Hűtőbe téve nagyon gyorsan megdermed.

Ha kihűlt, máris szeletelhető☺

Tipp: ha kedveljük a marcipánt, rum helyett pár csepp mandulaaromát is tehetünk a masszába!

BANÁNFAGYI

133,5 kcal; Ch: 36,3 g

HOZZÁVALÓK:
1 adag
15 dkg banán (egy szép nagy darab, héja nélkül mérve 15 dkg)
Ízlés szerint eritritol, ha szükséges (ha jó érett a banán, nem feltétlenül, az értékek is az édesítés nélküli fagyira vonatkoznak.)

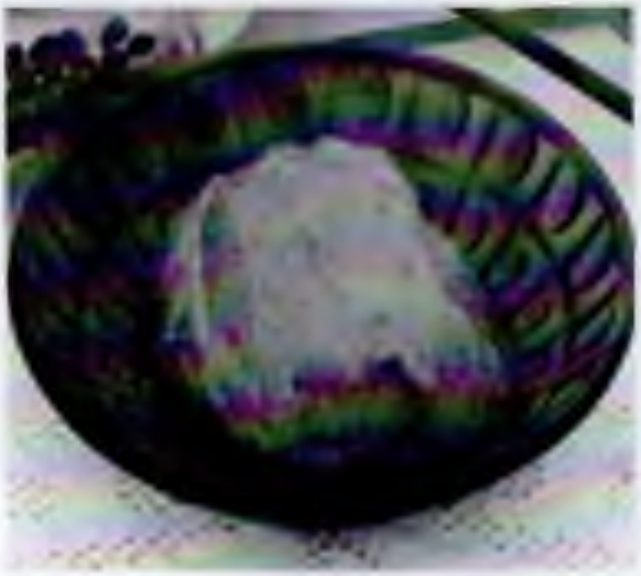
ELKÉSZÍTÉS:

* Hámozd meg a banánt, szeleteld fel, majd fagyaszd le úgy, hogy a szeletek ne tapadjanak össze.

* Tedd jó minőségű aprítógépbe, esetleg turmixgépbe. Ha nagy teljesítményű a gép motorja, semmi mást nem kell tenned, mint fagyi állagúvá mixelned a banánt. Ha nehezen viszi a gép, egy kevés vizet önts hozzá!

* Készen is van, adagold ki tálkába, nyomhatsz rá cukormentes tejszínhabot és eheted is. Senki sem fogja elhinni, hogy csupán egy banánból készült, olyan finom és krémes, mintha tele lenne tejszínnel, tejporral, sűrített tejjel. Ha nem találod elég édesnek, természetesen édesítheted.

Tipp: Bármilyen fagyasztott gyümölccsel megcsinálhatod a fagyit, de talán a banán állaga miatt, belőle készítve a legfinomabb, mert jó krémes. Ha epret, meggyet használsz, tehetsz hozzá egy kis joghurtot is! A banánt félig érdemes lefagyasztani, akkor lesz igazán krémes a fagyi.



BANÁNGOLYÓ

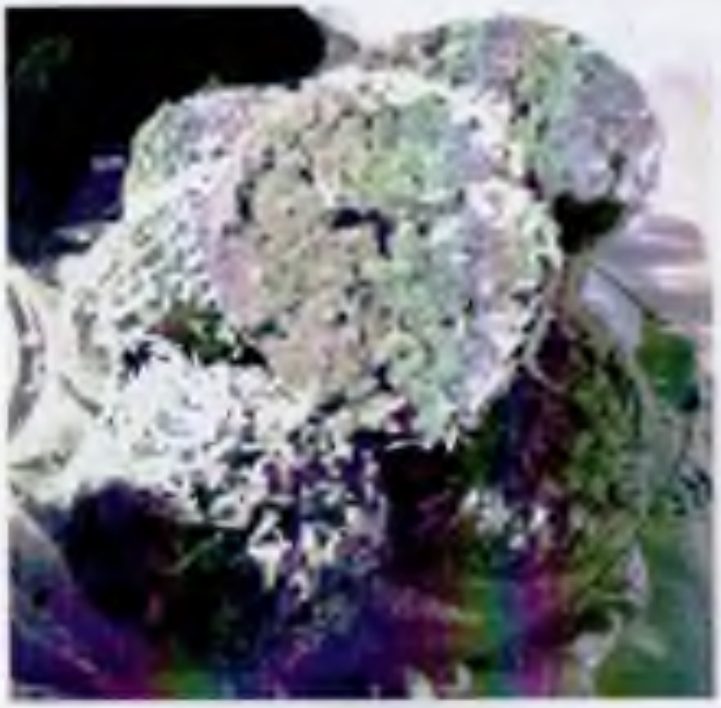
1 golyóban van (ha 15 golyót készítünk): 46,5 kcal, Ch: 7,2 g

HOZZÁVALÓK:
15 db diónyi golyóhoz
15 dkg (egy nagy) banán (héj nélkül mérve)
8 dkg darált eritritol
13 dkg Szoó Judit KF kekszmorzsa
2 evőkanál (1 dkg) kókuszreszelék
A HEMPERGETÉSHEZ:
2 evőkanál (1 dkg) kókuszreszelék

ELKÉSZÍTÉS:

* A banánt hámozzuk meg, vágjuk 4-5 darabba és villával törjük össze.
* Szórjuk bele a darált eritritolt (kávédarálóban vagy aprítógépben tudod finomítani), keverjük krémesre, ha vannak még benne csomók, nyomjuk szét villával.
* Végül mehet bele a kekszmorzsa és a 2 evőkanál kókuszreszelék.
* Formáljunk diónyi golyócskákat, és egyenként hempergessük őket szintén 2 evőkanálnyi kókuszreszelékbe.

Tipp: Ha felezzük a golyók méretét, máris megszaporíthatjuk a golyók számát duplájára, kiadósabb lesz.



MOZART-GOLYÓ

1 golyó energiatartalma: 133,2 kcal, Ch: 6,2

HOZZÁVALÓK:
Kb. 15 diónyi golyóhoz
15 dkg darált dió
8 dkg darált eritritol
10 dkg diabetikus csoki
6 dkg keményebb diabetikus lekvár
2 ek. rum
A HEMPERGETÉSHEZ:
4 dkg karobos mogyorópehely (az értékeket ezzel számoltuk) vagy
4 dkg darált dió, mogyoró, esetleg kakaópor

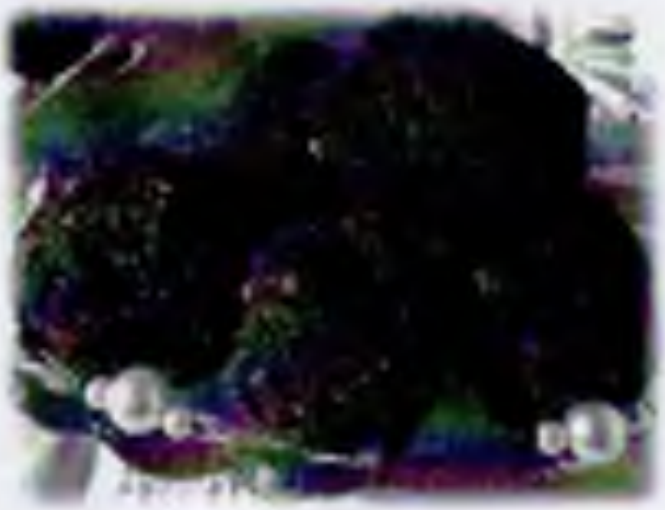
ELKÉSZÍTÉS:

* Az a legegyszerűbb, hogy ha van nagyméretű tállal rendelkező aprítógépünk, egyszerre tesszük bele a diót, az eritritolt és a darabokra tört csokit (ez lehet sima étkezési diabetikus csoki is, vagy tortabevonó-csoki), és teljesen finomra aprítjuk egyben az egészet.

* Ha nem fér bele egyszerre a tálba (fontos tudni, hogy a darált hozzávalók térfogata nagyon meg fog nőni, tehát félig töltheted meg csak az aprítógép tálját!), akkor darálj meg mindent külön-külön.

* A ledarált anyagokhoz add hozzá a rumot, a lekvárt és jól keverd el. Formázz a masszából 15 db golyót, ha szereted, mindegyik közepébe tehetsz egy szem magozott meggyet is, és forgasd ízlés szerint darált dióba, mogyoróba, vagy mogyorópehelybe.

Tipp: Nagyon fontos, hogy az eritritol teljesen por finomságúra legyen darálva, különben élvezhetetlen lesz a desszert a fogunk közt ropogó édesítőszer szemcsék miatt.



HOZZÁVALÓK:
60 dkg masszához
30 dkg reszelt sárgarépa
3 dkg kókuszreszelék
1 egész citrom reszelt héja és leve
4 dkg xilit
23 dkg KF kekszmorzsa
A HEMPERGETÉSHEZ:
Kókuszreszelék, mogyorópehely, nutelinno (karobos mogyorópehely, készen kapható)

RÉPÁS TÚRÓGOLYÓ

Vegán recept
A receptet Sallay Amáliától kaptam.
1 (csupasz) golyó 38,9 kcal energiát és 5,3 g szénhidrátot tartalmaz.

ELKÉSZÍTÉS:

- A sárgarépát sajtreszelőn reszeljük finomra.
- Daráljuk meg a xilitet és a kekszmorzsán kívül keverjünk össze mindent.
- Ekkor keverjük hozzá több kis részletben a morzsát.
- Formáljunk kis golyókat. Az eredeti recept szerint kókuszreszelékbe kell forgatni, ízre megtévesztésig olyan lesz, mintha valami túrós édességet ennénk. Azt gondoltam, legyen többféle golyó, ezért próbaképpen karobos mogyorópehelybe és sima mogyorópehelybe is forgattam néhányat, és volt, ami csupaszon maradt. Így ugyanabból a masszából mégis többféle édesség készíthető, nagyon egészséges és finom☺

Vakondtúrás torta 95. oldal

Miről szólnak a Kilófaló könyvek?

Valamennyi könyv és a receptekhez használt alapanyagok is megvásárolhatók a www.kilofalo.hu oldal Kilófaló webáruházában, vagy a kilofalo.hu oldalon található üzletekben

Kilófaló sütemények, 2009.

Minden fogyókúrázó ismeri az érzést, amikor elvonási tüneteket okoz a megszokott ízek hiánya. Szoó Judit ennek vetett véget, amikor egészségessé alakította őket, megőrizve eredeti ízüket és megjelenésüket. A könnyen elkészíthetőség mellett lelkiismeret furdalás nélkül ehetünk Rigó Jancsit, madártejet, Feketeerdő-tortát... A receptek mellett Judit a kezdő életmódváltóknak is segít őszintén elmondott tapasztalataival.

Kilófaló finomságok, 2010.

Már nemcsak édességeket, de egyre több ételt, levest, vacsorának valót is készíthetünk Kilófaló-módra, ahogyan azt is megtudjuk, hogyan kell hozzáadott cukor nélkül savanyítani és gyümölcsöt, lekvárt télire befőzni. A kezdő életmódváltók nagy segítségére lehet Judit azzal a megható őszinteséggel, amellyel az életmódváltás legnehezebb pillanatait meséli el.

Kilófaló lakomák, 2010.

Nemcsak a hétköznapokon, hanem az ünnepekkor is ki kell tartani annak, aki komolyan veszi az életmódváltást. Ebben nyújt segítséget Szoó Judit harmadik kötetével, ahol a főételekre helyezi a hangsúlyt, hogy ne maradjunk le a Cordon Bleu-ről, a Dubarry- vagy a Holstein – szeletről, de ehessünk kelt tésztás csodákat is, mint brióst, buktát vagy kürtős kalácsot. Készíthetünk csokoládékat és még szaloncukrot is. A

könyv az életmódváltás alapjait már ismerő olvasóknak is tartogat további tanácsokat.

Kilófaló házi csodák, 2011.

Számos olyan élelmiszer szerepel a bevásárló listánkon, melyeket nélkülözhetetlennek tartunk, de csak boltokban juthatunk hozzájuk. Judit negyedik kötetében erre ad egészséges, és tartósítószer-mentes megoldást. Már otthon is elkészíthető a lóncshús, a hamis sajt, a krémtúró, a zsírszegény hurka és a kolbász! Az új főzési praktikák mellett olvashatunk a mozgás fontosságáról, megoldási javaslatokat kapunk a beépítéséhez a mindennapjainkba.

Kilófaló népi ételek, 2011.

Judit az ötödik könyvében már elindult azon az úton, mely teljesen a Lélekkönyvben tudott kiteljesedni. Egyre inkább foglalkoztatta a kérdés, hogy az étkezési szokások megváltoztatása és a sport beiktatása mellett mégis mi a titka a tartós fogyásnak? A Népi ételekben a régi, és ezért sajnos többnyire nagyon kalóriadús, de rendkívül egyszerű és finom ételeket alakította át, a kaszáslevestől kezdve a kelt palacsintán át a túrógombócig belekóstolhatunk mindenbe. És itt fogalmazódott meg Juditban először, hogy életünk eseményeire talán mi magunk is befolyással lehetünk. A választott (ezotériába hajló) téma a tudatos vonzás kérdését is feszegeti, melynek hatására sok Kilófaló-olvasó indult el a pozitív változás útján.

Kilófaló meseszakácskönyv, 2011.

Szoó Judit első meseszakácskönyvében a 6-10 éves korosztálynak mesél Bálint nyuszi és Fratzi mackó kalandjain keresztül az életmódváltás alapjairól, s közben egyszerű, de egészséges ételeket is megtanulnak elkészíteni a gyerekek. Judit mesébe ágyazva mondja el, mitől fél és mire vágyik egy duci

kisgyerek, miközben arra világít rá, hogy a változtatást sosem lehet túl korán, vagy túl későn elkezdeni.

Kilófaló lélekkönyv – A végső megoldás? 2013.

Megismerhetjük a valódi, oltós, házi sajtkészítés rejtelmeit a parenyicától kezdve a gomolyán át a penészes lágy sajtokig, de persze a sütemények, édességek ebből a könyvből sem maradhattak ki. Mégsem ez a legemlítésre-méltóbb a Lélekkönyvből: az első 130 oldalon Judit csak mesél és mesél: hogyan vehetjük kézbe életünk irányítását, hogyan találhatjuk meg a teljes boldogsághoz vezető utat, és remélhetőleg a könyv végére minden Olvasó közelebb kerül a címben feltett kérdés megválaszolásához, vajon mi is a fogyás *végső megoldása?* **Kemény táblás.**

ELŐKÉSZÜLETBEN

Kilófaló lélekkönyv – Tükör és árnyék, várható megjelenés 2014. nyara

A nagy sikerü Lélekkönyv első kötete után Judit a sokak által várt folytatásban még magasabb lelki osztályokba lép és viszi magával az érdeklődőket. Megérthetjük a sokak életét megkeserítő kritika létjogosultságát és jelentését, megérthetjük az élet működésének alapszabályait, hatékony segítséget kaphatunk a minket érő kellemetlen események jelentésének megfejtéséhez, és sok más mellett tökéletes és örök életre szóló módszert oszt meg Judit a gyászfeldolgozásra. **Kemény táblás.**

Megrendelhetők: www.kilofalo.hu

A RECEPTEK HOZZÁVALÓI BESZEREZHETŐK A WWW.KILOFALO.HU OLDAL WEBÁRUHÁZÁBAN

* Szoó Judit KF lisztkeverékek*

Szoó Judit KF zsemlemorzsa (élesztőmentes, vegán!)

Szoó Judit KF kekszmorzsa (élesztőmentes, vegán!)

Szoó Judit KF palacsintapor és gofripor egyben (csak víz hozzáadása szükséges)

Szoó Judit KF kókuszcukros tortabevonó csoki

Szoó Judit KF nápolyik, rosttal dúsítva, több ízben

Szoó Judit KF száraztészta család

(szarvacska, spagetti, kiskocka, nagykocka, tarhonya, széles metélt)

Szoó Judit KF kenyér, kifli, buci, kalács, isler, linzer, pogácsa, pite, édes és sós péksütemény,zserbó, beigli

EZEN KÍVÜL KAPHATÓ:

kókuszchips, édesítőszerek, magvak, pelyhek, vegetáriánus húsutánzó készítmények, bulgur, kuszkusz (teljes kiőrlésű is), teljes értékű tönkölydara, tönkölylisztek, diabetikus táblás ét-, tej-, tört- és egészmogyorós, valamint fehér csoki, xilites lekvár és marcipán desszertek, fagyiporok, mogyorókrém, aszalványok, datolya, chia mag, azuki-pinto-mungó bab, vörös lencse,fekete rizs, köles, amaránt, quinoa, ezek puffasztott formái, kukoricapehely, bio kakópor, fűszerek, vegán zselésítőszer, sovány tejpor, rostmix.

15 EZER FORINT FELETT A KISZÁLLÍTÁS INGYENES!

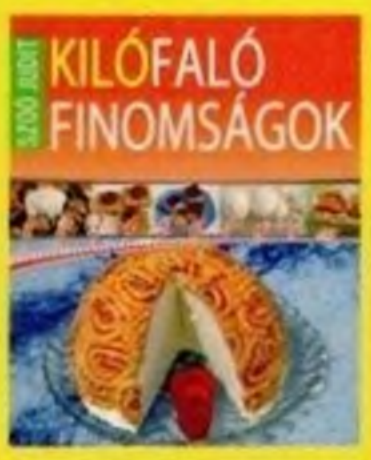
Jelen kötetemet nemcsak a tinédzsereknek ajánlom, hanem azoknak a fiatal vagy akár örökifjú felnőtteknek is, akik most ismerkednek a főzés alapjaival. Lépésről-lépésre elsajátíthatják a magyar konyha legismertebb, alapvető fogásainak egészséges elkészítési módját, megosztom velük számos sütés nélküli, vagyis nagyon gyorsan elővarázsolható, és rendkívül finom sütemény, édesség receptjét is.

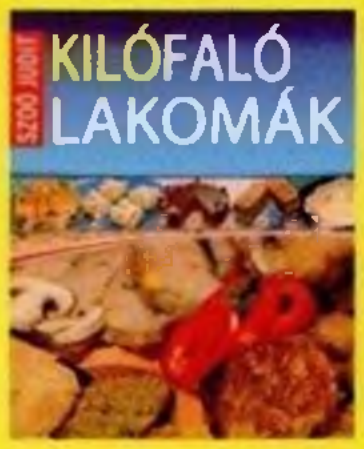
Ez tehát nem pusztán egy fiataloknak szóló szakácskönyv, hanem életkortól függetlenül Kilófaló alapkönyvnek is szánom mindazok számára, akikben megszületett az elhatározás a sütés-főzés tudományának elsajátítására és ezt már rögtön egészséges módon szeretnék tenni.

És ahogy egy Szoó Judit könyvtől „elvárható", ez sem egy száraz, személytelen szakácskönyv: rövidebb receptismertetők helyett ezúttal egy életrajzi elemeket is tartalmazó novellával igyekszem olvasásra csábítani, és az internetezés világától kicsit elvonni a tizenéveseket és a csodákban még hinni akaró felnőtteket.

Egészséges és finom ételeket, és nagyon jó egészséget kívánok!

Szoó Judit





www.kilofalo.hu

9 789631 200669