SZOÓ JUDIT

KILÓFALÓ FINOMSÁGOK

Duna-hullám kocka [81. oldal]

Szoó Judit

Kilófaló finomságok 0–24 óráig

Fogyókúra idején és cukorbetegek számára is fogyasztható finomságok

Egy sikerrel lefogyott háziasszony történetének folytatása, tippjei

Timp
Kiadó
2010

© Kilófaló finomságok 0–24 óráig

© Szoó Judit, 2010
© Timp® Kiadó, 2010

ISBN 978 963 9614 70 3

Szaklektor: Horváthné Stemler Dóra dietetikus

Nyelvi lektor: Donkó Katalin

Szerkesztő: Solymosy Zsuzsanna

A kötetet gondozta és tervezte: Solymosy Lajos

Fotók: Kútvölgyi Mihály

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 Lavik 92. Timp Kiadó Kft. engedélye szükséges.

Kiadta a Timp® Kiadó – Lavik 92™ Kft.
Nyomdára előkészítette a Timp® Kiadó – Lavik 92™ Kft.
(2225 Üllő, Berkes András u. 22. Tel.: +36 (29) 320–081 konyv@timpkiado.hu)
az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja
Felelős kiadó: Solymosy Lajos, a Lavik 92™ Kft. igazgatója

Nyomta a Gyomai Kner Nyomda Zrt. 5500 Gyomaendrőd, Kossuth u. 10–12.
www. gyomaikner.hu • knernyomda@gyomaikner.hu • Tel.: +36 (66) 887–400
Felelős vezető: Fazekas Péter

Szeretettel ajánlom ezt a könyvet Anyunak, Apunak és a világ legjobb tesóinak, Virágnak és Csaninak, az „első családomnak"!

Köszönöm az Olvasóimnak a sok-sok szeretetet, amit kapok a leveleik által!

Köszönöm, Uram, hogy ez a könyv is megszülethetett!

A könyvben leírt fogyással és receptekkel kapcsolatos minden észrevétel, tapasztalat, megjegyzés a szerző magánvéleménye.

A címben szereplő „kilófaló" kifejezés pusztán egy fantázianév, nem arra utal, hogy a sütemények kifejezetten fogyasztó hatásúak! A receptek alapján elkészített édességek csupán azt a szabadságot nyújtják, hogy súlytartás vagy fogyási szándék esetén *mértékletesen* fogyaszthatók, cukorbetegeknek és túlsúllyal küszködőknek sem kell lemondaniuk az édes ízekről. De túlzott fogyasztásuk ugyanúgy hízáshoz vezethet, mint a hagyományos cukros-lisztes készítményeké!

Az életmódváltás előtt – főleg, ha bármilyen egészségügyi problémád van – keresd fel háziorvosod vagy konzultálj dietetikus szakemberrel!

TARTALOM

A dietetikus ajánlása 9

Bevezető 11

I. Pillanatnyi helyzetjelentés 13

Sütés előtti tudnivalók 27

II. Kilófaló lisztkeverék 29

Liszt, de milyen? 30
A kilófaló lisztkeverék receptje 32
Kilófaló palacsinta 33
Kilófaló nokedli 34
Kilófaló villámpiskóta 34

III. Zabpehelytől a mikróig 35

A zabpehely dicsérete 36
Zabpelyhes bundás kenyér 36
Mustáros-tejfölös csirkepaprikás-leves, zabpehelygombóccal 37
Zabpelyhes palacsinta 38
Tejfölös-karalábés ragu csirkemell csíkokkal, zabpehelygaluskával 39
Erdei gomba hárombors-mártással, zabpehelygaluskával 40

A csicsóka csodája 41
Tökmagos csicsókapogácsa 44
Csicsókalepénykék 44
Csicsókás bundáskenyér 45
Csicsókapüré 45
Tojásos csicsókafasírt 48
Csicsókakrokett 48
Majonézes csicsóka főtt tojással 49
Rakott csicsóka 49
Fóliában sült csicsóka 49
Mindennel töltött lepény 50

Könnyű nyári levesek, szószok 51
Eperkrémleves – főzés nélkül 51
Meggyszósz 51
Kukoricakrémleves pirított tökmaggal 52
Hagymakrémleves 53
Májgombóc 53

Pohárkrémek, desszertek 54
Gyümölcsös-túrós őzgerinc 54
Karamellás pohárkrém 55
Profitterol 56
Somlói, ahogy én szeretem 56
Tesóm-féle rakott piskóta 57
Tiramisu 60

Mikróban készíthető sütemények 64
Alaptészta 65
Csokis mikrós 65
Zöldséges mikrós 66
Paradicsomos mikrós pizza 66
Mikrós muffin, csokis 68

TARTALOM

Mákos mikrós 69
A túrós változat esetén 69
Diós mikrós 69
Fokhagymás-tejfölös mikrós pizza 70
Mikrós muffin, almás 70

IV. Sütemények, torták 71

Almás -mákos pite 72
Babapiskóta I. 72
Babapiskóta II. 73
Clafoutis 73
Meggyes-vaníliás lepény 76
Charlotte-torta 77
Citromos pite 80
Duna-hullám kocka 81
Epres-vaníliás túrókrémtorta 82
Ropogós édes keksz 83
Gyümölcsös túrós pite 83
Kókuszkocka 84
Kókuszos tekercs 86
Csokis kuglóf 87
Meggyes piskóta 88
Méteres sütemény 89
Kígyórétes 90
Pávaszem 90
Prósza 92
Tejfölös torta 93
Túrós joghurttorta sütés nélkül 93

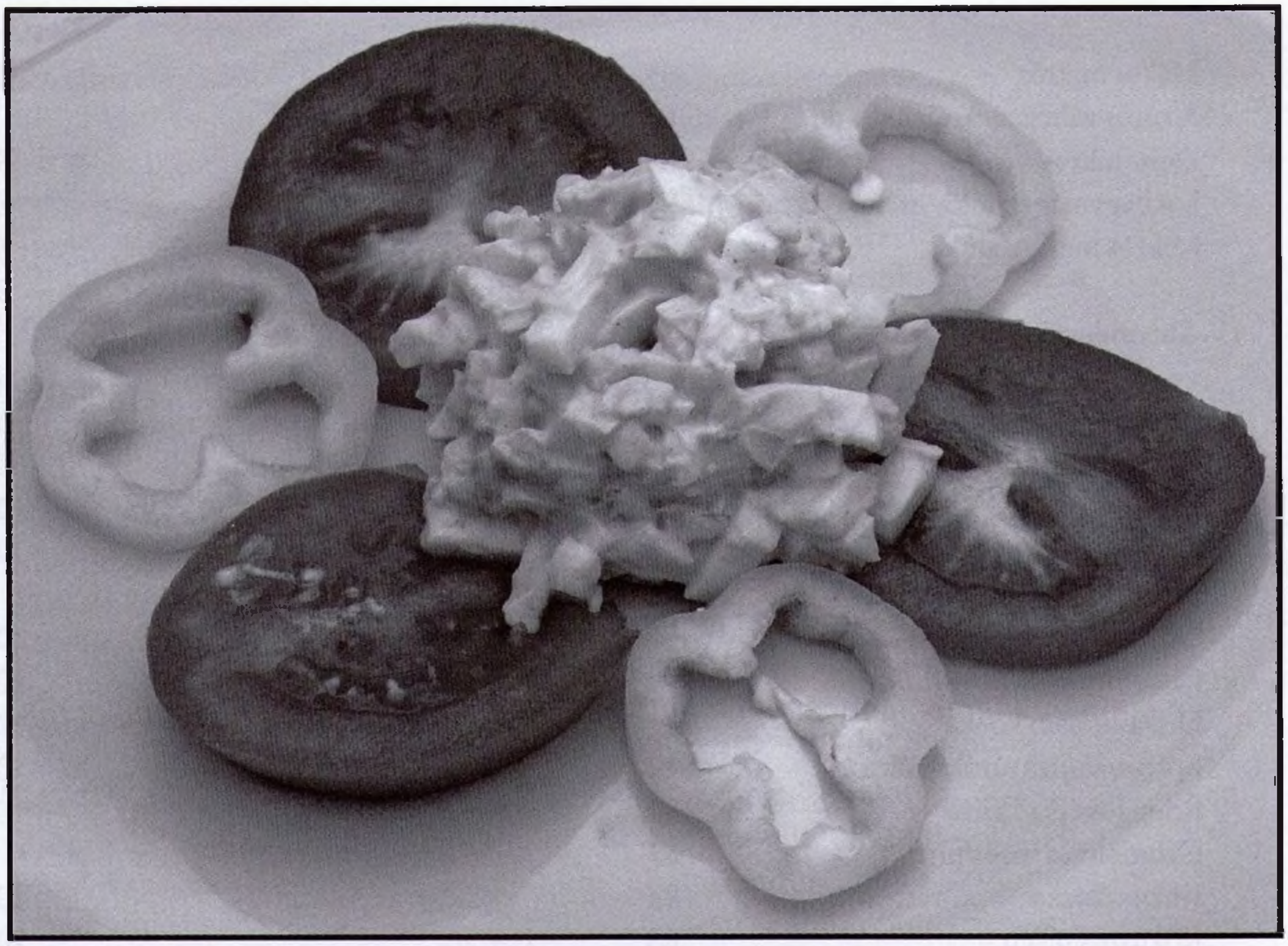
V. Sós finomságok 95

Sajtos-csavart ropogós 96
Sós vajas keksz 96
Lángos 97
Sajtos chips 98

Télire 99
Házi diabetikus lekvár 99
Diabetikus házi befőtt 102
Savanyúság 102
Müzliszelet 103

Kedvenc vacsoráim 104
Káposztás csirke 104
Lengyel tojás 104
Tzatziki 105
Az én kőlevesem 106
Nyári fokhagymás-tejfölös töltött káposzta 106
Frittata 108
Virslis-tejfölös karfiol 109
Tejfölös-karfiolos tepsis hekk 109
Töltött padlizsán 109
Cukkinis padlizsános lecsó 110
Sárgarépás lepény 111
Kaszinótojás 111

Ti írtátok a könyvről 113



Lengyel tojás [104. oldal]

A DIETETIKUS AJÁNLÁSA

Kedves Olvasó!

Nagy örömmel tettem eleget a felkérésnek, hogy a könyv receptjeit a dietetikus szemszögéből is megvizsgáljam.

Judit diétás receptjeinek immár második kötetét tarthatja kezében a Kedves Olvasó, olyan receptekét, amelyek segítségével a fogyni vágyóknak vagy cukorbetegségben szenvedőknek sem kell lemondaniuk többé az édességekről, ha éppen egy kis nassolnivalóra vágynak. Nem kell többé sóvárogva nézniük, ahogyan a többiek jóízűen fogyasztják a születésnapi tortát vagy az ünnepi desszertet. Judit és a könyv segítségével újra élvezhetjük az édességek minden örömét – persze a mértékletességet mindig szem előtt tartva –, hogy a diéta ne csak kényszer és lemondás legyen a fogyni vágyó számára.

A kötet nagy újdonsága, hogy kevésbé ismert, egészséges és ráadásul ízletes alapanyagokkal ismertet meg bennünket. Receptjei rámutatnak ezek kiválasztásának és összeválogatásának fontosságára, hogy azok, akik úgy gondolják, teljes kiőrlésű lisztből nem lehet igazán finom diétás süteményt készíteni, reményeink szerint pozitívan csalódjanak.

A könyvben használt édesítőanyagok túlnyomó része lehet, hogy még szokatlanok sokak számára, mint a teljes kiőrlésű termékek voltak évekkel ezelőtt, azonban ízviláguk a cukrokéhoz hasonló, de élettani hatásuk miatt és az örömteli diéta megtartása érdekében használatuk egészségesebb.

Ajánlom ezt a könyvet cukorbetegeknek, fogyókúrázóknak és mindazoknak, akik egy kicsivel is egészségesebben szeretnének étkezni.

Jó egészséget és sok-sok finomságot kívánok,

Horváthné Stemler Dóra
dietetikus

Töltött padlizsán [109. oldal]

BEVEZETŐ

Kilófaló sorozatunk 2009 őszén indult útjára. Háromgyermekes háziasszonyként, 30 kiló súlyfelesleggel 2007 májusában telt be a pohár: eldöntöttem, nem csak lefogyok, hanem életmódot is váltok! Ez annyira jól sikerült, hogy egy év alatt különösebb megerőltetés nélkül leadtam 25,5 kilót, saját örömömre pedig létrehoztam egy weboldalt (www.szoojudit.hu), hogy különféle diabetikus receptek-praktikák összegyűjtésével esetleg segíthessek más fogyni vágyóknak is. Később, megunva a túrós-almás édességek végtelen (egyhangú) variációit, magam is elkezdtem házi süteményeket átalakítani diabetikussá.

2009 novemberében „a nagy sikerre való tekintettel" *Kilófaló sütemények 0–24 óráig* címmel könyv formájában is megjelentek a receptjeim. Cukorbetegek kedvéért a sütemények kalóriatartalmának és szénhidrátértékének megjelölésével, dietetikus által ellenőrizve.

Ezúton is köszönöm a rengeteg levelet, melyet a könyv megjelenése óta kapok (néhányat közülük meg is osztok Veletek), változatlanul mindenkinek sok-sok erőt, nagy-nagy elszántságot kívánok, és sose feledjétek: receptjeim csak mankók, az igazi csoda bennetek van! Elhatározás kérdése az egész, ha az megvan, nincs az a súlyfelesleg, amit ne lehetne ledolgozni!

Ezúttal igyekeztem olyan csupa gyümölcs édességeket, süteményeket, pohárkrémeket, krémleveseket összeválogatni, melyeket a legnagyobb hőség ellenére is szívesen fogyasztunk. Mutatok néhányat kedvenc vacsoráim közül: mindenkit biztosíthatok, este sem tagadok meg magamtól semmi jót, aki csupa saláta receptjére számít, csalódni fog...

A tavalyi év egyik nagy felfedezése számomra a négy perc (!) alatt elkészíthető mikrós sütemény! Kovács Bogi keresztlányomé az eredeti alaprecept, amit Bogitól tanulva Anyu mutatott meg nekem. Természetesen, már az első este átalakítottam diabetikussá, és kb. két héten keresztül csak a mikrós süti különféle variációin éltem, annyira elvarázsolt.

A másik csoda, amit viszont a nagy és a kicsi fiam fejlesztő tanító nénijének, Vígh Katának köszönhetek, a csicsóka! Kata, azaz a mi „Kati nénink" 2. típusú cukorbeteg, rengeteget tud a diabetikus étkezésről. Érdemben tőle hallottam először a csicsókáról, amiről korábban csak annyit tudtam, hogy cukorbetegek számára ideális zöldségféle. Kaptam tőle pár receptet is kiindulásnak, és hogy átszűrve őket saját ízlésemen mik születtek belőlük, azt szintén megosztom veletek!

És ha nyár, akkor befőzés: lekvárok, befőttek, savanyúságok! Megmutatom egy-egy alaprecepttel, hogyan varázsolhatjuk üvegekbe a nyár kincseit tartósítószer és cukor nélkül.

A végére hagytam a számomra legfontosabbat: sok kísérletezés után elkészítettem a bárki számára otthon is előállítható *kilófaló lisztkeveréket*. Az összetevők nem titkosak, sőt: magam is azt untam meg, hogy a készen kapható speciális lisztkeverékek sokszor hónapokra eltűnnek a boltok polcairól, az egészséges étkezésre törekvők meg kiszolgáltatva állnak ilyenkor... Az ilyen esetekre nyújt alternatívát a lisztkeverékem.

Sorozatunk harmadik kötete, a *Kilófaló lakomák* is előkészületben van már! Közkívánatra ezúttal nagyobb részt valódi magyaros ételek receptjeit adom majd közre, természetesen fogyni vágyók számára megszelídített formában. De nem feledkeztem meg a hozzám hasonló édességfüggőkről sem: végre sorra kerülnek a kelt tészták, az összes létező péksütemény a csokis croissant-tól kezdve a házi fornettin át a kürtős kalácson keresztül a sajtos rolóig, a kenyerekről nem is beszélve! A honlapomon sokszor megírtam: számomra már nincs határ, ha megkívánok valamit, nem sóvárgok utána, hanem *elkészítem!* Tartom az ígéretem: receptjeimet kötetről-kötetre megosztom veletek!

Szeretettel várok mindenkit a weboldalamon is (www.szoojudit.hu). Szívesen válaszolok az életmódváltással, receptekkel kapcsolatos kérdésekre, de látogassatok el a www.kilofalo.hu honlapra is, ahol sok hasznos információ, internetes rendelési lehetőség vár Benneteket.

Minden kezdő és haladó életmódváltónak nagyon finom, büntetlenül fogyasztható süteményeket, de legfőképpen nagyon jó egészséget kívánok!

Budapest, 2010. május

Szoó Judit

PILLANATNYI HELYZETJELENTÉS

Ahogy telnek az évek, kezd az az érzésem lenni, hogy az életmódváltás nem pusztán annyi, hogy belépsz egy ajtón egy elbűvölő, ismeretlen világba, aztán *ott is maradsz;* hanem belépsz és *elindulsz* egy egészen új, csodálatos úton, aminek talán sosincs vége. Ahol hetente, havonta érnek új élmények, felismerések, tapasztalatok. Amikor az ember belevág, követ egy sémát, legyen az kódokon alapuló módszer, ami nekem is bevált, vagy bármi más, de olyan, amit *tömegek* igényeire alakítottak ki. Első könyvemet még ebben a szakaszban írtam. (Akkor persze még nem tudtam, hogy amit addig tapasztaltam, az csak a kezdet).

Ám, ahogy telik az idő, az ember kezdi felfedezni, kitaposni a *saját, egyénre szabott útját,* próbálgatva a határait, a teste reakcióit. Nagyon szeretek kísérletezni magamon, figyelni az egyes ételek hatását a fogyásomra, új dolgokat kipróbálni és folyamatosan erre biztatok mindenkit, hisz mindannyian mások vagyunk, különféle egyéni igényekkel. Ha az a célunk, hogy valóban életmódot váltsunk és örökké aszerint éljünk, csakis úgy tudjuk megtenni, ha a módszer *ránk szabott,* akár egy méretre gyártott cipő vagy ruha!

Ma már tudom, hogy amikor hagyományos, hizlaló süteményeket kezdtem átalakítani diabetikussá anélkül, hogy felismertem volna, már akkor az motivált, hogy rátaláljak a saját utamra: *„Jó ez az életmódváltásos dolog, de így, ebben a formában nem leszek képes örökké betartani a szabályait."* Ezért megteremtettem magamnak – és remélem, még néhány hasonszőrű édesszájú sorstársamnak – a legjobban hiányzó dolgokat, a süteményeket. Mára teljesen egyértelmű, hogy úgy szerettem volna életmódot váltani, hogy csak az összetevők változzanak, de az ízek és a minőség a régiek maradjanak.

Nagyon félve, nagyon óvatosan, de idővel egyre több pici módosítást tettem a kezdeti (kódos) szabályokhoz képest. Féltem, nehogy elrontsak mindent, amit az első egy évben kemény munkával és önmegtartóztatással elértem, amikor 25 és fél kilót lefogytam. Akkor ugye még további 10 kiló fogyása volt az álom, azzal a megjegyzéssel, hogy ha nem következne be, az sem tragédia, mert már az elért súllyal is fantasztikusan érzem magam.

A 10 kilós fogyás ugyan még mindig nincs meg, de az, hogy a „rám szabott" szabályaimmal képes voltam a hülyeségből visszaszedett 4-5 kilómtól megszabadulni (erről is írok majd), és további 2 és fél kilót (tehát tavaly ősszel összesen 6-7 kilót) leadni, úgy érzem, engem igazol!

HOGYAN VÁLTSUNK ÉLETMÓDOT?

KÉTFÉLE KEZDET

Életmódváltásomról és fogyásomról részletesen a *Kilófaló sütemények 0–24 óráig* című kötetemben olvashatsz. Mindent leírtam ott, ami érzésem szerint átsegíthet a kezdeti nehézségeken. Ha még csak fontolgatod, hogy változtatsz az életeden és egy utolsó lökésre vársz, szerintem kérd kölcsön valakitől és olvasd el! Garantáltan megadom a kezdő lökést, a többi pedig már csak rajtad múlik.

Általánosságban az elmúlt három év tapasztalatai alapján azt mondhatom, hogy két lehetőségünk van életünk megváltoztatására. Egyik az azonnali, egyik napról a másikra történő drasztikus módszer, ahogyan én is tettem. Ez azoknak javasolt, akik eljutottak arra a végső pontra, mikor szó szerint nem tudják már elviselni önmaguk látványát és egy percet sem akarnak elvesztegetni. A másik lehetőség, amikor az embert a külseje nem zavarja, el tudja fogadni önmagát (pl. a testvérem, Virág ilyen szerencsés alkat, amiért nagyon irigyeltem mindig), viszont olyan egészségügyi problémát jelent a túlsúlya, hogy muszáj változtatnia. Nyilván a hiúság akkora mozgatóerő, hogy gyakorlatilag az ember önként és dalolva dönt úgy, hogy másképp fog élni. Míg az egészségügyi problémáknál nem sok önálló döntés marad, ha akarom, ha nem, csinálni kell, amennyiben meg szeretném érni a gyerekeim esküvőjét. Érthető okból ebbe nem annyira lelkesen vág bele az ember. Ilyenkor jó megoldás, ha fokozatosan haladunk. Első héten a cukrot felcseréljük fruktózra vagy édesítőszerre. A másodikon a fehér kenyeret teljes kiőrlésűre. A harmadikon a cukros üdítőket gyümölcslére vagy ásványvízre. Nem kell mindenről *egyszerre* lemondani, ha nem érzünk magunkban elég erőt.

Én azonban szinte gyűlöltem már tükörbe nézni, ezért azt mondtam, elég! Vágjunk bele! Az életmódváltás két határozott szakaszra bontható: az első, amikor elkezdjük és kőkeményen, vétkezés nélkül, minden szabályt betartva élünk. Nincs melléevés, vagyis nem tüntetjük el a gyerek maradékát, nem jutalmazzuk magunkat egy kis csokival, nem csapunk éjszakai szalonnázást (nappalit sem!) és nem eszünk dupla ebédeket... Szerintem ennek semmi értelme és csak időpocsékolás. Ez a „kemény" szakasz egyéntől függően tarthat 1-2 hónaptól akár egy évig is, nálam kb. 8 hónap telt el így. A második szakasz az, amikor rátalálsz a saját utadra. Ekkor már belefér néhány kis kilengés is, mert addigra megtanulod kezelni őket.

A legfontosabb, hogy válassz *egy hosszú távon fenntartható* életmódrendszert! Felejtsd el azt a szót, hogy *fogyókúra*. A fogyókúra teljesen értelmetlen: többnyire nagy lemondások árán, kiéhezéssel végződő néhány hétig-hónapig tartó önkínzás, aminek úgy is az a vége, hogy visszatérve régi, rossz étkezési szokásaidhoz visszaszedsz minden keservesen leadott kilót – vagy még többet. Hagyjuk a káposztaleves-kúrát, 40 napos diétát, tojáskúrát, tésztadiétát és hasonlókat!

Ahogy utaltam már rá, én egy kódokon alapuló módszert választottam. Mindössze három kód szerint van besorolva minden létező élelmiszer, hogy mely napszakban és milyen mértékben fogyaszthatóak. 1-es kódot kaptak azok, melyek a nap minden szakában és normál, jóleső mértékben ehetők. (Erre még visszatérünk, mi a „normál" mérték). 2-es kóddal jelöltek azok, amiket délután három óráig és már szerényebb adagban fogyaszthatunk. A 3-as kód pedig azon ételeké, melyek lehetőleg kerülendők, vagy ha nagyon nem bírjuk már nélkülük, akkor délig lehet enni, de nagyon ritkán és minél kisebb adagban. Nekem ez óriási segítség volt: a korábbi totális káosz után rendszert adott az életemnek, pontosan átlátható és betartható szabályokat kaptam. Csak ránéztem az órára és az alapján választottam, mit és mennyit ehetek (kaptam is ezért vicces megjegyzéseket eleinte a férjemtől, de mára teljesen elismeri ő is a módszer eredményességét, és nem mellesleg az utóbbi hónapokban 10 kilót fogyott a főztömnek köszönhetően – és nem azért, mert olyan rosszul főzök, ha-ha!)

A módszer megengedő: délig akár ehettem volna néha cukros-fehérlisztes ételeket is, de elhatároztam, hogy *amíg bírom, nem fogok!* Nagyon elszánt voltam, minél előbb eredményt szerettem volna és nem akartam azzal időt húzni, hogy hizlaló ételek evése miatt lassul a fogyásom. Nagyjából az első nyolc hónapot húztam le ezzel a töretlen lelkesedéssel, a legkisebb kilengés nélkül. Irtózatos erőt adott, hogy folyamatosan fogytam. Igaz, nagyon lassan, mindig csak 10-20 dekát, de fogytam, estek le rólam a nadrágok, könnyebb lett leguggolni, felállni, egyáltalán létezni! Az eufória nagy erőt tud adni, dolgozott bennem a „majd én megmutatom!"-dac is, és a boldogság a kisebb méretű ruhák láttán.

ELCSÁBULTÁL? ÁLLJ FEL ÉS MENJ TOVÁBB!

Aztán eljött az idő, amikor nem bírtam tovább és „vétkeztem". Cukor, liszt. Kicsit elszaladtak velem a lovak, az a bizonyos 4-5 kiló plusz lett az eredménye, meg is ijedtem, hogy mindent elrontok. Erőre kaptam, de ismét nem bírtam ellenállni, jött is a csoki és a kenyér. A kiutat az jelentette, hogy megértettem, bizonyos ételek hatására a vércukorszint hirtelen az egekbe emelkedik, majd visszaesik, ezáltal hamis éhségérzetet kelt és csak azt érzed, hogy még többet akarsz enni! A feleslegesen bevitt kalóriákat pedig a szervezeted zsír formájában szépen elraktározza. Mikor ezt agyban el tudtam fogadni, és nem mellesleg rettegtem attól, hogy nem tudok „lejönni" a cukorról és mindent visszahízok, sikerült a változtatás, és attól kezdve (2008 novembere) nem eszem sem cukrot, sem kizárólag fehér lisztből készült ételeket. De mi ennek az üzenete? Talán az, hogy a cukortól éppúgy lehet *függeni*, mint drogosnak a drogtól, dohányosnak a cigarettától, alkoholistának az italtól – a függőségtől pedig nem könnyű megszabadulni! (Most nagyon okosat mondtam, igaz?!) Ha nem sikerül elsőre és végleg elhagyni a kritikus ételeket, sőt időnként visszaesel, szerintem még ez is belefér! Buktatókon át szép a győzelem, ez az igazi kihívás, nem igaz?!

Mindig *csak egy napot* akarj teljesíteni! Lehet egy elnagyolt terved, hogy fél-, egy- vagy három év alatt akarod elérni a vágyott súlyt, de napról-napra haladj előre. Ne keseredj el, ha elcsábulsz, és akkor se, ha úgy érzed, nem tudsz újra felállni! Fel tudsz, hidd el, rajtad múlik!

Valahol azt olvastam, hogy egy kigyógyult alkoholista egész életében alkoholista marad, csak éppen élete utolsó 30-40 évét *ivás nélkül* éli – ránk, szénhidrátfüggőkre szerintem ez ugyanígy igaz.

TANULD MEG KEZELNI A KUDARCOKAT!

Leginkább úgy, hogy ne kudarcként tekints rájuk. Mit jelent ez? Azt, amiről már az előző kötetben is meséltem és mára teljesen tudatosan alkalmazom. Néhány hétig visszafogottan étkezem, figyelek az adagokra, napszakokra, kalóriaértékre, ilyenkor szoktam fogyni. Aztán néhány hét „lazulás" következik: na ekkor eszem meg a kocsonyát, körömpörköltet, tepsis csülköt, disznósajtot, hurkát-kolbászt... Mivel tudatosan eszem őket, nem érzek lelkiismeret-furdalást. Évek alatt olyan kontrollra tesz szert az ember, amiről nem is álmodott! Erre céloztam a *Pillanatnyi helyzetjelentésben* is. Sosem hittem, hogy valaha határt tudok szabni az étvágyamnak és kimondani, hogy még egy falat és elég! De már jó ideje eljutottam erre a szintre és ez fantasztikus szabadságot ad! Így sosincs olyan érzésem, hogy bármiről le kellene mondanom, hisz valójában nem kell. Teljesen ráállt a szervezetem erre a szakaszos életmódra: amikor szigorúbb napjaim vannak, kifejezetten jólesik újra a régi szabályok szerint élni, amikor meg jön a Kánaán, akkor az a jó. Nem árt tudni, hogy ez szoros összefüggésben van a női ciklusunkkal is: közvetlen az előtte lévő héten eszembe sem jut aszkéta életmódot folytatni, mert lehetetlen. Olyan ehetnékem van, hogy én bizony akkor szoktam elengedni magam. Utána viszont nem is kívánok enni, hosszú hónapok óta nálam ez tökéletesen, mondhatnám, automatikusan működik.

Egy érdekesség, ami csak most utólag jutott eszembe: a cukros-lisztes ételek egyáltalán nem hoznak már kísértésbe, olyan, mintha megszűntek volna számomra létezni! Ehhez valószínűleg nagyban hozzájárultak a lidérces élményeim és korábbi evészavarom (részletek a *Kilófaló sütemények* c. kötetben), de bármi is az oka, mára teljesen természetes, hogy nem eszem sem cukrot, sem lisztet. Fel sem merül. Szóval ez a jó hír minden visszaesőnek: van szabadulás a függőségtől!

AZ ÉN UTAM – AZAZ SZABÁLYAIM MA

Mára tehát két fő szabályom maradt: soha nem eszem tudatosan cukrot vagy cukortartalmú ételt és kizárólag fehérlisztet tartalmazó süteményt, kenyérfélét. Továbbra is kerülöm a bő olajban sült ételeket, bár az olajat vagy zsírt önmagában sokkal kisebb ellenségnek tartom, mint a cukrot. Alkottam új szabályokat is azzal, hogy eltöröltem a régieket... Például a kódos életmódrendszer szerint kerülendők az olajos magvak, meg a krumpli, banán, szőlő, körte, módjával ajánlott a teljes kiőrlésű tészta is... Nos, először félve kísérleteztem, de bizony ma már akkor eszem mogyorót, tökmagot, kesudiót – igen, tudom mit írtam az első könyvben a kesudióról, de olvass tovább! – amikor csak megkívánom. Hogyan? Egyszerűen valamit

valamiért; ugyanis, amikor ilyesmit kívánok, nagyjából egész nap ezeket ropogtatom, de csak ezeket! Nagyon szeretem a héjában főtt olajos-sós tört krumplit, csak úgy, hús nélkül, esetleg egy nagy bögre teával utána. Most már megeszem este hatkor is, ha úgy kívánom, tény azonban, hogy előtte csak délelőtt ettem valami szerényet vagy éppen semmit. Van olyan napom, hogy négy banánt is elmajszolok. Igaz, mellé legfeljebb egy bögre tejeskávét iszom vagy valami salátát eszem egész nap, de ha ezt kívánom, nem vonom meg magamtól. És a tészta... Az „első szakaszban" kerültem a teljes kiőrlésűt is. Aztán találtam a Tescóban egy saját márkás, teljes kiőrlésű durumbúza őrleményből készültet, nincs mellékíze, mint azoknál a borzalmasan barna színű teljes kiőrlésűeknél, és nagyon finom. Délután háromig szoktam enni fokhagymás tejföllel elkeverve vagy pörkölthöz. Három után már nem nagyon– az a vicces, hogy nem is kívánom olyan későn –, és mégis tudok fogyni! A lényeg tehát, hogy ha eljutsz egy olyan szintre, amikor ura tudsz lenni önmagadnak, a vágyaidnak, az étvágyadnak, betartod a szabályaid, akkor gyakorlatilag BÁRMIT megehetsz, és fogyhatsz mellette. De igaz, hogy csak ekkor!

Tizenöt évvel ezelőtt úgy fogytam három hónap alatt 18 kilót, hogy naponta csak kétszer ettem és az volt a szabály, hogy semmi csoki, süti, tészta, kenyér, cukros üdítő. Ettem viszont gyümölcsjoghurtot (mit tudtam még akkor a cukortartalomról!), bolti tejszínhabos puding-desszertet, krémtúrót, ettem rántott húst, rizst, főtt krumplit. De csak naponta kétszer egy-egy normál adagot, délután öt után meg már semmit. Ha nagyon éhes voltam, akkor vacsorára egy bögre kakaót (a cukrozott „nyuszisat", semmi natúr kakaópor meg édesítőszer!) és fogytam, fogytam, fogytam. Csakhogy három hónap elteltével olyan bulimiás rohamaim jöttek a kiéhezettségtől, ami életem legszörnyűbb élménye volt. Nem érte meg! Inkább fogyjak lassan, de egészségesen és úgy, hogy az egy életen át fenntartható legyen. Sose feledd: *nem az a lényeg, mennyi idő alatt és milyen sebességgel fogysz le*! Mindig az a kérdés, mi lesz veled a fogyás után? Hogyan tudod megtartani a súlyodat?

Sokan vezetnek fogyókúranaplót, melynek lényege tudtommal leginkább az, hogy minden egyes falatot vagy kortyot feljegyeznek, amit a nap folyamán elfogyasztottak. Ez akkor jó, ha nem fogysz, és kutatod az okokat. Egy ilyen napló sok információt adhat arról, min kell változtatni, és nem feltétlenül azért, mert túl sokat eszik valaki! A koplalás éppúgy gátolhatja a fogyást, mint a túlevés. Feljegyezheted természetesen a súlyodat is, derék-csípő-comb bőséget, hogyan változik hónapról hónapra. Felírhatod, mit és mennyit mozogtál egy-egy nap. Dokumentálhatod a fogyást fotókkal is, tehát az egyszerű jegyzetektől a többoldalas beszámolóig bármilyen lehet egy fogyinapló. A lényeg azonban az, hogy ha neked segít, kezdd el írni.

A legnagyobb változás bennem a kezdetekhez képest az, hogy akkoriban folyamatosan ennem kellett. Nem is azon volt a hangsúly, hogy bármennyit (na persze az sem volt mellékes!), hanem inkább hogy akárhányszor ehessek egy nap. Szóval kellett reggeli, tízórai, ebéd, délutánra valami, és még vacsora is. Ma inkább csak kétszer eszem, de akkor azt, amire vágyom, ami valóban jólesik – egy szóval sem mondom, hogy ez egészséges és követendő! Végül is szerintem három év alatt sikerült átállnom agyilag egy új életformára és nagyon jó érzés *szabadnak lenni!*

TÜRELEM!

Lépcsőket nem lehet kihagyni! Az életmódváltás első, szigorú szakaszát igenis végig kell csinálni ahhoz, hogy megtanuld kontrollálni magad – szerintem. Ha ma lenne rajtam 30 kg felesleg, ugyanolyan szigorúan tartanám be a kódokat, mint az első évben! Le kellett fogynom azt a 25 kilót ahhoz, hogy mára megengedhessem magamnak ezt a fajta szabadságot, amiről írok. Ha elbeszélgetsz olyan sorstársakkal, akik hozzám hasonlóan relatíve sokat fogytak, szerintem ilyesmiket fognak mesélni ők is. Az összevissza evések után csodás valamihez tartani magunkat és megtanulni, hogy mit, mikor és mennyit ehetünk. Utána viszont kialakulnak a saját, élhető szabályaink, és ez a legfontosabb: élhetőek legyenek, *egy egész életen át* nehézségek nélkül fenntarthatók!

A vágyaimat tekintve bennem semmi nem változott a három évvel ezelőtti, dagi énemhez képest! Ugyanúgy szeretek enni, és erre büszke is vagyok! Csak megtartom az arányokat, megtanultam kezelni az étvágyamat. Karácsonykor még én is hízom. És? Még Anyu is megkérdezte, mikor másodszor szedtem a két ünnep közti családi vacsoránál a hurka-kolbászból, hogy mi van, feladtad az elveidet? Dehogy! Karácsony van, *ma eszünk*! El is büszkélkedtem ünnepek után mindenkinek, hogy lazán híztam négy kilót két hét alatt, mert tudtam, hogy ugyanilyen lazán le is fogom adni. Így is történt... A könyvem 2010. január 27-ei sajtótájékoztatójára már súlyomnál voltam. Már nincs bűntudatom, ha elszaladnak velem a lovak. Utálom, ha szorít a nadrág, és ez már önmagában elég mozgatóerő, hogy visszatérjek a régi kerékvágásba.

EGÉSZSÉGES LEGYEN, VAGY CSAK NE HIZLALJON?

Amikor 2007 májusában másképp kezdtem étkezni, kizárólag hiúsági okok motiváltak. Egy-egy élelmiszer csomagolásán sosem azt néztem, mennyi adalékot tartalmaz, hanem hogy van-e benne cukor vagy liszt? Aztán ahogy egyre jobban beleástam magam a témába, egyre jobban élveztem a változásokat, úgy kezdett el zavarni a rengeteg műkaja, amit magunkhoz veszünk. A tartósítószerek, tömegnövelők, színezékek, állományjavítók és ki tudja még, milyen adalékanyagokat tartalmaznak az előre gyártott élelmiszerek. Nagy a dilemma, hogyan lehetne egyszerre *egészséges, nem hizlaló és megfizethető ételeket enni.* Létezik egyáltalán ilyen? Eligazodni a mindig változó irányzatok közt nem könnyű: vaj vagy margarin, növényi vagy állati eredetű tejszín, méz vagy édesítőszer?

A mesterséges édesítők elhagyása merült fel bennem elsőként, erről már az első kötetben is írtam. Akkor nem jutottam semmire: anyagilag megvalósíthatatlan számomra, hogy olyan mennyiségű természetes édesítőszert vásároljak, ami elegendő egy-egy tepsi sütemény megédesítésére. Aztán idén januárban már nagyon határozottan éreztem, hogy változtatni kell, egyre nagyobb ellenérzéssel használom a mesterséges édesítőket, mert nem tudom,

hosszú távon milyen káros hatásuk lehet, én pedig már nagyon régóta, 15 éves korom óta fogyasztom őket.

A süteményekbe az Ezerédes nevű, fruktóztartalmú folyékony édesítőt csepegtetem. Egyelőre ezt még nem tudom kiváltani semmivel, fruktóztartalma kicsit megnyugtat, az összes rossz megoldás közül még ezt találom a legkevésbé rossznak. Ezt tettem tejeskávéba, kakaóba, teába is eddig. Úgy döntöttem, mostantól inkább kevesebbet édesítek, de ezekbe az italokba már nem teszek, inkább XiloSweetet (lásd az első kötetet) vagy az új felfedezést, a nyírfacukrot használom. Mindkettő természetes édesítőszer, kalóriaértékük töredéke a répacukorénak (pl. kristálycukor). Nem édesítenek olyan mértékben, mint egy mesterséges szer, de nincs rossz érzés bennem a fogyasztásuk után, hogy már megint merényletet követtem el az egészségem ellen.

Visszatérő kérdés, hogy miért jobb nekünk a fruktóz, mint a kristálycukor? Rossz hírem van, a kalóriaértéket tekintve semmivel nem jobb! A kristálycukoré 400 kcal/100 g, a fruktózé is közel ennyi. Miért használjuk mégis előszeretettel diéta során? Egyrészt, mert a fruktóz édesítőereje 40%-kal nagyobb a répacukorénál, ezért kevesebb is elég belőle. Másrészt az alacsony glikémiás indexe miatt, mivel lassan emeli a vércukorszintet és nem ingatja meg hirtelen, nem késztet újabb evészetre. De azért mértékkel használandó, különösen cukorbetegeknek kell figyelniük a mennyiségekre.

Jelenleg tehát fruktózt használok, XiloSweetet, nyírfacukrot (a két utóbbi 40%-kal kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a répacukor). Tésztákhoz, krémekhez, habokhoz pedig Ezerédes édesítőszert is. Ebben a kötetben már lesznek olyan receptek is, melyekben csak természetes édesítőszer szerepel. Ez nem jelenti azt, hogy neked is azzal kell sütnöd, ha nincs vele gondod. Nyugodtan használj mesterséges por formájú édesítőt, vagy bármit, ami számodra szimpatikus, a sütemények ugyanolyan finomak lesznek. Sőt, ajánlom a steviát is! Semmilyen mellékíze nincs, teljesen kalóriamentes, por, tabletta, de talán még folyékony formában is megvásárolható, sőt növényként is nevelhetjük saját kertünkben. Egyetlen problémám vele, hogy annyira drága, hogy olyan mennyiségben, ahogy nekem szükségem lenne rá a sütikhez, nem tudom megfizetni.

Csak csendben javaslom, hogy egyetlen kanál fruktózt érdemes mindenbe tenni (tészta, krém, hab), mert egész egyszerűen „természetesebb" lesz a sütemény íze, mintha csak mesterséges édesítőt tartalmazna.

CSAK MAGADNAK HIGGY!

Nem győzöm eleget mondani: csak a tested visszajelzéseire hallgass! Mindegy, hogy mit mondok én, mindegy, hogy mit mond a legújabb trend: edd azt és annyit, amennyitől azt tapasztalod, hogy képes vagy vele fogyni vagy súlyt tartani! Gyötrődtem én is eleget az első évben, hogy vajon ehetek ezt vagy azt? Belefér a kódos életmódrendszer szabályaiba? Hízni

fogok? Szabad? Nem szabad? Hát már nem gyötrődöm. Eszem bulgurt, kuszkuszt, kölest, kukoricadarát, sütök zabpehelylisztel, meg a kilófaló lisztkeverékemmel és már nem érdekel, hogy a kódos rendszerbe vagy bármi másba beleillik-e? A kukoricadarával azért megjártam, ezúton tudatom, hogy este nyolckor, több napon át 4-5 db kukoricadarás sütit nem lehet következmények nélkül megenni... De mert a kukoricadara nagyon egészséges, bizony futok még vele néhány kört és felveszem az étrendembe!

Apropó, adagok! Az a másik visszatérő kérdés, mit jelent a normál adag? Erre azt szoktam mondani, hogy nézzen mindenki őszintén magába, és pontosan tudni fogja, mennyi is az a normál adag. Nyilvánvalóan nem azt jelenti, hogy hülyére ehetem magam, nem lehet ebédnél háromszor szedni, nem lehet naponta 10-szer teli tányérral enni. Nekem a normál adag az, *amivel majdnem tökéletesen jóllakom*. Tudom, hogy a tudományos megközelítés szerint az agy csak késve érzékeli a jóllakottságot, ezért sosem szabad degeszre enni magunkat. De a helyzet az, hogy ha az asztalnál ülve nem érzem úgy, hogy igen, ez most elég volt, én ugyan nemhogy 20 perc, de két óra múlva sem érzek jóllakottság-érzetet, csak az idegbajt, hogy éhes vagyok. Szóval teljes, normál adagot eszem, nem fukarkodom, de utána kész, nem szedem többet! Épp azon a határon állok meg, amikor ugyan *tudnék még enni*, de érzem, hogy tulajdonképpen elég is volt. És fél óra múlva sem eszem még egy tányérral... Amikor lazulós heteim vannak, akkor azért igen. De ha fogyni szeretnék, akkor azt ésszel csinálom, mégpedig azért, mert ez az én érdekem! Ezért nem olyan nehéz a számomra mértéktartónak maradnom.

A jelenlegi életmódom, amit már én formáltam magamra, teljesen természetes. Olyan, mintha mindig így éltem volna és sok minden szinte észrevétlen változott meg bennem! Egyszer például azon vettem észre magam, hogy leszoktam a kenyérről és a levesbetétről is! Furcsa, mert az első kötet egyik nagy felfedezése pont a házilag készíthető, este is büntetlenül ehető száraztészta volt, meg a zabkorpás, hamis „grízgaluska". A levest mégis már csak úgy szeretem, hogy embertelen mennyiségű zöldség van benne, mindenféle aprólék (a legjobb leveseim csirke far-hátból, meg húsos csontból készülnek, csak semmi fakszni!) és napokig tudom enni. Tészta helyett megszerettem a zabpehelygombócot, mutatok hozzá egy finom levesreceptet is! Tudunk már készíteni finom hamburgerzsömlét is, a továbbfejlesztett recept a következő kötetben lesz olvasható, de nagyon rég nem ettem már azt sem, egyszerűen nem is jut eszembe! Ha valami szendvicsszerűséget ennék, szeretem a jól bevált puffasztott búzaszeletet. Illetve Solymosy Zsuzsi szerkesztőmnek köszönhetően IKEA-függővé váltam. ☺ Kifelé menet a pénztárak után fedeztem fel egy nagyon finom, fekete csomagolású, rozslisztből készült kétszersültet: light margarinnal megkenve, megsózva nagyon finom! Ennyi bőségesen elég. Mert visszatekintve azt hiszem, a diabetikus tészta meg a hamburgerzsömi is csak egy-egy lépcsőfok volt az átállásban.

Erről beszélek folyamatosan, ne keserű-kényszerű lemondás legyen az életmódváltás: a szalonnát leszámítva gyakorlatilag minden helyettesíthető valamivel, hogy az az érzetünk legyen, nem maradunk ki semmi jóból! Később pedig, ahogy a példám is mutatja, akár teljesen le is szokhatunk róluk.

FELEJTSD EL A KILÓKAT!

Nagyfiamon azt vettem észre, hogy az utóbbi időben szándékosan keveset eszik, pedig még csak 11 éves.

Baromi jól néz ki (nem vagyok ám elfogult, áááá....), majdnem olyan magas, mint én, akkora válla meg háta van már most, mint egy bivalynak. Mindig mondom neki, ha nem lennék az anyja és harminc évvel fiatalabb lennék, fix, hogy beleszeretnék, amin csak elnézően mosolyog – anyám megőrült...

Hosszas faggatózás után elmondta, zavarja, hogy sok kiló, van olyan osztálytársa, aki 20 kilóval is kevesebb – meg 20 centivel alacsonyabb, tettem hozzá a tényszerűség kedvéért.

De megértem a gyötrődését, mert az én gyerekkorom is így telt el: voltak pufi korszakaim is, de amikor normálisan néztem ki, nekem akkor is sokkal nagyobb volt a súlyom, mint a többieké, gyűlöletes volt minden kötelező iskolai méredzkedés. Ez a gimiben sem változott, sőt felnőttként, mikor mindenki olyan 65 kiló körülinek saccolt, ki kellett őket ábrándítanom, mert még akkor is 75 kg voltam. A terhesgondozások előtt is bőgni tudtam volna, nincs ilyenkor elég lelki baja-gyötrődése az embernek, hogy minden rendben lesz-e a babával, túléli-e a szülési fájdalmakat, de ráadásul még a súlyával is folyton stresszelik.

Már elfogadtam, hogy olyan alkatú az egész családom, mint a muraló, mi tényleg elmondhatjuk magunkról a klasszikus mondatot, hogy *vastagok a csontjaink*. 30 éves koromra sikerült megbékélnem azzal, hogy soha az életben nem leszek 55 kiló, illetve beláttam, ha annyi lennék, az már nem sok jót jelentene számomra... Így hát előszedtem a gyerekeimet és megpróbáltam ezt elmagyarázni nekik is, jobb, ha minél korábban próbálnak megbarátkozni a gondolattal, hogy ez sajnos genetika és nem fogunk tudni rajta változtatni.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy ha valaki 100 kiló, megnyugodva tárja csak szét a karját, hogy *„saaaajnos vastagok a csontjaim"*. Van egy határ, amit azért alkattól függetlenül el lehet érni. Én olyan 67-70 kg körül lennék jó. Már most is nagyon jól érzem magam, de ha még lemegy úgy 5 kg, amit a csípő-comb tájékon cipelek magamon, hát az maga a tökély lesz. Viszont nem kergetek elérhetetlen álmokat, már fel sem merül bennem, hogy annál kevesebb legyek! (És őszintén: ha az az 5-10 kiló sem megy le, akkor sem lesznek álmatlan éjszakáim...)

A REMÉNY FEJEZETE

Először bizonytalan voltam, szükség van-e egyáltalán erre a részre? Hiszen a könyveim szerintem nem szólnak másról, mint a hitről, a reményről, az elszántságról, hogy amit az ember igazán szeretne, azt vasakarattal elérheti. Aztán eszembe jutott, milyen volt az első két évben,

Sajtos-csavart ropogós (férjem kedvence) [96. oldal]

amikor elcsábultam, amikor minden akarat ellenére nem tudtam ellenállni a kísértésnek. Milyen volt esténként elkeseredve, mikor senki nem látta, a szőnyegre rogyva vagy a fürdőszobába rejtőzve sírni, hogy egy akaratgyenge hülye vagyok, aki már megint nem volt elég erős... Mit éreztem az idegtépő stagnálós hónapok alatt, amikor mindent betartottam, tornáztam, nem vétkeztem és *mégsem* fogytam!

Milyen, amikor rátör az emberre a „havi rendes" farkaséhség, minden nő tudja, miről beszélek, amikor nemcsak hogy olyan a gyomrunk, mint egy feneketlen kút, mintha minden étel, amit megeszünk azonnal megsemmisülne, hanem azokban a „piros betűs napokban" ráadásul két lábon járó üvöltő idegroncsok is vagyunk. (Az én családomban legalábbis minden nő ilyen.)

Tudom milyen az, amikor annyira megkívánsz valamit, hogy szinte megőrülsz érte, és pótlékként megeszel inkább egy tonna zabkását, elropogtatsz fél kiló sárgarépát, de minden hiába, ha egyszer *csokira* vágysz... Annyiszor végigcsináltam ezt, mire megtanultam kezelni: megettem a zabkását, megettem a répát, elmosogattam, tévét néztem, csináltam én mindent, csakhogy eltereljem a figyelmemet, aztán mikor már nem bírtam tovább, minden próbálkozás ellenére mégis megettem azt a csokit este 10-kor, amire vágytam egész nap. Nagyon sokáig tartott, mire *meg mertem engedni magamnak*, hogy mikor jön a hirtelen rám törő szénhidráthiány, és kifejezetten egy dologra vágyom, akkor minden lelkiismeret-furdalás nélkül *megegyem*! Már nem is próbálok mást enni helyette. Minek, tudom, hogy a végén úgy is megeszem azt a diabetikus csokit (nekem a csoki a végzetem...), felesleges akkor előtte csupa olyat is ennem, amit valójában nem is kívánok... Ma már nem érdekel, megeszem és kész, hiszen tudom, semmi nem múlik rajta! (Régen a lelkiismeret-furdalásomat külön tetézte, hogy teljesen hagyományos, cukros csokival vétkeztem. Tudom, a diabetikus csoki sem a legideálisabb délután három után, de attól még sincs olyan rossz érzésem, mintha „rendeset" ennék. Tény, hogy annyi önuralmam már van, hogy cukros édességgel, csokival már soha nem vétkezem.)

Vannak mélypontok, nagy valószínűséggel nálad is lesznek. De nincs okod sem elkeseredésre, sem szégyenre! Többet ettél, mint kellett volna? Egészségedre! Nem bírtad megállni és cukros-lisztes kajával vétkeztél? Legközelebb még tovább bírod, és ha ez a cél, eljön majd az idő, amikor teljesen le tudsz róla szokni! (Nem biztos, hogy mindenkinek ez a célja: ha valaki tudja kezelni a dolgot, miért is ne ehetne cukros-lisztes ételt délelőttönként?)

Egy hónapja életmódot váltottál, de csak 2 kg ment le? Örülj neki! Ez nem lóverseny! Nem az a lényeg, hogy gyorsan fogyj, hanem hogy *fogyj*. Pont. Ne csapd be magad: tartsd be a szabályokat, ha nagyon sok kilengésed volt, törődj bele, hogy a méredzkedésnél sem számíthatsz nagy csodákra. Ha viszont mindent betartottál, mégis úgy érzed, keveset fogytál vagy egyáltalán semmit, akkor gondolj arra, *olyan nincs, hogy az ember kevesebbet eszik, akkor idővel nem indul be a fogyás*! Be fog... Napok, hetek, hónapok voltak nálam is, amikor csak lebegtem a bizonytalanságban, de az, hogy feladjam, egyszer sem jutott eszembe! Hittem benne, hogy le fogok fogyni és tudtam, hogy megcsinálom! Csak túl kell élnem azokat a napokat, amikor az égvilágon nem történt semmi, vagy amikor elcsábultam és ettől pocsékul

éreztem magam... (Hiába próbáltam túllendülni a rossz érzéseken, el kellett telnie egy kis időnek, mire megváltozott a gondolkodásom).

Az sem volt még olyan rég, amikor magamon cipeltem az azóta leadott 28 kilómat. Sosem felejtem el, ahogy tornázom: dől rólam a víz, fújtatok, alig kapok levegőt. Megpillantom magam a tükörben vagy a vitrin üvegében és egy szánalmas, ormótlan, nagydarab nőt látok... *„Van ennek értelme? Mikorra fogok én lefogyni?"* – gondoltam nem egyszer. Emlékszem, egyszer kipróbáltam egy új tornakazit, de már az első tíz perc után az kötötte le minden energiámat, hogy elfojtsam magamban a vágyat, hogy lerúgjam a tévét a helyéről! Ugyanis a sok ide-oda lépegetéstől majdnem agyvérzést kaptam. Összevissza toryogtam, mint liba a jégen, mert nem tudtam követni a koreográfiát. Az külön megőrjített, hogy az új lépések bemutatásakor a kamera mindig a tornászok *fejét* vette! Amikor még a táncos lépések is hozzájöttek, végképp kész voltam. Úgyhogy jól el is ment a kedvem az egésztől, kb. a harmadik lépéskombinációt sikerült felfognom. Azt a kazettát nem erőltettem a továbbiakban.☺ De kezdetben más tornaprogramokkal sem volt mindig könnyű. A leszálkásított testű, kockahasú csaj kiabál nekem a tévéből, hogy *„Megcsinálod! Ne hagyd abba! Még nyolcat!" „Fogd be!"* – nyögöm elkeseredetten, de amikor a gyerekeim egyszerre mondják: *„Mama, kibírod, csináld még! Gondolj arra, milyen vékony leszel!"*, akkor már nem csak az izzadságtól nem látok, hanem a könnyeimtől sem. Még, csak azért is megcsinálom! Hessegesd el te is a negatív gondolatokat! Mindig azzal vigasztaltam magam, mikor még csak az első 5-10 kilónál jártam, hogy a tízezer mérföldes táv is az első lépéssel kezdődik.

Tudom, milyen az, mikor a 30-40 kilódból lement az első 10, és az égvilágon *senki* nem vette észre. De *Te* tudod, hogy milyen keményen megdolgoztál érte, *Te* tudod, hogy azt a 10 kilót már senki nem tapaszthatja vissza rád és csak ez számít! Sőt, azt is tudom, milyen érzés, amikor nem hogy nem veszik észre a fogyást, hanem a rendelőben az asszisztens kiszól, hogy te nem mehetsz tüdőszűrésre, mert árthat a *babának*. Milyen babának?! Nem kellett szólnom, elég volt ránéznem, hogy paprikapirosan elnézést kérjen, mert úgy látta, hogy babát várok. Hazafelé a kocsiban a bőgés kerülgetett, úgy panaszkodtam a férjemnek: hát mennyit kell fogynom ahhoz, hogy legalább már *terhesnek ne nézzenek*? Aztán aludtam rá egyet, beláttam, a 10 kg fogyás csak nekem sok, külső szemlélőnek még semmi, ezért még nagyobb erőbedobással csináltam a tornát, még jobban odafigyeltem, mit eszem és nem hagytam magam elkeseríteni.

Az sem volt túl szívderítő, amikor zuhanyozáskor megláttam magam a tükörben. Egek! A willendorfi vénusz hozzám képest egy Claudia Schiffer. Aztán eszembe jutott egy másik nagy igazság, kamaszkorom kedvenc mondása: „Panaszkodtam, hogy nincs cipőm, mikor találkoztam valakivel, akinek nem volt lába.". Ennyi! Mindig van, aki rosszabb helyzetben van, mint mi! Sírok, hogy mekkora hasam van, mennyi narancsbőröm, rezgő lábaim, széles hátam, bikanyakam (nem dicsérem tovább magam), közben elfelejtem, hogy ezek csak külsőségek, de a lényeg, hogy *élek*, hogy teljesen egészséges vagyok, hogy van két kezem, van két lábam, Istenem, nem a legszebb a testem, na bumm! Mit szóljon az, aki kerekes székben éli le az életét, aki soha sem láthatja a gyermeke arcát, sohasem hallhatja a hangját, annyiféle sors van, annyi érthetetlen és igazságtalan életút, akkor legalább én kezeljem már a helyén a problémámat. Ha nagyon

beletemetkeztem volna a világfájdalomba és önsajnálatba, körbenéztem és arra gondoltam, mennyi nálam is ducibb nő és lány van! Milyen rossz lenne, ha nekem is onnan kellett volna indulnom! És de jó, hogy lefogytam már azt az 1-2-10-15 kilót! Le fogom a többit is!

Tehát ha ma veled is valami ilyesmi történt; ha kicsit le vagy eresztve, belefáradtál, csalódtál a mérlegelésen; elcsábultál és degeszre etted magad; stressz ért vagy összevesztél valakivel és étellel vigasztalódtál; szemét megjegyzést kaptál a súlyodra, akkor tudd: a világon ezrek, százezrek, milliók mentek már át azon, amin te! Nem vagy egyedül! Olvasgass fogyókúrás sikersztorikat és meríts belőlük erőt! Nekem óriási segítséget adtak; néztem a 80-120-150 kilós sorstársakat, aztán a fogyás utáni képeiket, és mindig arra gondoltam: ha ennyi embernek sikerült, az nem létezik, hogy pont nekem ne sikerülne! Higgy abban, hogy nem dőlt ma össze a világ, holnap újult erővel folytatod!

Lefogysz, a férjed még jobban odalesz érted, az ismerőseid csodálkozva kérdezik majd, mi történt, de a legfontosabb, hogy Te eléred azt, amire vágytál! Apropó, férj..., hogy felvidítsalak kicsit, elmesélek egy vicces epizódot így a végén. Már kb. 16-18 kilót fogytam, mikor a férjem még egy árva szót sem szólt, egy utalást nem tett arra, hogy észrevette volna a változást. Pedig már a távolabbi ismerősök, a bolti eladók, a postás, az üzletünk teljes vevőköre, mindenki megemlítette, hogy húha, mi történt, rám sem ismerni, de sokat fogytam. Ő tudta, látta, hogy mást és másképp eszem, tudta, hogy fogyni szeretnék, hogy esténként nem unalmamban tornázom. Minden reggel beszámoltam neki, hogy megint fogytam 10 dekát, szóval tudott mindenről és mégis, ő volt az egyetlen, aki annyit sem mondott, hogy észrevettem ám, milyen jól nézel ki, mindig csak hümmögött valamit! Ugyhogy egy nap eléálltam, és a magam gyengéd stílusában kereken megkérdeztem: *„Mondd, te vak vagy?! Nem tűnt fel, mennyit fogytam? Nem látod, nem érzed a változást?!"* Teljesen ki voltam akadva. Ő szegény megszeppenve mondta, dehogynem látta, csak nem merte mondani, mert attól tartott, ha megjegyzi, mennyit fogytam, akkor megsértődöm, hogy miért, korábban kövér voltam?! Ha meg nem említi meg, akkor amint a példa is mutatja, azon is megbántódom, szóval nem talált jó megoldást. Ránéztem, és teljesen komolyan kérdeztem: *„Te tényleg ennyire hülye vagy?* Miért sértődtem volna meg, ha egyszer *tényleg* kövér voltam? Mi másért akartam volna lefogyni, változni, mi másért küzdök majdnem egy éve, ha nem azért, hogy megváltoztassam a külsőmet?" Aztán be kellett látnom: *férfi*! A legnagyobb jóhiszeműséggel ő *tényleg* így gondolta. Ráadásul Öcsikém is azonnal a pártját fogta, amikor elmeséltem neki: *„teljesen igaza van a Petinek, sosem lehet tudni, hogy ti nők mit akartok hallani!"* Mióta viszont ezt tisztáztuk – úgy két éve –, nincs olyan nap, hogy ne dicsérne, és egy jól működő házasságban ez így helyes.

Szóval fel a fejjel, csak csatát vesztünk, nem háborút, semmi jóvátehetetlen nem történik, ha néha kirúgunk a hámból, de tudnunk kell, hogy holnap a megszokott módon kell majd folytatnunk mindent!

(Mindaz, amit leírtam, teljesen egészséges emberekre vonatkozik. Hiába minden *akarat és elszántság*, ha komoly – testi vagy lelki – egészségügyi probléma áll a háttérben, ilyenkor természetesen orvosi segítséget kell kérni, hogy kiderüljön, mi gátolja a fogyást. Ám, a segítségkérés sem szégyen, sőt!)

Méteres sütemény [89. oldal]

SÜTÉS ELŐTTI TUDNIVALÓK

Receptjeimhez háromféle lisztet használok.

Az egyik a *zabpehelyliszt,* ami szinte fillérekért kapható és mérsékelt, ésszerű fogyasztása mellett, ha lassabban is, de lehet fogyni.

A másik egy speciális, csökkentet szénhidráttartalmú lisztkeverék, melyet az ABO-Mill Zrt. által gyártott Lisztkeverék édes és sós süteményekhez néven, 500 g-os kiszerelésben vásárolhatsz meg. Kapható az ország több pontján megtalálható speciális, diabetikus termékeket árusító pékségben.

A harmadik pedig a saját készítésű kilófaló lisztkeverékem, amit te is előállíthatsz otthon. Minden receptben egyértelműen feltüntetem, melyik liszt szükséges az adott sütemény elkészítéséhez. Hogy melyik ízlik a legjobban, majd eldöntöd menet közben, illetve megszabja a pénztárcád, hogy melyiket tudod használni. Én kezdetben csak délután háromig használtam nyugodt szívvel zabpehelylisztet a palacsintákhoz, piskótákhoz, galuskához, este inkább az ABO-Milles lisztet vagy a saját keverékemet. Mára azonban este is bármikor megeszem a zabpehelyliszteseket is, mert a tapasztalat azt mutatja, probléma nélkül lehet fogyni úgy is!

A krémeket a 33%-os zsírtartalmú Rama növényi tejszínnel lazítom, amit a Metro nagykereskedelmi áruházakban vásárolok. Ha nincs lehetőséged ezt a tejszínt beszerezni, használhatsz állati eredetűt is, de mivel az sokkal lágyabb felverve, neked kell kitapasztalnod, mennyit kell használnod, hogy ne folyjon szét a krém! Már önmagában ez is a növényi tejszín használata mellett szól, de azért is szeretem, mert garantáltan mindig felverhető – ellentétben az állati eredetűvel – és gazdaságosabb is: 1 liter Rama tejszín 2 dl tejjel tovább hígítható.

A süteményekhez Dr. Oetker Eredeti cukormentes főzős pudingport használok. Ma már szinte csak vaníliásat veszek, mert rájöttem, abból és kakaóból sokkal finomabb csokikrém készíthető, mint a „gyári" csokis pudingból, aminek szerintem mindenre hasonlít az íze, csak csokira nem.

Light margarinnal sütök, de hébe-hóba előfordul, hogy teljesen hagyományos margarint teszek például a csokimázba, mert végül is, ha egy tepsi süti bevonásához 2 dkg normál margarint használunk, az egy szeletre leosztva olyan minimális mennyiség, hogy bőven belefér, viszont a süti íze sokkal finomabb lesz.

Ajánlom a szilikon sütőformák vagy szilikonos sütőpapírok használatát. Nem csak sokkal egyszerűbb velük a sütés, kalóriát is spórolhatunk, ha nem kell kivajazni-lisztezni a hagyo-

mányos sütőformákat. Illetve a gyúródeszkát, hiszen két sütőpapír vagy folpak fólia között csodásan lehet nyújtani.

Fém sütőformák használata esetén, mosogatás után azonnal töröljük őket szárazra, ne hagyjuk leszáradni! Így nem fognak rozsdásodni, megfeketedni.

Én mind a diót, mind a mákot mélyhűtőben tárolom, így nem kell félnem attól, hogy bármelyik is megavasodik. Használat előtt nem kell kiolvasztani egyiket sem. Mikor menynyire van szükségem, csak kiveszem a megfelelő mennyiséget, és még darálni is ugyanúgy kell. Ebből adódóan viszont nálam egy kicsit mindig nedves a darált dióm-mákom. Ennek a folyadékmennyiség miatt lehet jelentősége: ha te frissen darálod, nem fagyasztva, lehet, hogy kicsivel több folyadékra lesz szükséged a receptben megadottnál.

A süteményekhez leírt édesítőmennyiségek a saját ízlésemet tükrözik, ami nem biztos, hogy azonos a tiéddel. Ezért a habokhoz-krémekhez az édesítőszert mindig inkább apródonként adagold, meg-megkóstolva, ha úgy érzed, neked már jó, ne tedd bele az előírt mennyiséget!

A nem krémes sütemények nagyon jól fagyaszthatók, akár darabonként is.

További kalóriacsökkentés miatt az új receptjeimben igyekszem spórolni a tejszínnel és ahol csak lehet, tejföllel helyettesíteni.

A kilófaló lisztkeverékalap minden összetevőjét és az édesítőszereket a budapesti Herbaházban veszem (1087 Bp., Százados út 18.), de sűrűn megfordulok Herbáriákban és kisebb bioboltokban, reformüzletekben. Csicsóka kapható szintén a Herbaházban, az előtérben lévő biozöldséges standon, és a Fehérvári úton lévő nagy piaccsarnok emeletén több kistermelőnél is. Zabpelyhet leggyakrabban a Lidlben, Aldiban vásárolok, de kapható a Tescókban is. A süteményeimhez, az édes és sós receptekhez újabban az úgynevezett lágy zabpelyhet használom. Ez nem azt jelenti, hogy a zabpelyhet be kell áztatni, hanem a zabpehelynek egy finomabb változatát veszem – szintén kapható a már említett üzletekben.

Ahol nem írom külön, természetesen ott is mindig minden hozzávaló (tej, tejföl, sajt, túró) sovány, light, zsírszegény legyen. Sajtoknál a zsírtartalmat nézzétek, a 30% alattiak tökéletesen megfelelnek.

Ha bármilyen kérdésed van, bizonytalan vagy valamiben, elakadsz, nyugodtan írj nekem, nagyon szívesen segítek. Elérhetőségemet megtalálod a www.szoojudit.hu oldalon.

Ha nincs konyhamérleged, javaslom, szerezz be egyet, nagyon megkönnyíti a dolgodat! De addig is egy kis segítség: nekem háromféle evőkanalam van, egy szinte gyerekméretű, egy közepes és egy nagyon nagy. A közepest választottam, mérleg híján a következőket veheted alapul: 1 ek. **fruktóz** = kb. 1,5 dkg; 1 ek. **nyírfacukor** = kb. 1 dkg; 1 ek. **xilit** = kb. 1 dkg; 1 ek. **zabpehelyliszt** = kb. 1 dkg; 1 ek. **natúr kakaópor** = fél dkg ; 1 ek. **kókuszreszelék** = kb. fél dkg (vagy még kevesebb); 1 ek. **kilófaló lisztkeverék** = 1,5 dkg; 1 ek. **bolti speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez** = 1 dkg; 1 ek. **zabkorpa** = 7 gramm; 1 ek. **búzakorpa** = 2 gramm; 1 ek. **búzasikér** = 1 dkg; 1 ek. **zabpehely** = 4 gramm.

II. KILÓFALÓ LISZTKEVERÉK

Csokis mikrós [65. oldal]

LISZT, DE MILYEN?

Sok kudarc mellett voltak azért sikeres fogyókúráim is életem során. Az egyik ilyen emlékezetes 5-6 éve történt: már szintén ezzel a bizonyos kódrendszeres programmal, de akkor még híre-hamva sem volt a speciális liszteknek, amit a program kitalálója fejlesztett ki számunkra. Akkoriban csak annyit tettem, hogy száműztem a cukrot és a finomlisztet az étrendemből, ez utóbbi helyett teljes kiőrlésűt használtam. Betartottam a kódokat és csak délután háromig ettem a teljes kiőrlésű lisztes palacsintát, vagy az azzal berántott főzelékeket. Három hónap alatt 18 kilót fogytam (nekem úgy látszik, ez a karmám: három hónap alatt a 18 kilót többször is sikerült már produkálnom). A súlyomat megtartani akkor még nem tudtam, mert kúraként és nem életmódváltásként fogtam fel az egészet, de ezt is azért mesélem el, hogy újra és újra nyomatékosítsam, nem feltétlenül kell divatos lisztkeverékeket vásárolnunk ahhoz, hogy fogyhassunk! Egyre-másra születnek a csökkentett szénhidráttartalmú lisztek, annyit hallunk rólunk, hogy az ember már hajlamos azt hinni, fogyni nem is lehet másképp, csak azokkal. A speciális liszt ára, amivel zömmel én is dolgozom, szinkronban van a minőséggel: valóban lehet este is enni a belőle készült süteményeket a hízás veszélye nélkül, vagy épp fogyási szándék esetén. Csak éppen az én anyagi lehetőségeim túl szűkösek ahhoz, hogy mindig megengedhessem magamnak. A másik gond, hogy ez a liszt sokszor hónapokra eltűnik a boltok polcairól és az ember ott áll tanácstalanul, hogy akkor miből süssön az ínséges időszakban, mert süteményre azért vágyunk.

E két fő ok sarkallt arra, hogy elkezdjek gondolkodni a témában, vajon házilag előállítható-e olyan lisztkeverék, amelynek mértékletes fogyasztása mellett nem csak súlyt tartani, de fogyni is tudunk? Az egész könyvem tartalmára igaz, de most különösen kihangsúlyoznám, hogy a következő eszmefuttatásom pusztán magánvélemény: lehet, ha egyszer szakember olvassa, sikítva veri majd a fejét a falba, belül azért mégis úgy érzem, olyan messze nem járhatok az igazságtól. Józan paraszti ésszel úgy okoskodtam, hogy szükségünk van alapként egy olyan lisztféleségre, melyet önmagában is ehetnek a cukorbetegek és elhízottak. Ha ezt a lisztet rosttal és fehérjével feljavítjuk, nem hiszem, hogy a belőle készült sütiket-édességeket *mértékletesen* fogyasztva ne lehetne fogyni! (Lásd: teljes kiőrlésű lisztes fogyásom). Kedvező tapasztalataim alapján alaplisztnek a zabpehelylisztet választottam. A zabban a többi gabonaféléhez viszonyítva sokkal kevesebb keményítő van és olyan vízben oldódó rostot tartalmaz, amely csökkenti a szénhidrát és a zsír felszívódását. Ezek mellett magasabb a zsiradék- és fe-

hérjetartalma, mint más gabonatermékeké. Ezen tulajdonságok együttes hatása, hogy kevésbé emeli meg a vércukorszintet, azaz alacsonyabb a glikémiás indexe. A zabpehelyliszt mellett szólt még, hogy a teljes kiőrlésű lisztekkel ellentétben minimális mellékíze sincs, és a belőle készült piskóta, palacsinta, galuska is olyan, mint „az igazi", ami nem mondható el a teljes kiőrlésű lisztből sütöttekről.

Szerettem volna olyan lisztet kreálni, amelyet – akár a finomlisztet – mindenhez használhatunk. Sajnos aztán tapasztaltam a tesztelések során, hogy amiből finom piskóta, nokedli, palacsinta és omlós tésztaszerűség lesz, az nem valami finom kelt tésztához. További dilemmám volt, hogy vajon a kettes számú „nagy fehér ellenséget" (az egyes számú a cukor), azaz a finomlisztet vajon használhatom-e bizonyos százalékban a lisztkeverékben, s ha igen, vajon mennyi ez az arány? Én ugyanis először olyan lisztben gondolkodtam, ami egyáltalán nem tartalmaz fehér lisztet! Próbáltam az alapoktól indulni és az egészet logikusan végig gondolni: az életmódrendszer, amivel lefogytam, tiltja a cukor és finomliszt *közvetlen* fogyasztását. De ugyanennek az életmódrendszernek a speciális fehérjelisztje és minden készen kapható péksüteménye tartalmaz finomlisztet, és nem is keveset! Azt is sejtem, miért, mert önmagában a rost- és fehérjekeverék egy gyurmaszerű és állagú ehetetlen (eladhatatlan) valami lenne, kell bele olyasmi, ami az egészséges és fogyasztó tulajdonságai mellett ehetővé is teszi. (Tudom, mert kísérletezéseim során volt szerencsém gyurmaízű és -állagú pitéhez...)

A diabetikus édességek összetevőinek tanulmányozása közben észrevettem, hogy valamennyi keksz, ostya – kevés kivételtől eltekintve – egyszerű búzalisztből készül, ami az én értelmezésemben nem más, mint a finomliszt! Akkor hogy is van ez? Mégis ehetik cukorbetegek? De ha ők ehetik, akkor egy fogyni vágyó is eheti, hiszen a célunk közös: olyan ételeket fogyasztani, amelyek minél lassabban emelik meg a vércukorszintet. Arra jutottam tehát, hogy valóban a cukor a főellenség, viszont a búzaliszt minimális mértékben mégiscsak használható. Így történt, hogy másfél év megvonás után bizonyos mértékben rehabilitáltam a finomlisztet a dietetikusunktól megtudott információk fényében.

Amikor elkezdtem sütiket átalakítani, nem pusztán az volt a célom, hogy hízás nélkül ehessem őket, hanem hogy finomak is legyenek. Ne „mintha-sütemények" készüljenek, hanem olyanok, amiket megkóstolva azt mondja az ember: nem hiszem el, hogy ez diabetikus!

Honlapom olvasói pontosan tudják, nem volt egyszerű a kilófaló lisztkeverék kikísérletezése, hiszen dilemmáimat megosztottam velük is. Nem titok az sem, hogy amikor végre megszületett az ideálisnak hitt keverék, a dietetikusunk tanácsára két összetevőt kivettem belőle, és más hozzávalókkal újra kikevertem, az került be a könyvbe is. Majd leadtam a kéziratot, és néhány álmatlanul töltött éjszaka után beszéltem a kiadómmal, megosztottam velük a kételyeimet, miszerint nekem a módosított liszt nem ízlik. Együtt döntöttünk úgy, hogy nem engedünk a sütemények finom ízéből! Lehet, hogy a lisztkeverékem lehetne rostban gazdagabb, és szakmai szemmel nem a legtökéletesebb, de mind az ízét, mind az állagát tekintve finom és szerintem ez fontos szempont. Számomra ez is csak azt bizonyította, hogy más az elmélet és más a gyakorlat: más papíron megtervezni valamit, más a gyakorlatban elkészíteni. A fehér liszt pedig úgy jön a képbe, hogy bár a kilófaló lisztkeverékből készült palacsinta, nokedli, piskóta nagyon finom, az teljesen biztos, hogy a péksüteményekhez olyan

lisztre lesz szükség, ami valamennyi fehér lisztet is tartalmaz! Sőt, már ez a liszt is megszületett *(kilófaló lisztkeverék kelt tésztákhoz),* de az összetételét a harmadik kötetre tartogatom (addig is tesztelem magamon a hatását, és örömmel vállalom a kísérleti nyúl szerepét).

Természetesen, egy percig nem állítom, hogy az én házilag elkészíthető kilófaló lisztkeverékem minőségében és hatásában azonos lenne azokkal a speciális fehérjelisztekkel, melyeken feltehetően hosszú éveken át kísérleteztek! Akinek anyagi lehetőségei engedik, természetesen vásároljon közülük, én is meg fogom venni, amikor megtehetem, illetve éppen kaphatók. De mivel a hízás-fogyás örök törvényszerűségét veszem alapul (kevesebbet kell enni, mint a napi energiaszükségletünk és akkor fogyni fogunk), mely igazságon semmilyen kódos rendszer nem tud változtatni, én úgy gondolom, hogy az általam kikevert liszttel is probléma és lemondások nélkül lehet fogyni – *mértéktartó* fogyasztás mellett! Nem kizárt, hogy a saját lisztkeverékem is módosulni fog még, hiszen a világ mindig fejlődik, az ember szerez új ismereteket, minden tökéletesedik. Te is nyugodtan kísérletezz, hisz az alapelvet tudod: lassan felszívódó, rosttal teli lisztkeverékre kell törekedni, ami bizonyos százalékban, a jobb állag és íz kedvéért kevés fehér lisztet is tartalmazhat.

A KILÓFALÓ LISZTKEVERÉK RECEPTJE

kcal: 386 • CH: 67

Fontos elismételnem, hogy könyvünk dietetikusa engedélyezte a kilófaló lisztkeveréknél 10-15% fehérliszt hozzáadását a jobb ízhatás elérése miatt. Én azonban végül nem tettem bele, mert megkóstoltam a nélküle készített palacsintát, piskótát, nokedlit és nekem ízlett. De ez csak az én fóbiám a fehér liszttel szemben. Mindig arra törekedtem, hogy mindenkinek meghagyjam a döntés szabadságát; ha te most próbálsz áttérni a „reform étkezésre", vagy szeretnéd a családot is átszoktatni, vagy egyszerűen számodra nem sarkalatos kérdés a fehér liszt fogyasztása, egész nyugodtan adj hozzá azt is! Az eszemmel én is tudom, hogy az égvilágon semmi nem történne, ha beletenném azt a néhány dkg finomított lisztet a rosttal teli keverékbe, de annyira félek a visszahízástól, hogy ha meg tudom enni nélküle, inkább kihagyom.

HOZZÁVALÓK:

1 kg zabpehelyliszt
10 dkg búzasikér *(biobolt, Herbária, Herbaház)*
5 dkg lágy (azaz finomabb pelyhű) zabpehely *(Lidl, Aldi)*
5 dkg zabkorpa
5 dkg teljes kiőrlésű liszt *(én a tönkölylisztet szeretem, de ízlés szerint bármilyen teljes kiőrlésű jó)*
5 dkg teljes kiőrlésű szójaliszt *(biobolt, Herbária, Herbaház)*
5 dkg szójafehérje izolátum *(biobolt, Herbária, Herbaház)*

Ennyi tehát a kilófaló lisztkeverékalap, amihez igény szerint 10-15% (max. 13-19 dkg) BL 55-ös fehér búzaliszt is adható. Nem titok az sem, hogy a dietetikusunk a két szójás összetevő

elhagyását javasolta az esetleges allergizáló hatása miatt. Mindenki tegyen belátása szerint: természetesen nem fontos belekeverni, akit zavar. Én sikerrel és egy plusz összetevővel helyettesítettem, de nem ízlett sem a belőle készült krémes tésztája, sem a Hófehérke. (Mindkét recept a *Kilófaló sütemények* c. kötetben található.) Ezért tértem vissza a szójás változathoz. Lehet, hogy nem ártana bele több rost, de sose feledjük: a zabpehelylisztel már önmagában is lehet fogyni, hát még így, hogy ennyi plusz rosttal „feljavítottuk", tehát dietetikus véleménye nélkül is elmondható azt hiszem, hogy fogyási szándék esetén használható a lisztkeverék. (Túlzásokba sem kell esni, a nagy mennyiségű rostbevitel éppúgy felesleges, mint ahogy a rostszegény táplálkozás sem egészséges. Valahol az arany középutat kellene megtalálnunk.)

• Egy nagy tálban kézzel alaposan átforgatom a hozzávalókat, majd jól zárható műanyag edénybe teszem.

• A receptjeimben kivétel nélkül a *fehér liszt nélküli* változattal dolgozom, amennyiben tehát te BL 55-ös lisztet is teszel hozzá, számíts arra, hogy a receptben megadotthoz képest valamivel több folyadékra lehet szükséged!

• A magas rosttartalom miatt a bekevert tésztát minden esetben pihentessük legalább 10-15 percet! Ezalatt a tészta teljesen besűrűsödik.

KILÓFALÓ PALACSINTA

kcal: 749 • CH: 78

HOZZÁVALÓK:

10 dkg kilófaló lisztkeverékalap (azaz fehér liszt nélküli)
1 tojás
pár csepp édesítőszer, csipet só
1,5 dl szénsavas víz
2 dl tej
1 ek. étolaj (elhagyható, de akkor minden sütés előtt egy csepp olajjal ki kell kenni a serpenyőt)

• Az olaj kivételével a hozzávalókból csomómentes tésztát keverek, a folyadékot először apródonként adom hozzá.

• Legalább 10-15 percet állni hagyom, ezalatt besűrűsödik. Ekkor öntök hozzá egy evőkanál étolajat, így az első adagot leszámítva nem kell olajozni serpenyőt. (De ha mégis elkezd a vége felé leragadni, inkább cseppentsünk egy keveset a serpenyőbe!)

• A jó palacsinta egyik titka a megfelelő serpenyő és a közepes hőfok. Türelmesen süssük közepes lángon, óvatosan fordítsuk meg a palacsintákat, nehogy elszakadjanak.

• Ha a bekevert tészta tovább sűrűsödik (nagyobb adagnál előfordulhat), nyugodtan hígítsuk menet közben is kevés tejjel!

HOZZÁVALÓK:
20 dkg kilófaló lisztkeverékalap
(azaz fehér liszt nélküli)
1 tojás
só, kevés őrölt bors (ha szeretjük)
1,5 dl hideg víz

KILÓFALÓ NOKEDLI

kcal: 942 • CH: 134

- Keverjük össze a hozzávalókat és hagyjuk állni 10-15 percet.
- Sós-olajos forrásban lévő vízbe szaggassuk a hagyományos módon.

KILÓFALÓ VILLÁMPISKÓTA

kcal: xilittel és nyírfacukorral: 1539; csak fruktózzal: 1611 • CH: 133

HOZZÁVALÓK:
6 tojás
3 ek. fruktóz
3 ek. xilit vagy nyírfacukor
6 ek. kilófaló lisztkeverékalap

Az első kötet olvasói már jól tudják, hogyan kell villámpiskótát készíteni, azaz olyat, amikor nem kell külön felverni a tojásfehérjét, külön kikeverni a sárgáját, hanem együtt készül minden. A kilófaló lisztkeverékkel is megsüthető ez a fajta piskóta, hagyományos arányokkal.

- A hat egész tojást (jól olvasod, nem kell a tojásokat szétválasztani!) a fruktózzal és édesítőszerrel elektromos habverő legnagyobb fokozatán legalább 6-8 perc alatt verjük a lehető legkeményebb habbá.
- Szitáljuk bele több részletben a lisztet, de már csak kézi habverővel forgassuk a habba.
- Sütőpapírral bélelt tepsiben süssük.

III. ZABPEHELYTŐL A MIKRÓIG

Erdei gomba hárombors-mártással, zabpehelygaluskával [40. oldal]

A ZABPEHELY DICSÉRETE

Eddig a zabpelyhet szinte csak a rizs vagy az áztatott kenyér helyettesítésére használtam. Illetve tejjel összefőzve, fahéjjal-édesítővel elkeverve finom édességként ettem (míg rá nem untam...). Mostanában fedeztem fel kísérletezgetéseim során, mennyi lehetőséget rejt még magában. Lehet belőle levesbetétként gombócot is készíteni. Sokat próbálkoztam a túrógombóc különféle zabkorpás változataival, de mindig túl lágy lett, sosem ízlett igazán. A zabkorpával amúgy az a bajom, hogy nagyon kiérződik mindenből a grízre hasonlító íze, és ez különösen a sós ételeknél nem valami vonzó. Zabpelyhet azért nem mertem eddig liszt helyett használni, mert azt hittem, ropogós lesz tőle a tészta. Nagy meglepetésemre ebben tévedtem, ha van valamennyi folyadék is mellette, teljesen megpuhul és nagyon finom lesz a végeredmény. Ezért már a hamis bundás kenyerem, ami az egyik kedvenc reggelim és vacsorám is így készül. Lehet sütni zabpehelyből palacsintát is: ha elfogyott minden liszt, de valami gyors édesség kellene, bármikor el tudom készíteni. Most kedvenc zabpelyhes receptjeim következnek.

ZABPELYHES BUNDÁS KENYÉR

kcal:1195 • CH:90

HOZZÁVALÓK:
2 személyre (minimum)
9 dkg zabpehelyliszt
3 dkg lágy zabpehely
1 púpozott kávéskanál sütőpor
só, bors
1 egész tojás
15 dkg tejföl
1 ek. tej
+2 tojás a mártáshoz
pár csepp olaj a sütéshez

Mivel én ugye állandóan fogyókúráztam az életmódváltás előtt, az a vicces helyzet állt elő, hogy a gyerekeim ezt a reform bundás kenyeret hiszik és tartják az „igazinak", hiszen hagyományosat előtte sosem ettek. Ha megkérdezem, melyik fajtát kérik (tojásba mártott fehér kenyeret, vagy ezt az általam kevertet), ezt szokták választani. Gyakori reggelim ez is, és a csicsókás változat is.

• Összekeverem a lisztet és a zabpelyhet, beleszórom a fűszereket, a sütőport, majd kikeverem a többi hozzávalóval.

• Vízzel kiöblített lapostányérra öntöm, és kanállal a közepét kifelé húzom, a szélek felé.

• 7 perc alatt készre sütöm a mikró legnagyobb fokozatán. Ha szükséges, egyszer átfordítom óvatosan, mert a közepe sül a legnehezebben. Négy részre vágom.

• Két egész tojást kevés sóval felverek, teflonserpenyőbe pár csepp olajat teszek. A „kenyércikkeket" egyenként megforgatom a tojásban, akár az igazi bundás kenyeret és a forró teflonba helyezem. Egymás mellé szépen mind a

négyet, és ráöntöm a maradék tojást, megrázogatom, megemelem őket, hogy alájuk folyhasson a „rántotta".

• Közepes tűzön sütöm, és mint egy lepényt az egészet átfordítom, újra szétválasztom a cikkeket, hogy az oldaluk is átsülhessen.

• Amikor kész, tányérra boritom, azon forrón bedörzsölöm őket fokhagymával, meghinthetjük pirospaprikával, kenhetünk rá fokhagymás tejfölt, szórhatunk a tetjére reszelt sajtot. Egy bögre teával nagyon kiadós hétvégi reggeli. (Hétközben is, csak akkor kinek van rá ideje?)

MUSTÁROS-TEJFÖLÖS CSIRKEPAPRIKÁS-LEVES, ZABPEHELYGOMBÓCCAL

A leves: kcal: 925 • CH: 27
A zabpehelygombóc: kcal: 1836 • CH: 212

Nagyon csodálkoztam, amikor életemben először hallottam olyan levesről, ami nevében egy pörköltnek vagy paprikás ételnek a hígitott változata! A gulyásleves is tulajdonképpen a marhapörkölt hígabb, zöldségekkel felturbózott formája, mégsem szoktuk marhapörkölt-levesnek hívni... Elsőre felkeltették az érdeklődésemet az ilyen típusú ételek. Mindegyiket valamilyen gombóccal tálalták, több kísérletezés után én a nagyon finom zabpehelygombócnál ragadtam le! A már önmagában is különlegességnek számító csirkepaprikás-levesbe azzal tettem még egy csavart, hogy mustáros tejföllel ízesítettem. Ugyanezt a levest, ha picit más ízre vágyom, „fehéren" készítem el, tehát pirospaprikás hintés nélkül, ragulevesszerűen, de a savanyítás ekkor is maradhat.

• Pörköltalapot készítünk. A felhevített olajra dobom a finomra vágott hagymát, sózom, borsozom és hagyom kicsit párolódni. Meghintem a pirospaprikával, azonnal felöntöm kevés (fél dl) hideg vízzel, beleteszem a feldarabolt aprólékot, hagyom kicsit pirulni-pörkölődni, de azért ügyeljünk, le ne égjen. Ezután rászórom a zabpehelylisztet, amennyire tudom, elkeverem-átforgatom és felöntöm kb. fél liter hideg vízzel, ezt is azonnal elkeverem, nehogy csomós legyen. Hozzáadom a kicsumázott, kisebb darabokra vágott zöldpaprikát és paradicsomot, és rögtön felöntöm kb. 2 liter vízzel (több részletben, mindig keverjük el) és fél órát közepes lángon főzöm.

• Míg a levesünk fő, készítsük el a zabpehelygombócot: a finomra vágott hagymát futtassuk meg az olajon, sózzuk, borsozzuk, szórjuk rá a zabpelyhet és kis lángon, fedő alatt pároljuk egy kicsit.

HOZZÁVALÓK:

A leveshez
3 ek. étolaj
1 közepes fej vöröshagyma
só, bors
2 ek. zabpehelyliszt
1 ek. őrölt pirospaprika
2 db csirkeszárny
1 csirke far-hát
2 csirkeláb
zúza, nyak, máj
(azaz csirkeaprólék, de készülhet ízlés szerint csak szárnyból is, vagy több belsőséggel, csirkenyakkal stb.)
1 paprika
1 paradicsom

A zabpehelygombóchoz
1 kis fej vöröshagyma
3 ek. étolaj
10 dkg zabpehely
2 egész tojás
1 dl tej
só, bors
20 dkg zabpehelyliszt

A tejfölös-mustáros keverékhez
kb. 22 dkg sovány tejföl
4 ek. mustár

• Ha langyosabb, keverjük el a többi hozzávalóval. Sűrűbb masszát kapunk, hagyhatjuk 10 percig pihenni, majd nedves kézzel formáljunk gombócokat (kisebbeket, mint egy dió, hogy át tudjon főni), és eresszük a levesbe. Az utolsó gombóc megformálásától számítva összesen 40 percet főzöm még a levest. Közben kóstoljuk meg, ha szükséges ízesítsük, de vigyázzunk, a végén belekevert mustárban is lesz só!

• Ha úgy ítéljük, hogy megfőttek a gombócok és a hús is, keverjünk ki csomómentesre egy nagy doboz (450 g-os) sovány tejfölnek a felét, 4 ek. mustárt és 2 ek. forró levest. Ezt öntsük vissza a levesünkbe, most ízleljük meg, kell – e még sózni. Ha nem találjuk elég savanyúnak, csurgathatunk bele egy kis ecetet is! Nekünk elég volt a mustár.

Tipp: ezek a gombócok kifejezetten kemények. Én így szeretem, de ha te lágyabban, készítsd több vízzel: ekkor nem fogod tudni kézzel formálni, de két kanál segítségével is lehet közel gombóc formákat alakítani és úgy a levesbe helyezni. Aki nagyon szigorú, elhagyhatja az elején a hagyma és zabpehely olajon pirítását-párolását: akkor is nagyon finom lesz a gombóc, ha csak egyszerűen összekeverjük a nyers hozzávalókat.

ZABPELYHES PALACSINTA

kcal: 715 • CH: 70

Egy darabban: kcal: 71 • CH: 7

HOZZÁVALÓK:
kb. 10 db-hoz
5 dkg lágy (azaz finomabb szemű) zabpehely
1 egész tojás
néhány csepp édesítőszer
csipet só
2 dl tej
1 ek. étolaj

Amíg nem sikerült rájönnöm, milyen arányokkal keverjem ki a kilófaló lisztet, sokat próbálkoztam, mivel is lehetne kiváltani a speciális bolti lisztkeveréket, amikor épp hiánycikk. Egy ilyen kísérletezés eredménye ez a palacsinta is, hiszen azt szerettem volna elérni, hogy minél több rostot tartalmazzon a tésztája. Féltem, hogy esetleg szétszakad vagy kemények maradnak benne a zabpelyhek, de nagyon finom lett! Magas rosttartalmának köszönhetően nyugodtan lehet este is enni (cukormentes töltelékkel persze!), és nem mellékesen sokkal olcsóbb, mint a lisztes társai! Sütésnél nem terül szét magától a serpenyőben, mint a hagyományos palacsinta: rázogassuk határozottan, míg mindenhová nem kerül tészta. Süssük türelmesen, közepes lángon.

• Az olaj kivételével minden hozzávalót keverjünk össze, az olajat csak a legvégén: azért kell bele, hogy ne kelljen mindig olajozni a serpenyőt, kivéve az első palacsinta sütésénél.

• Pihentessük a tésztát legalább 10 percig, hogy megduzzadjanak a zabpehelyszemek.

• Közepes lángon, ráérősen süssük, nehogy kívül megégjen, belül ragacsos maradjon. Mindig kavarjuk át a tésztát, mert a zabpehely leülepszik az aljára. Sütés közben szépen megduzzad, de rendesen lehet majd tekerni a palacsintákat, nekem legalábbis nem tört.

• Ha úgy érezzük a vége felé, nagyon letapad a tészta, inkább tegyünk pár csepp olajat a serpenyőbe. Ha állás közben a tészta is besűrűsödik, nyugodtan hígítsuk kevés tejjel vagy vízzel. Az első sütésnél kitapasztalható, mi a megfelelő sűrűség.

TEJFÖLÖS-KARALÁBÉS RAGU CSIRKEMELL CSÍKOKKAL, ZABPEHELYGALUSKÁVAL

Zabpehelylisztel: kcal: 628 • CH: 20
Kilófaló lisztel: kcal: 627 • CH: 20

Évekkel ezelőtt találtam ki ezt az ételt. Akkor sima rizskörettel tálaltam, mit sem tudva az újfajta étkezési irányzatokról... Most viszont olyan megoldást kerestem, amikor bátran ehetem késő délután vagy vacsorára is ezt a jól megszokott és kedvelt egytálételt. A zabpehelygombóc sikere után nagyjából automatikusan jött a nokedli ötlete is, de elkészíthetjük a galuskát kilófaló lisztkeverékből is, amelyik szimpatikusabb (én a zabpehelynokedlit jobban szeretem, de ez is ízlés dolga.)

HOZZÁVALÓK:

A raguhoz

3 ek. étolaj
1 közepes fej hagyma
1 evőkanál zabpehelyliszt vagy kilófaló lisztkeverékalap
só, bors
kb. 2 zsenge, közepes,nagyságú karalábé
20 dkg csirkemellfilé
1-2 ek. zsírszegény tejföl

A zabpehelygaluskához

10 dkg zabpehelyliszt
5 dkg zabpehely
só
1 egész tojás
kb. másfél dl víz (függ a tojástól, én egy egészen pici tojást használtam, ha te nagyobbat, valamivel kevesebb víz is elég lesz)

• Az olajon futtassuk meg a finomra vágott hagymát, én ekkor sózom, borsozom, mert finomabb lesz.

• Dobjuk rá a felcsíkozott csirkemellet, süssük kicsit, majd a hasábokra vágott karalábét (olyanra szoktam vágni, mint a hasábburgonyát régen, formás kis darabokra). Hintsük meg a liszttel, keverjük el és azonnal öntsük fel hideg vízzel (1-2 dl), ismét keverjük el. Ne főzelék sűrűségű legyen, hanem olyan szép selymes, mártásszerű, tehát hígítsuk addig, amíg olyan sűrűn folyós nem lesz.

• Kis lángon, fedő alatt, meg-megkevergetve, hogy le ne égjen, főzzük roppanósra a karalábét (ha túlfőzzük, tényleg csak egy massza lesz az egészből). Kóstoljuk meg, ízesítsünk utána, ha szükséges.

• Míg fő, készítsük el a zabpehelygaluskát: keverjük ki a hozzávalókat és hagyjuk legalább 10 percet pihenni a tésztát, majd újra keverjük át. Sós-olajos forró vízbe szaggassunk egészen pirinyó galuskákat és hagyományos módon főzzük készre, szűrjük, öblítsük.

• A kész raguhoz mindig keverek egy kevés tejfölt is.

ERDEI GOMBA HÁROMBORS-MÁRTÁSSAL, ZABPEHELYGALUSKÁVAL

Zabpehelylisztel: kcal: 328 • CH: 14
Kilófaló liszttel: kcal: 327 • CH: 14

HOZZÁVALÓK:

A háromborsos gombához

2 személyre
2 ek. étolaj
kb. 15-20 dkg erdei gomba
1 ek. kilófaló lisztkeverékalap vagy zabpehelyliszt
kb. 1,5-2 dl víz
1 ek. tejföl
1 ek. szemesbors-keverék
só, ételízesítő

A zabpehelygaluskához:

2 főre
10 dkg zabpehelyliszt
5 dkg zabpehely
só
1 egész tojás
kb. másfél dl víz (függ a tojástól, én egy egészen pici tojást használtam, ha te nagyobbat, valamivel kevesebb víz is elég lesz). Bekeverés után hagyd állni legalább 10 percet.

Kissé meglepően hangzik, elismerem, de mostanában ez a kedvenc reggelim. Három év nem múlhat el nyomtalanul: mára teljesen megszoktam, hogy „töményebb" ételeket inkább reggel vagy délelőtt eszem, délutántól kezdve meg főleg zöldség, hús, tojás, gyümölcs szerepel a választékban, vagy ha nagyon szénhidráthiányom van, akkor hamis bundás kenyér. De tésztaféléket, gabonákat nem kívánok már olyankor, annál jobban reggel vagy délelőtt. Amikor otthon töltöm a napot és van időm főzőcskézni, előfordul, hogy hetente többször is eszem ezt az ételt. Ha a gyerekek is kérnek, olyankor nem teszek bele borsot, és egyszerű erdeigomba-ragu lesz a végeredmény.

• Hevítsük fel az olajat és dobjuk rá a gombát, sózzuk meg, adjuk hozzá a borskeveréket és nagy lángon pároljuk-pirítsuk kicsit (ha fagyasztott gombát használsz, ráteheted fagyosan, nem kell kiolvasztani).

• Szórjuk meg liszttel, keverjük el és azonnal öntsük fel először egy kevés hideg vízzel, majd ha csomómentesre elkevertük, a többivel is. Mártás sűrűségű legyen, sűrűbb, mint egy pörköltszaft.

• Ha a gomba megpuhult – pár perc az egész – már le is vehetjük a tűzről. Keverjük bele a tejfölt és a forró galuskával együtt tálaljuk.

A CSICSÓKA CSODÁJA

MI A CSICSÓKA?

Nem véletlenül említem a csicsókát a csodával összefüggésben. Ez egy évelő, gumós gyógynövény, ami gyakorlatilag a krumplival azonos módon használható fel, bár az íze inkább a dióéra emlékeztet. Ehetjük salátaként, sütve, fove, püréként, krémlevesként. Készíthetünk belőle lepénykét, fasírtot. Magas az inulintartalma (ez egy növényi rostanyag), melyből fruktóz képződik. A fruktózról pedig jól tudjuk, hogy a cukorbetegek szervezete a vércukorszint emelkedése nélkül képes hasznosítani. És ami a cukorbetegeknek jó, az jó nekünk is, hisz a mi célunk is az, hogy elsősorban olyan ételeket fogyasszunk, melyek lassan emelik a vércukrot.

Amitől még kiérdemli a csodakategóriát: gumói főleg inulint tartalmaznak, keményítőt alig. Az inulinnak köszönhetően rosttartalma hatszor nagyobb a krumpliénál, ezáltal gátolja a szénhidrátok felszívódását és a székrekedés kialakulását, fokozza a jóllakottságérzetet. Az inulin miatt van az is, hogy mind a cukorbetegek, mind az elhízottak kifejezetten nagy mennyiségeket is fogyaszthatnak a csicsókából, mert az inulin az emberi szervezetben nem bontódik, csak ballasztanyagként van jelen, ezért fogyaszt. Szóval, a csicsókára talán tényleg mondhatjuk, hogy „kilófaló" hatása van, a szó eredeti értelmében!

Jó hír a hobbikertészeknek: a legigénytelenebb talajon is megél, annyira, hogy ahol egyszer megveti magát, szinte ki sem lehet többé irtani. Szára elérheti a 3 méteres magasságot és a fiatal növények nagyon hasonlítanak a napraforgóra, úgyhogy kerítés mellé dekoratív, vidám takarásnak is ültethetjük. (Forrás: www.wikipedia.hu)

A friss csicsóka onnan ismerhető fel, hogy nagyon szép, világos tejeskávé színe van és gumói kifejezetten kemények. Héja pedig egyszerű kaparással lejön, akárcsak az újburgonyáé. A már több napja felszedett csicsóka puhább, héja egészen sötétbarna lesz és már csak hámozni lehet. A „szakirodalom" szerint a csicsóka 2-3 napig tartható el, ezért gyorsan fel kell használni. Ez annyiban igaz, hogy néhány nap múlva bekövetkezik ez a bizonyos héjvastagodás-barnulás és már nem olyan kemény, de én így is probléma nélkül felhasználom, és azért ez sem két-három nap alatt következik be, inkább négy-öt. Utána is hetekig tárolom a hűtőben. (Hogy értékes anyagaiból ezalatt veszít-e, azt nem tudom, de ízre ugyanolyan finom!)

Mustáros-tejfölös csirkepaprikás-leves, zabpehelygombóccal [37. oldal]

Zabpelyhes palacsinta [38. oldal]

TÖKMAGOS CSICSÓKAPOGÁCSA

kcal: 2084 • CH: 172

HOZZÁVALÓK:
35 dkg speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez
15 dkg sovány tehéntúró
6 dkg búzasikér
6 dkg light margarin
6 dkg sovány tejföl
2,5 dkg olaj nélkül pirított tökmag
20 dkg főtt, áttört csicsóka
1,5 dkg só
1 egész tojás
bors, őrölt pirospaprika 1-1 csipet
1 cs. szárított élesztő
fél cs. sütőpor
a kenéshez egy tojás
a szóráshoz reszelt sajt

Enyhe bioíze van, de érdemes kipróbálni! A pirított tökmag mindenképpen feldobja és különlegessé teszi a pogácsát.

• Dolgozzuk össze a hozzávalókat és szalvétával letakarva kelesszük, pihentessük fél órát. Gyúrjuk át, majd újabb fél óra kelesztés jön.

• Nyújtsuk ki kb. 1-1,5 cm vastagra, késsel vagdossuk be a tetejét, kenjük le tojással és hintsük meg reszelt sajttal. Ezután pici (2 cm átmérőjű) formával szaggassunk pogácsákat.

• 180 fokra előmelegített sütőbe téve süssük, míg enyhén megpirul a sajt.

CSICSÓKALEPÉNYKÉK

Tejföl nélkül zabpehelyliszttel: kcal: 372 • CH: 34
Kilófaló liszttel: kcal: 369 • CH: 33

HOZZÁVALÓK:
16 dkg finomra reszelt csicsóka
1 egész tojás
só, bors
3 dkg zabpehelyliszt vagy kilófaló lisztkeverék
1 dkg zabpehely
kb. fél dl víz

Sok kedvenc reggelim van – lassan az év minden napjára jut egy –, ez az egyik.

• A csicsókát nagyon alaposan megmosom, ledörzsölöm, nagyjából és nagyon vékonyan meghámozom, de nem baj, ha itt-ott marad rajta héj is. (Ha friss, úgy lehet kaparni, mint az új krumplit.)

• Összekeverem a többi hozzávalóval.

• A sütésre két lehetőségünk van: az egyik, hogy egy teflonserpenyőt pár csepp étolajjal kikenünk, ebbe adagoljuk evőkanalanként a masszát, jól szétnyomkodva, hogy át tudjanak sülni a lepénykék. Ekkor tésztaszerűbb ételt kapunk, mint egy kis krumplis palacsinta. Ami a kalóriadúsabb, de nekem sokkal finomabb és időnként megengedem magamnak reggelente: hogy több olajat öntök a serpenyőbe (3-4 evőkanállal), és abban sütöm ki őket. (Azzal vigasztalom magam, hogy a csicsóka magas rosttartalmának köszönhetően nem szívódik fel annyi szénhidrát, szóval a csicsóka olajban sütve még mindig nem annyira rossz, mint a krumpli... Én legalábbis ezzel nyugtatom magam...) Ekkor a lepények széle ropogós lesz, belül puha, egész más, mint kevés olajon készítve.

• Mindkét esetben a folytatás azonos: ahogy kisült, azonnal fokhagymás tejföllel kenem meg, sovány sajttal szórom és lehet enni. A családnak ugyanezt krumpliból szoktam készíteni, állnak szépen sorban a konyhában, és ahogy egy elkészült, azonnal lecsap rá valaki.... De az én családom olyan kis rendes, hogy már valamennyien belekóstoltak a csicsókás változatba is, és az is ízlett nekik.

CSICSÓKÁS BUNDÁSKENYÉR

Zabpehelylisztel: kcal: 712 • CH: 9
1 cikk: 178 kcal • CH: 35
Kilófaló liszttel: kcal: 709 • CH: 34
1 cikk: 177 kcal • 8,5 CH

HOZZÁVALÓK:
16 dkg finomra reszelt csicsóka
1 egész tojás
só, bors
3 dkg zabpehelyliszt vagy kilófaló lisztkeverékalap
1 dkg zabpehely
kb. fél dl víz
pár csepp étolaj
+ 2 tojás a mártáshoz

A másik kedvenc reggelim, bár vacsorára is szoktam enni, mert a csicsókás lepénnyel ellentétben ezt nem kell olajon sütni.

• Mindent összekeverek és egy vízzel kiöblített lapostányérra öntöm a masszát, a közepe felől a szélek felé terelgetem a tésztát. A mikró legnagyobb fokozatán 8 percig sütöm, majd óvatosan (először késsel alányúlva, meglazítva) átfordítom és további 2 percig sütöm.

• Ismét meglazítom és átfordítom, 4 cikkre vágom. Egyenként felvert tojásba mártom őket, és olajjal kikent, forró serpenyőbe helyezem. Lassú tűzön sütöm, a maradék tojást is ráöntöm, falapáttal a tojástól összesült vágási felületeket szétválasztom, hogy a nagy lepényből újra négy cikk legyen. Meg-megemelgetem, hogy a tojás alá tudjon folyni. Óvatosan minden szeletet átfordítok, és a másik felét is készre sütöm.

• Két szeletet általában bedörzsölök fokhagymával, és őrölt pirospaprikával hintek meg. A másik kettőt a megunhatatlan fokhagymás tejföllel, kihagyhatatlan reszelt sajttal meghintve eszem. Ez nekem minden egyben: lepény, lángos, bundáskenyér.

CSICSÓKAPÜRÉ

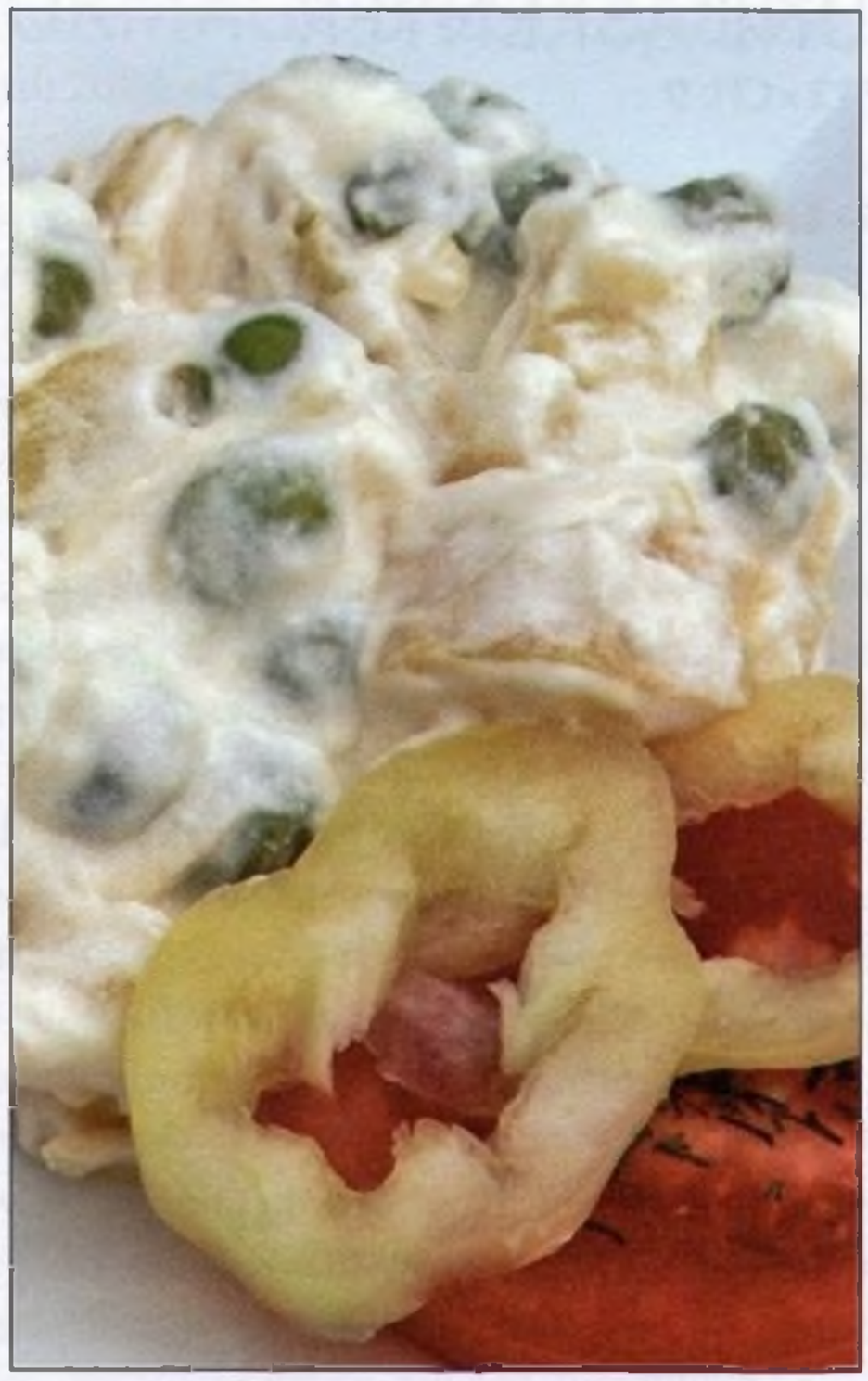
kcal: 531 • CH: 43

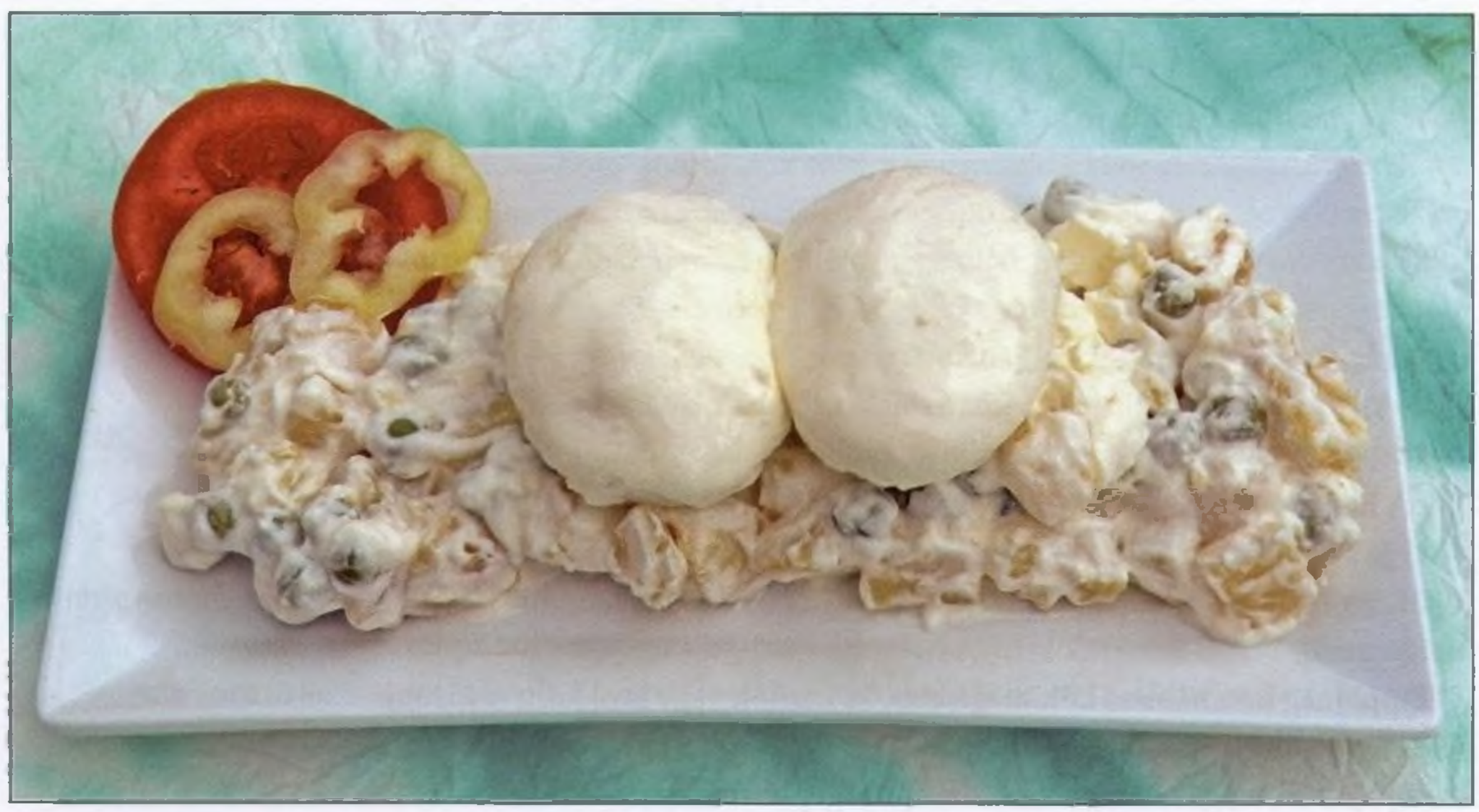
HOZZÁVALÓK:
1 kg csicsóka
2 dkg light margarin
1 tojás
fél dl sovány tej

• A hámozott, apróra vágott csicsókát főzzük puhára.

• Ha a főzővizet leöntöttük róla, botmixerrel aprítsuk pépesre, üssük bele a tojást, azonnal keverjük el, ízlés szerint tehetünk bele szerecsendiót is, majd a margarinnal, a tejjel keverjük krémes-habosra.

Tipp: még finomabb és különlegesebb, ha karfiolt vagy brokkolit is főzünk bele. A csicsóka még teljesen puhára főzve is nehezebben pépesíthető, mint a krumpli, ezért még krémesebb lesz, ha aprítógépbe tesszük.





Kaszinótojás [111. oldal] és majonézes csicsókasalátáta főtt tojással [49. oldal]

Eperkrémleves [51. oldal] és kukoricakrémleves pirított tökmaggal [52. oldal]

TOJÁSOS CSICSÓKAFASÍRT

kcal: 1320 • CH: 74

HOZZÁVALÓK:
30 dkg csicsóka
2 kisebb tojás
3 dkg zabpehelyliszt
4 dkg lágy zabpehely (azaz finomabb szemű)
2 dl tej
só, bors, piros paprika
1 kis fej finomra vágott hagyma
1 gerezd zúzott fokhagyma
3 főtt tojás

• A megtisztított csicsókát reszeljük le és keverjük össze a többi hozzávalóval.

• Halmozzuk sütőpapírral bélelt tepsibe, középen vájjunk hosszanti árkot bele, oda fektessük a három főtt tojást, majd fedjük be őket a masszával.

• 180 fokra előmelegített sütőben süssük legalább 1 és 1 negyed órát (a nyers csicsóka lassan sül át).

Tipp: gyorsabban elkészül, ha főtt csicsókával készítjük vagy letakarjuk alufóliával.

CSICSÓKAKROKETT

kcal: 619 • CH: 76

HOZZÁVALÓK:
20 dkg csicsóka
9 dkg kilófaló lisztkeverékalap
1 tojás
só, bors
1 dkg zabpehely
2 ek. búzakorpa (kb. 2 g)

Nem vagyok egy nagy krokettevő, életemben talán ha kétszer ettem. De ha már körbejárjuk a csicsóka feldolgozásának lehetőségeit, egyértelmű, hogy a krokett sem maradhat ki a sorból! Én spórolásból kis krokettpogácsákat sütöttem, de akinek belefér a bő olajos sütés, nyugodtan formáljon hagyományos kroketteket! Illetve meg lehet próbálni kisütni tepsiben is! Mondanom sem kell, mi ezt sem hagyományos módon fogyasztottuk: két másodperc sem kellett a családomnak, hogy oda lyukadjanak ki, kenjem már meg ezeket is fokhagymás tejföllel...

• A csicsókát kapargassuk meg, reszeljük le és főzzük puhára. Törjük össze (a teljesen krémes állag érdekében használhatunk aprítógépet, én botmixerrel csináltam, kicsit „rusztikus" lett az eredmény, igazán az aprítógépes változat ízlett.)

• Ízesítsük, keverjük ki a tojással, adjuk hozzá a zabpelyhet, búzakorpát (lehet zabkorpát is), a lisztet, ízesítsük és hagyjuk kicsit állni (kb. 10 percet). Ha túl lágynak ítéljük, tegyünk hozzá még lisztet.

• Nedves kézzel formáljunk kis, lapos pogácsákat, és kiolajozott teflonsütőben süssük közepes lángon mindkét oldalát szép pirosra (nagy lángon gyorsan megég, szokás szerint legyünk türelmesek). Vagy formáljunk kis rudacskákat-kolbászkákat, forgassuk búzakorpába vagy teljes kiőrlésű kenyérből készített prézlibe és bővebb olajban süssük készre.

MAJONÉZES CSICSÓKA FŐTT TOJÁSSAL

kcal: 372 • CH: 15

HOZZÁVALÓK:
30 dkg főtt, karikára vágott csicsóka
1 db főtt tojás
2 ek. sovány tejföl
2 ek. light majonéz
csipet nyírfacukor vagy xilit
só, frissen őrölt bors

• A vékonyan meghámozott csicsókát karikára vágva sós vízben roppanósra főzöm (ne legyen teljesen puha, mert szétesik), leszűröm, kihűtöm.

• A tejfölből és majonézből mártást keverek, ízesítem. Beleteszem a csicsókát, majd a tetejére a feldarabolt főtt tojást és nagyon óvatosan átforgatom.

• Nekem ez az alaprecept. Attól függően, milyen hangulatom van és mi van otthon, előfordul, hogy vágok bele egy almát, egy kevés sovány sajtot is. Jól lehűtve a legfinomabb, de én ezt általában nem vagyok képes kivárni.

RAKOTT CSICSÓKA

kcal: 1000 • CH: 25

HOZZÁVALÓK:
50 dkg csicsóka
2 ek. étolaj
15 dkg csirkemellfilé
5 ek. sovány tejföl
2 főtt tojás
2 dkg reszelt sajt
só, bors, bazsalikom, fokhagyma

• A csicsókát nem fontos meghámozni, elég, ha nagyon alaposan megmossuk-dörzsöljük, és csak a nagyobb foltokat, hibákat vágjuk ki. Szeleteljük fel és sós vízben főzzük félpuhára.

• A csirkemellet csíkozzuk fel, forró olajon pirítsuk meg, még ekkor sózzuk, borsozzuk, keverjük el zúzott fokhagymával, bazsalikommal (fogalmam nincs, ehhez illik-e, de én sültekhez szeretem a bazsalikomot, ezért tettem rá).

• A tojásokat főzzük meg. Egy kisebb tepsibe vagy jénaiba kezdjük el rétegezni a hozzávalókat, mintha rakott krumplit készítenénk. A csicsókás rétegeket mindig sózzuk is, az utolsó sor tejföllel megkent csicsóka legyen, és szórjuk meg a sajttal. Mivel minden főtt benne, elég, ha csak addig sütjük, míg a sajt szépen megpirul a tetején.

FÓLIÁBAN SÜLT CSICSÓKA

Sonkával: kcal: 267 • CH: 16
Kolbásszal: kcal: 621 • CH: 16

HOZZÁVALÓK:
30 dkg csicsóka
10 dkg sovány sonka vagy kolbász
1 fej lilahagyma
só, bors, piros paprika

A régi szép időkben sokszor ettem fóliában sült krumplit: a felkarikázott nyers burgonyát egy alufóliára terítettem, beborítottam kolbászkarikákkal, hagymával, megint egy sor krumpli és így tovább, nem spóroltam a borssal, olyan jó „betyáros"

csomagot raktam össze. Puhára sütöttem, a kolbász kisült leve-szaftja átitatta a hagymás krumplit, nagyon finom volt. Nos, ez a múlt, de ennek a szelídített változata sem rossz és még a kolbászt sem kell feltétlenül kihagyni, csak válasszunk valami jó szárazat, mondjuk pulykakolbászt.

• Nagyon egyszerű az elkészítés, szinte már le is írtam: a csicsókát mossuk meg alaposan, nagyjából hámozzuk meg, nem baj, ha marad rajta héj, csak a durvább részeket vágjuk ki. A hagymával együtt karikázzuk fel, a sonkát pirítsuk meg, és rétegezzük alufóliára, ízlés szerint használjunk sót, borsot, őrölt paprikát.

• Jól csomagoljuk be a fóliába és süssük türelmesen, mert a csicsóka lassabban puhul, mint a krumpli.

Tipp: a csicsókát lehet előfőzni is, hogy gyorsabban megsüljön.

MINDENNEL TÖLTÖTT LEPÉNY

kcal: 2062 • CH: 22

HOZZÁVALÓK:

A lepényhez

20 dkg csicsóka
6 tojás
4 ek. sovány tej
só

A töltelékhez

20 dkg csirkemell
15 dkg gomba
1 gerezd zúzott fokhagyma
5 dkg reszelt sajt

A SÜTÉSHEZ:

6 ek. étolaj

Egy percig nem állítom, hogy ez nem krumpliból készítve lenne az igazi, mert de. Ám ne legyünk telhetetlenek, a csicsóka nem csak nagyon egészséges, örüljünk, hogy a sok-sok rost miatt még a fogyásunkat is segíti, és igazán királyi lakoma ez a minden finomsággal megtöltött lepény is!

• Először a tölteléket készítsük el. Két evőkanál olajon pirítsuk meg a kisebb kockára vágott csirkemellet, sózzuk, ha már szép piros, dobjuk rá a zúzott fokhagymát és a feldarabolt gombát, kicsit pároljuk, épp addig, hogy összeessen.

• A megtisztított csicsókát a finom reszelőn reszeljük le.

• Verjük fel villával a tojást, kanalazzuk bele a tejet, sózzuk, majd öntsük rá a csicsókára és forgassuk őket össze.

• Teflonserpenyőben 1-1 evőkanál felhevített olajon süssünk négy lepényt: amint belemertük a masszát a serpenyőbe, rögtön mérsékeljük a lángot, hamar kormosra tud égni az alja. Ha valamennyire megszilárdult az omlett, fordítsuk meg és süssük meg a másik oldalát is. Amint kész, csúsztassuk tányérra, hintsük meg reszelt sajttal, egyik felére tegyünk a gombás-csirkés töltelékből, a másik felét borítsuk rá és máris tálalhatjuk. Így járjunk el a másik három lepénnyel is.

Tipp: a töltelékhez rakhatunk bármi mást is, amit szeretünk: párolt karfiolt, zöldborsót, brokkolit. Vagy kis kockára vágott nyers paradicsomot, zöldpaprikát, kígyóuborkát.

KÖNNYŰ NYÁRI LEVESEK, SZÓSZOK

Édes és sós krémlevesre, illetve gyümölcsszószra is mutatok egy-egy példát. Más gyümölcsök, zöldségek behelyettesítésével számtalan hasonló levest készíthetünk ezek mintájára. Nyugodt szívvel ehetjük őket akár vacsorára is.

EPERKRÉMLEVES – FŐZÉS NÉLKÜL

kcal: 545 • CH: 34

A nagyfiam az anyjára ütött: én is nagyon szeretem a friss epret, ő viszont mindenben az epres ízt kedveli – torta, fagyi, üdítő és még a krémlevesben is. Régen, amikor még nem voltam ennyire tudatos, sokszor vettem neki egy zacskós krémlevest, azt hiszem, talán tejjel kellett kikeverni, aztán jól besűrűsödött, rengeteget meg tudott enni kiskorában. Hát ma már ilyen szóba sem jöhet, eszünk elég adalékot enélkül is. Az eperkrémleves mintájára készíthetünk akármilyen más gyümölcsből is főzés nélkül levest.

HOZZÁVALÓK:
1 szép nagy adaghoz (vagy két kicsihez…)
20 dkg eper
1 dl cukormentes tejszín
3 dl sovány tej
édesítőszer, fahéj

• Ha fagyasztott epret használunk, előbb olvasszuk ki és a levével együtt tegyük turmix- vagy aprítógépbe.

• Először kevés tejjel mixeljük simára, majd adjuk hozzá a többi hozzávalót is, keverjük levegősre, habosra. Ízesítsük kedvünkre. Friss eperszeletekkel, cukormentes tejszínhabrózsákkal díszítve tálalhatjuk. Ennyire egyszerű, de annál finomabb!

Tipp: ha friss eperből készítjük, lehet, hogy valamivel több tej kell hozzá!

MEGGYSZÓSZ

kcal: 121 • CH: 28

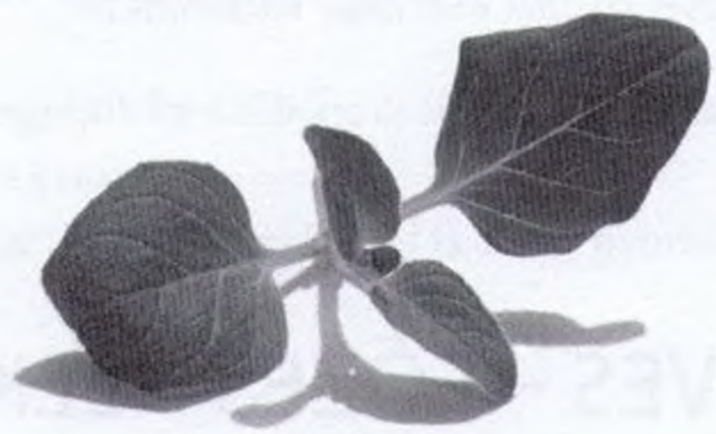
HOZZÁVALÓK:
10 dkg meggy
4 dl víz
2 dkg vaníliás vagy tejszín ízű cukormentes főzős puding, vagy 2 dkg étkezési keményítő
fahéj, édesítőszer ízlés szerint

Korábbi fogyásaim során tavasszal és nyáron nagyon sok fahéjas meggyszószt megettem. Egyszerű sima liszttel készítve, akár tízóraira vagy uzsonnára. A sima

lisztet elfelejtjük, de azt leszámítva minden a régi, ma is ugyanolyan finom, mint 15 évvel ezelőtt...

• Ha fagyasztott meggyet használunk, nem szükséges kiolvasztani. Tegyük a gyümölcsöt kis lábaskába, szórjuk rá a pudingport, vízből annyit, hogy csomómentesre el tudjuk keverni, majd utána a maradékot.

• Kis lángon főzzük sűrűsödésig, édesítsük, hintsük meg fahéjjal.



KUKORICAKRÉMLEVES PIRÍTOTT TÖKMAGGAL

kcal: 1030 • CH: 108

HOZZÁVALÓK:
450 g kukorica
3 ek. étolaj
5 dl víz
só, bors ízlés szerint
0,5 dl tejszín (nekem épp növényi habtejszínem volt itthon, de sima főzőtejszín is jó, sőt sokkal alacsonyabb a zsírtartalma)
tökmag

Szívem szerint fenyőmaggal készítettem volna, de elég volt megnéznem az árát, hogy a tökmag mellett kössek ki... Ha teheted, azért egyszer kóstold meg te is: nekem sem volt egynél többször részem abban a luxusban, hogy fenyőmagos ételt egyek, de emlékszem, mennyire ízlett. Na azért nem panaszkodtunk a tökmagos változatra sem, már rég szerettem volna kipróbálni valami hasonló „úri" levest.

• A felhevített olajra dobom a kukoricát, fedő alatt kicsit párolom, sózom-borsozom.

• Felöntöm a vízzel és puhára főzöm.

• A főzőlével együtt leturmixolom, majd egy szűrőn átpasszírozom, hogy a héjdarabok ne maradjanak benne.

• Visszaöntöm a már selymes levest a lábosba, most adom hozzá a tejszínt, egyet forralok rajta és félrehúzom a tűzről.

• Egy olaj nélküli serpenyőbe szórok egy kevés tökmagot (nem a mennyiség a fontos, a feltálalt leves tetejére adagonként elég 5-6 szem is), és enyhe barnulásig pirítom (figyeljünk, gyorsan megég!).

• A kitálalt levesek tetejét megszórom, teljesen forrón, frissen a legfinomabb.

Tipp: spórolhatunk a kalóriákkal, ha az olajat elhagyjuk: pirítás nélkül pároljuk meg a kukoricát, úgy is tökéletes lesz.

HAGYMAKRÉMLEVES

kcal: 1088 • CH: 25

Anyu otthon tipikus magyaros konyhát vezetett, jó házias ízekkel, sok disznóhússal, pörköltekkel, nagyon finom húslevesekkel. Életemben nem ettem holmi krémlevest vagy tejszínes-kefires zöldséglevest. Egészen addig, míg meg nem ismertem a férjemet. Náluk találkoztam először savanyú bablevessel (a csülkös-csipetkés bableveseink után igencsak elhűltem, de el kell ismerni, nagyon finom így is), és kifejezetten könnyű, tavaszi zöldséglevesekkel, amilyeneket azelőtt hírből sem ismertem. Teljesen azért nem tudok kibújni a bőrömből, az én hagymakrémlevesem sehol nincs a férjem anyukájának, Annának a könnyed alkotásaihoz, de érdekes elkalandozni a magyaros ízvilágtól kicsit másfajta irányba.

HOZZÁVALÓK:

1 nagy fej vöröhagyma
1 egész fej (kb. 15 gerezd) fokhagyma
5 ek. étolaj
só, bors
7 dl víz
1,5 dl főzőtejszín (de ha van maradék cukormentes növényi tejszín, az is jó ám)
2 dkg zsírszegény reszelt sajt

• A felhevített olajra dobom a finomra vágott vöröshagymát és az áttört fokhagymát, kis lángon párolom, sózom, borsozom.

• Ha már üveges, felöntöm a vízzel és puhára főzöm. Utána simára mixelem, belekeverem a tejszínt, egyet forralok rajta, és reszelt sajttal meghintve azonnal tálalom.

MÁJGOMBÓC

kcal: 1828 • CH: 186

HOZZÁVALÓK:

1 közepes fej vöröshagyma
3 ek. étolaj
5 dkg zabpehely
20 dkg zabpehelyliszt
1 tojás
30 dkg csirkemáj

• A májat nyersen aprítógépben pépesítsük, a nem aprítható részeit ki kell szedni.

• Forró olajon dinszteljük meg a hagymát, sózzuk, borsozzuk. Keverjük bele a zabpelyhet is, együtt pirítsuk tovább.

• A tűzről lehúzva keverjük hozzá a májat, majd a lisztet is, hagyjuk állni 10-15 percet.

• Két kiskanál segítségével vagy nedves kézzel formáljunk gombócformákat, lágy a massza, nem lesznek szabályos gömbök.

• Forrásban lévő vízbe eresszük őket. Ez elég nagy mennyiség, amint kihűlnek a leszűrt májgombócok, én több adagban lefagyasztom őket, és mindig csak annyit veszek elő, amennyire éppen szükség van levesbetétként.

Tipp: májgombóccal húst is tölthetünk, ekkor nem kell főzni őket, hanem a hússal együtt megsütjük. Nagyon finom!

POHÁRKRÉMEK, DESSZERTEK

GYÜMÖLCSÖS-TÚRÓS ŐZGERINC

kcal: 2344 • CH: 245

HOZZÁVALÓK:
25 dkg zsírszegény túró
14 dkg tejföl
1 dkg fruktóz
3 dkg xilit vagy nyírfacukor
5 dl cukormentes, növényi tejszín (min. 30%-os)
1 ek. folyékony édesítőszer
1-2 hámozott őszibarack
1 cs. zselatinpor (10 g)
kevés víz

Sajnos olyan típusú ember vagyok, aki még a legmelegebb nyári napon is képes édességet kívánni. Ahhoz viszont túl kényelmes vagyok, hogy a kánikula mellett még a sütő ontotta hőséget is elviseljem és túl bonyolult dolgoknak álljak neki. Ezért szeretem ezt a túrós édességet, mert amellett, hogy egyszerűen elkészíthető, annyira dekoratív, hogy vendégeket is nyugodtan kínálhatunk belőle! Ínyencek megcsorgathatják csokimázzal is vagy hígabbra főzött vaníliás pudinggal, meghinthetik szeletelt mandulával, estleg kókuszreszelékkel. (Bár nekem egyik sem hiányzott róla!)

• Felverem a tejszínt nagyon kemény habbá.

• Ez az édesség szerintem akkor finom, ha a túró teljesen krémes, ezért ha szemcsésebb, én át szoktam törni.

• A túróhoz keverem a tejfölt és az édesítőszereket. Ízlés szerint reszelhetünk hozzá kevés citromhéjat, csepegtethetünk bele vaníliaaromát, vagy valódi vaníliarúd kikapart belsejéből is használhatunk egy keveset.

• A zselatint öntsük kis lábaskába, annyi hideg vízzel keverjük el (néhány evőkanálnyi), hogy ne ragacsosan sűrű legyen. Olvasszuk fel, forralni nem kell: épp mikor forrna, húzzuk le a tűzről és hagyjuk kihűlni.

• Kanalazzuk a túrókrémet a tejszínhabra, majd óvatosan, de alaposan keverjük el.

• Vegyünk el néhány kanálnyit a tejszínes túróból és adjuk a kihűlt zselatinhoz. Ezt a keveréket öntsük vissza a többi túrókrémhez, szintén nagyon alaposan keverjük el, így biztosan mindenhová jut zselatin és nem fog csomósodni.

• A meghámozott, kimagozott barackokat vágjuk apró kockákra és óvatosan keverjük a habos túrókrémhez.

• Egy ózgerincformát béleljünk ki úgy folpakkal, hogy minden oldalán túllógjon. Egyengessük el benne a krémet, takarjuk le a túllógó fóliaszélekkel és tegyük egy éjszakára, de legalább 3-4 órára hűtőbe.

• Borítsuk tálcára és a bordák mentén szeleteljük. Ez rengeteg, ezért én mindig csak annyit vágok fel, amennyit éppen megeszünk, a többit visszacsomagolom. Napokig kitart.

KARAMELLÁS POHÁRKRÉM

Dióval: kcal: 1204 • CH: 92
Egy személyre: 301 kcal; 23 CH

Mandulával: kcal: 1201 • CH: 91
Egy személyre: 300 kcal; 22,7 CH

Mogyoróval: kcal: 1207 • CH: 91
Egy személyre: 302 kcal; 22,7CH

Nem voltam túl sokszor gyorsétteremben, de ha igen, mindig ettem poharas fagyit csokiöntettel. Miután elkészítettem ezt a pohárkrémet, azonnal az jutott róla eszembe. Nekem a karamellás a kedvencem, de természetesen bármilyen más ízzel is próbálkozhatunk.

HOZZÁVALÓK:

4 személyre

Krém

0,5 l tej
1 cs. főzős karamellás pudingpor
ízlés szerint édesítőszer

Hab

2 dl cukormentes, min. 30%-os növényi tejszín
1 ek. rum

Máz

1 dkg keserű kakaópor
1 dkg fruktóz vagy nyírfacukor
4 ek. forró víz

TETEJÉRE:

1 dkg durvára vágott mogyoró, dió vagy mandula
1 dkg fruktóz

• Főzzük meg a pudingot a tejjel, édesítsük.

• Verjük fel a tejszínt a rummal, egy keveset töltsük habzsákba (azzal fogjuk majd a végén díszíteni a krémet, tehát csak 1-2 ek. kell erre a célra), a maradék habbal pedig lazítsuk a langyosra hűlt pudingot. Ha szükséges, még édesítsük!

• Keverjük el a máz hozzávalóit és mikrában forraljuk össze, akkor jó, amikor besűrűsödik. Inkább többször, rövid időre tegyük be, mindig átkeverve, nehogy elégjen!

• Szórjuk serpenyőbe a durvára vágott diót és a fruktózt (ehhez nem használhatunk édesítőszert!). Folyamatos kevergetés mellett karamellizáljuk, majd öntsük kistányérra, lapítsuk el.

• Amíg a grillázsunk hűl, adagoljuk a pudingot poharakba (én négy részre osztottam), a habnyomóból díszítsük mindet tejszínhabbal, öntsük nyakon a csokimázzal és végül a késsel meglazított-összevagdalt grillázzsal szórjuk meg. Mi a gyerekekkel azon nyomban meg szoktuk enni, férjem a jéghidegre hűtött változatra esküszik.

HOZZÁVALÓK:
23 golyóhoz, 5 személyre
A tésztához
2 dl víz
fél dl étolaj
15 dkg sütemény lisztkeverék
csipet só
3 tojássárgája
A krémhez
7,5 dl tej
másfél csomag főzős vaníliás pudingpor (1 egész csomag és két evőkanál)
1 ek. folyékony édesítőszer
+ 2,5 dl min. 30%-os növényi tejszín

PROFITTEROL

kcal: 3471 • CH: 170
Egy darabban: kcal: 151 • CH: 7

Hét évvel ezelőtt a fiatalabbik bátyám, Zoli esküvőjén ettem életemben először ezt a fajta desszertet, mentségemre legyen mondva, a családból más sem ismerte. Ráadásul, mikor megkérdeztük, mi a neve ennek a krémes csodának, én úgy értettem: profi terror. Volt min morfondíroznom a lagzi végéig...

• A vizet és az olajat felforralom csipet sóval, majd egyszerre beleöntöm a lisztet, azonnal elkeverem. Nagy lángon kavarom tovább, percek alatt összeáll a tészta egy tömbbe. Félrehúzom a tűzről és egyenként beleütöm a tojásokat, gépi habverővel mindig jól eldolgozom.

• A kapott lágy tésztából habnyomóval, vagy két kiskanál segítségével diónyi halmokat formálok egy sütőpapírral bélelt tepsibe, 180 fokon halványpirosra sütöm.

• Megfőzöm a pudingot, kihűtöm, majd újra krémesre keverem. Felverem a tejszínt.

• A vaníliás krémhez kiveszek a pudingból 8 evőkanálnyit, a tejszínhabból 5 kanálnyit, a kettőt óvatosan összekeverem, 1 evőkanál fruktózzal édesítem.

• A maradék krémet vegyítem a maradék tejszínhabbal, plusz szórok bele még 1 ek. fruktózt, 1 ek. folyékony édesítőszert, 3 ek. keserű kakaóport és 10 ek hideg tejet. Jól kikeverem.

• Habnyomóba teszem a vaníliás krémet és a hosszú csövű fejet óvatosan a fánkocskákba szúrva megtöltöm őket.

• Elosztom 5 tálkába a fánkokat, és leöntöm a csokis krémmel. Legalább egy éjszakára hűtőbe teszem. Készíthetjük egy nagy tálban is egyszerre az egészet, és tálaláskor adagoljuk.

• Ha nincs habnyomónk, vágjuk ketté a fánkokat, töltsük meg a krémmel és illesszük őket újra össze. Ha marad esetleg krém, azt is nyugodtan adagoljuk a fánkokra, arra merjük rá a csokikrémet a végén.

SOMLÓI, AHOGY ÉN SZERETEM

kcal: 3002 • CH: 227
Egy személyre: **kcal: 275 • CH: 28**

Évek óta együtt nyaralunk Kistesóékkal és Anyuval a Balatonon (négy évvel fiatalabb, kétgyerekes, kopasz állat kinézetű Öcsikém nekem már mindig csak a Kistesó vagy Öcsike marad...), sőt tavaly már a férjem húga és családja is csatlakozott tízünkhöz. Nyár végén tartottunk még egy búcsúnyaralást is, akkor a Velencei-tóig

jutottunk és magammal vittem az otthonról megmaradt somlóit is. Legszebb nyári emlékem, hogy állunk Kistesóval a konyhában és közös tálból kanalazunk...

• Az egész tojásokat és a fruktózt gépi habverő legnagyobb fokozatán verjük legalább 6 percig, míg sűrű, halványsárga krémet nem kapunk. Több részletben szórjuk rá a zabpehelylisztet, de már csak kézi habverőt használjunk. Ügyeljünk arra, hogy óvatosan, de alaposan keverjük el a lisztet, nehogy az aljára üljön! 25x35 cm-es (közepes) tepsiben süssük.

• A cukormentes növényi tejszínt kemény habbá vertem, 1 ek. folyékony édesítőszerrel édesítettem. Fél- fél liter tejből megfőztem a kétféle pudingot. Külön nem édesítettem őket.

• Elfeleztem a tejszínhabot: egyik felét a langyosra kevergetett csokis, másikat a vaníliás pudingba forgattam. Most kóstoljuk meg a kétféle krémet, ha szükséges, ekkor édesítsük.

• Hat részre vágtam a piskótát.

• Egy szép üvegtálba helyeztem az egyik piskótalapocskát: meglocsoltam rummal (nem kötelező), tettem rá egy adag krémet, szórhatunk rá pár szem mazsolát, kevés darált diót (én ezt kihagytam: a mazsolát nem szeretjük, a dióaráláshoz lusta voltam...).

• Újabb piskóta, rum, másik színű krém, mazsola-dió és így tovább.

• Végezetül a megmaradt krémeket osszuk el szépen a tetején.

• A máz hozzávalóit keverjük el egy bögrében, mikróban 700 W-on többször néhány másodpercre betéve, mindig átkavarva melegítsük addig, míg be nem sűrűsödik és a margarin már nem csapódik ki belőle.

• Ha langyosra hűlt, öntsük a sütink tetejére, majd díszítsük tetszés szerinti mennyiségű tejszínhabbal.

• Már néhány óra állás után fogyasztható, de egy egész éjszaka még jobbat tesz neki. Evőkanállal szaggassuk tálkákba. A puding másnapra sem lett merevdermedt a tejszínhabos lazításnak köszönhetően, finom krémes állagú marad, összeértek az ízek, nekem ízlett.

HOZZÁVALÓK:

Kb. 6-8 adag

A piskótához

4 egész tojás
2-2 evőkanál (nálam ez 3-3 dkg) fruktóz és nyírfacukor
4 ek. (az én kanalammal 6 dkg) zabpehelyliszt

A krémhez

3 dl 33%-os cukormentes növényi tejszín
1 ek. folyékony édesítőszer
1 liter tej
1 cs. csokis főzős pudingpor
1 cs. vaníliás főzős pudingpor
ízlés szerint rum, mazsola, darált dió

A mázhoz

3 ek. (1,5 dkg) keserű kakaópor
8 evőkanál meleg víz
1 ek. (1,5 dkg) fruktóz és ízlés szerint Ezerédes édesítőszer
1 csapott ek. (2,5 dkg) light margarin

TESÓM-FÉLE RAKOTT PISKÓTA

kcal: 1750 • CH: 95

A tesóm, Virág saját bevallása szerint hidegrázást kap a sütéstől-főzéstől, inkább elmos kétnapi piszkos edényt a lánya, Bogi gasztronómiai alkotásai után, csak neki ne kelljen csinálnia semmit. Pedig tőle tanultam meg piskótát sütni, később almás pitét, nagyon finom csokis sütit, és tőle hallottam ennek az egyszerű és első hallásra bizarr, mégis nagyon finom desszertnek a receptjét is. Tetszőleges mennyiségben készíthető el, attól függően, mennyi piskótánk van vagy hány főre készül.

HOZZÁVALÓK:

saját készítésű diabetikus babapiskóta,
vagy egy négy tojásos piskóta (25x35 cm-es tepsiben sütve) kockákra vágva
sovány tejföl (ekkora piskótához szerintem legalább 3 kis dobozl)
natúr kakaópor, lekvár, édesítőszer

Karamellás pohárkrém [55. oldal] és somlói galuska [56. oldal]

Charlotte-torta [77. oldal]

Ezért inkább csak a készítés módját adom meg, és persze gyümölcs hozzáadásával tovább variálható a recept. Van, aki mint a tortát, cikkekre vágja a megdermedt süteményt, mi csak kikanalazzuk a tálból.

• Egyik doboz tejfölbe kakaót teszünk, a másikba diabetikus lekvárt, mindkettőt ízlés szerint édesítjük, míg a harmadik tejfölbe csak édesítőt rakunk.

• Lerakunk egy sor piskótát egy tálba, rákenjük az egyik doboz tejfölt. Rá a következő sor piskóta, másik doboz tejföl. Utolsó adag piskóta, harmadik tejföl. Ízlés szerint gyümölcsöt is rétegezhetünk bele, mi csak tejföllel ettük.

• Tegyük egy éjszakára hűtőbe, vagy készítsük el reggel és délután már ehetjük. Egyszerű, gyors, finom.

TIRAMISU

Kilófaló lisztkeverékkel: kcal: 1333 • CH: 149
Zabpehelylisztttel: kcal: 3353 • CH: 160

HOZZÁVALÓK:

Piskóta
4 egész tojás
4 ek. speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez vagy zabpehelyliszt
4 ek. fruktóz

Kávé
2 dl tej
1 ek. gyerekkávé (cukormentes tejeskávépor vagy cikóriakávé)
1 ek. rum
folyékony édesítőszer ízlés szerint

Hab a krémhez
6 dl min. 30%-os cukormentes növényi tejszín
1 dl tej
1 ek. folyékony édesítőszer

Krém
2 ek. (fél csomag) cukormentes vaníliás főzős pudingpor
2 dl tej
2 ek. a tejeskávés keverékből

A szóráshoz
Keserű kakaópor

Ez nemcsak azért lightos változat, mert cukor- és fehérlisztmentes, hanem mert az íze is olyan gyerekbarát, de aki kifejezetten szereti a feketekávé, na meg a rum intenzív ízét, az használjon hozzá bőven és nyugodtan azt, én tejeskávéval készítettem. Másrészt – vigyázva a vonalainkra – egy gramm mascarponét nem látott ez a süti (bár azóta már hallottam, hogy létezik light mascarpone is), és a tojássárgáját is kihagytam belőle. Azzal már-már megbarátkoztam, hogy krémeket felvert tojásfehérjével lazítsunk, de hogy nyers tojássárgáját tegyek valamibe, arra nem visz rá a lélek... Mindezek ellenére szerintem finom lett!

• Az egész tojásokat a fruktózzal gépi habverő legmagasabb fokozatán verjük legalább 6 percig addig, amíg egész világos krémes habbá válik. Kézi habverőre váltva több részletben szórjuk bele a lisztet, keverjük át, ügyeljünk, hogy ne üljön le az aljára. Süssünk a legkisebb tepsiben (20x27 cm) belőle piskótát.

• 2 dl tejhez kevertem 1 ek. cukormentes tejeskávéport, 1 e.k rumot (lehet több, vagy lehet rumaroma vagy egyéb édes ital), folyékony édesítőszert ízlés szerint.

• A kihűlt piskótát hosszában (függőlegesen) kettévágtam, majd babapiskóta nagyságú részekre szabdaltam.

• A kávés tejben éppen csak megmártottam a szeletkék alját és tetejét (barnább részt) és egy jénai aljába fektettem egy sort.

• 6 dl cukormentes növényi tejszínt 1 dl hideg tejjel, 1 ek. folyékony édesítővel habbá vertem.

• 2 ek. (fél csomag) cukormentes vaníliás pudingport 2 dl tejjel megfőztem. Míg langyosra kevergettem, adtam hozzá 2 evőkanálnyit a tejeskávéból.

• A tejszínhabra ráöntöttem a pudingot és jól elkevertem, ha szükséges, itt még édesíthetjük, vagy akár rumot, kávét is önthetünk bele, ha erőteljesebben szeretjük, én már nem tettem hozzá semmit.

• A pudingos hab felét adagoljuk az első sor piskótára, majd hintsük meg keserű kakaóporral. Jön a másik réteg mártott piskóta, arra a maradék hab. Tegyük hűtőbe legalább 6-8 órára, és csak közvetlenül tálalás előtt szórjuk meg kakaóval.

Tipp: készíthetjük diabetikus babapiskótából is, hogy minden tekintetben olyan legyen, mint az igazi!

Citromos pite [80. oldal]

Clafoutis [73. oldal]

MIKRÓBAN KÉSZÍTHETŐ SÜTEMÉNYEK

Gyors, egyszerű és nagyon finom, percek alatt elkészíthető édes és sós sütemények. Magaddal viheted őket egész napra, ízletes tízórainak vagy eheted uzsonnaként, de megoldás a hirtelen rád törő szénhidráthiány esetére is. Most néhány alapreceptet mutatok meg, de a honlapomon – www.szoojudit.hu – számtalan varriációt találsz mikróban készíthető édességekre.

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

Szenzációs találmányt osztok meg veletek, én legalábbis annyira örültem neki, mikor Anyu megmutatta! Egymás után négy adagot kellett sütnöm, mert ahogy elkészült, úgy tüntette el a család... Nem csak azért örülök neki, mert a sütő bekapcsolása nélkül, mindössze 4 perc (!!!) alatt sütit varázsolhatunk az asztalra, hanem mert így végre megoldódott az a megoldhatatlannak látszó gondom is, hogy ha hajnalban elindulok otthonról és csak este érek haza, ugyan mit egyek egész nap? Mi az, amire pénzem is van, melegíteni sem kell, evőeszköz nélkül ehető, finom, de beleilleszthető az életmódomba és nem kell vele hosszan szöszmötölni? Ez a süti minden kritériumnak megfelel.

- A receptekben megadott adagok általában 700 W-on négy perc alatt süthetők készre.
- Akkora formában készítsd (mikrózható műanyag edényben), amiben kb. másfél-két cm vastag réteget képez a nyers tészta! Az enyém 18x23 cm.
- Az ecet elhagyható (a tészta ízén nem érződik, de lazább lesz a süti szerkezete), ha mégsem szeretnéd beletenni, akkor egy evőkanál tejjel helyettesítsd.
- Sütés közben nyugodtan ki lehet venni ellenőrizni, lágy-e még a közepe, nem fog összeesni. Ha túlsütjük, kérges lehet a széle és később hamarabb kiszárad, de ezt leszámítva ugyanolyan finom. (Ha viszont egy éjszakára benne hagyjuk a tároló dobozban, lefedve, másnapra a kérgesebb szélek is megpuhulnak.)
- Dupla adagnál a sütési időt is duplázzuk, ha ugyanabban az edényben készítjük, mint a szimpla adagot.
- Elronthatatlan! Ha nagyobb edénybe teszed, vékonyabb lesz, így ha csíkokra vágod, többnek tűnik! Ha kisebb edényben sütöd, vastagabb tésztás sütit kapsz, süsd tovább – ha kell –, hogy átsüljön, tehát gyakorlatilag mindegy is, hogy mekkora mikrózható műanyag dobozkát választasz.

• Az alaprecepteket ezerféle módon variálhatod saját és családod ízlése szerint.

• Egy adagnak minősül véleményem szerint egy-egy ilyen tároló doboznyi sütemény (16-20 szelet), ha egész napra ez a reggeli-ebéd-vacsora. Ha viszont normálisan étkezel mellette (reggeli, leves, főétel), és fogyni is szeretnél, akkor két étkezés közt csak néhány szeletet javaslok. De ha csak a súlyodat akarod tartani, egyéb étkezések közt is bátrabban eheted. Persze próbáld ki, mit engedhetsz meg magadnak, mert ugye nem vagyunk egyformák.

ALAPTÉSZTA

Kilófaló lisztkeverékkel: kcal: 836 • CH: 60
Zabpehelylisztel: kcal: 866 • CH: 76

Az alaposan, levegősre-krémesre kikevert tésztára ráhelyezem a lecsepegtetett meggyszemeket, majd négy perc alatt 700 W-on készre sütöm. Azonnal tányérra borítom, különben a gőz eláztatná a tészta alját. Szeletelés után már fogyasztható is!

Lehet akármilyen rendelkezésre álló gyümölcsből készíteni!

HOZZÁVALÓK:
6 ek. speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez vagy 6 ek. zabpehelyliszt
2 ek. fruktóz (vagy nyírfacukor, xilit, ami szimpatikus, utóbbiaknak jóval alacsonyabb a kalóriaértéke)
pár csepp folyékony édesítő (vagy még kevesebb)
kb. 1/3 cs. sütőpor (ha túl sokat teszünk bele, csípős lesz a süti, vigyázzunk!)
2 ek. étolaj
1 ek. ételecet
csipet só
1 egész tojás
4 ek. tej
ízlés szerint fahéj vagy mézeskalács fűszerkeverék
magozott meggy

CSOKIS MIKRÓS

Lisztkeverékkel: kcal: 671 • CH: 49
Zabpehelylisztel: kcal: 691 • CH: 60
Kilófaló lisztel: kcal: 686 • CH: 58

• A hozzávalókat egy mikrózható, műanyag edénykében teljesen simára, krémesre keverem.

• Ugyanebben az edénykében teszem a mikróba, 700 W-on négy percig sütöm. Akkor jó, ha már a közepe sem lágy és elválik az edény falától. Azonnal tányérra (rácsra) borítom, kis hűlés után felszeletelem és máris fogyasztható.

Tipp: variálhatósága kimeríthetetlen: a még nyers tésztába tehetünk egy kanál darált vagy durvára vágott, esetleg megpirított diót, vagy egy kanál darált mákot, esetleg kókuszreszeléket, mézeskalács fűszerkeveréket, pár szem mazsolát, és ha nem este esszük, akkor néhány kocka apróra vágott diabetikus csokit. A mindenféle „adalék" nélkül kisütött tésztát megkenhetjük még melegen diabetikus vagy hamis lekvárral, meghinthetjük mandulaforgáccsal és így tovább.

Amikor dupla adagot készítettem, egyedül a kakaóport nem dupláztam, csak három kanállal tettem bele, de talán a kettő is elég.

HOZZÁVALÓK:
4 ek. kanál speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez vagy zabpehelyliszt, vagy kilófaló lisztkeverék
1 ek. kanál fruktóz
1 ek. édesítőszer (xilit, nyírfacukor, mesterséges édesítőpor, amit szeretünk)
fél ek. folyékony édesítőszer
2 ek. keserű kakaópor
1 ek. ecet
4 ek. víz
2 ek. étolaj
1 egész tojás
1 kávés kanál sütőpor

ZÖLDSÉGES MIKRÓS

kcal: 622 • CH: 37

HOZZÁVALÓK:

Alaprecept

3 púpozott ek. speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez
2 púpozott ek. zabpehelyliszt
1 kis fej reszelt, vagy nagyon finomra vágott vöröshagyma
1/3 cs. sütőpor
2 ek. étolaj
1 ek. ecet (sokkal könnyedebb lesz vele a tészta, mint nélküle)
só, bors, pirospaprika (só ízlés szerint, a két utóbbiból meg egy-egy csipet)
1 egész tojás
1 ek. kanál tejföl
5-6 ek. tej (ha csapott ek. liszteket használunk, elég a 4-5 ek. tej!)
1 ek. reszelt sajt
+ zöldség, felvágott, zúzott fokhagyma stb. ízlés szerint

Ahogy elkészítettem a mikrós négypercesünk édes változatait, már azon járt az agyam, hogyan lehetne egy még laktatóbb sósat is készíteni? Mivel más nem volt otthon, zöldborsóval próbáltam ki az alapreceptet, de mehet bele minden, amit csak szeretünk. Fajtánként egyféle, vagy akár keverve a zöldségeket, mindenből egy keveset: gomba, zöldbab, maradék leveszöldség, pici darált hús, apróra vágott sonka, párizsi, főtt tojás, párolt karfiol stb.

• Keverjük ki a tésztát, majd a legvégén tegyük hozzá a zöldségeket és/vagy a felaprított húst. (Nagyon jól el lehet használni pörkölt- vagy fasírtmaradékot, leveshúst, párolt csirkemellet, mert természetesen ne nyers húst tegyünk bele! Kivéve talán a darált húst, abból 1-2 kanálnyi még átsül a tésztával együtt.)

• Ha fagyasztott zöldséget használunk, olvasszuk ki először. A túl kemények (répa, zöldség, karfiol, karalábé stb.) legyenek megpárolva, a zöldborsó, kukorica, gomba mehet nyersen is!

• 700 W-on sütöttem összesen 7 percet, mert négy perc után még folyt a közepe. Nyugodtan ki lehet venni sütés közben is ellenőrizni, akkor sem fog összeesni a tészta. Süthetjük abban a formában, edénykében, ami bevált az édes mikrósoknál. Ez nem emelkedik talán olyan látványosan, mint az édesek, és kérgesebb lesz a széle, mire a közepe megsül, de nekünk nagyon-nagyon ízlett: ha nem munkába visszük magunkkal, fokhagymával be is lehet dörzsölni a kérges részt, vagy fokhagymás tejfölbe-joghurtba mártogatva enni. Jó étvágyat!

PARADICSOMOS MIKRÓS PIZZA

kcal: 647 • CH: 76

1 szelet: kcal: 81 • CH: 9,5

HOZZÁVALÓK:

8 szeletes

Tészta

5 ek. speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez vagy zabpehelyliszt
1 ek. búzasikér
1 kk. só
1 kk. fruktóz
oregánó vagy olasz fűszerkeverék

A tésztát kétféleképpen készíthetjük: sütőporral vagy porélesztővel. A különbség, hogy a sütőporosnak vastagabb lesz a tésztája, viszont állagra piskótásabb. Az élesztősé vékonyabb, de engem jobban emlékeztet az igazi pizzaízre. Próbáld ki így is, úgy is. A receptet zabpehelylisztel készítettem, amennyiben speciális lisztkeveréket *használsz, lehet, hogy több tejre lesz szükséged. Sűrűn folyós legyen a tészta, ne kemény!*

• Minden hozzávalót összekeverek, amit a tésztához írtam. Nem kell felverni, de jó levegősre keverjük át.

Zöldséges mikrós [66. oldal]

sütőpor vagy szárított élesztő, kb. egy nagy teáskanálnyi
1 egész tojás
1 ek. ecet
2 ek. étolaj
5 ek. langyos tej
1 ek. reszelt sajt

Tetejére

1 kis paradicsompüré-konzerv (cukormentes Aranyfácánt használtam) vagy light ketchup
1 ek. reszelt light sajt
olasz fűszerkeverék
ízlés szerint pici víz a püré hígításához
sonka, kolbász (vagy amit szeretünk, ami van otthon)
paradicsomkarika
só, bors, ha gondolod

• Vízzel leöblített mélytányérra kenem-egyengetem, és 700 W-on 3 perc alatt elősütöm.

• A paradicsompürét vízzel hígítottam, sokkal finomabb, és egy konzerv akár két pizzára is elég lehet. Ízesítsd oregánóval vagy olasz fűszerkeverékkel, sóval-borssal, ha szükséges.

• Az elősütött tésztát kend meg egyenletesen a pürével, szórd meg egy evőkanál reszelt sajttal. Hintsd meg egy apróra vágott sonkával, pár szelet szárazkolbásszal, majd borítsd be vékonyra vágott paradicsomszeletekkel.

• Újabb két perc alatt süsd készre.

• A széleit körben meglazítva, lapátkanál segítségével húzd rácsra, kicsit hagyd hűlni.

• A sütőporos morzsalékosabb, az élesztősnek jobb a tésztája, de ki kell próbálni mindkét változatot.

Tipp: ha több pizzát szeretnénk sütni, célszerűbb a tepsis változatot készíteni, ahol eleve dupla-tripla adag tésztát állíthatunk össze (receptje a *Kilófaló sütemények* 0–24 óráig kötetben), de gyors és könnyű vacsorának, egy-két felnőtt számára, vagy másnapra gyors útravaló készítéséhez ez a recept nagyon jó.

HOZZÁVALÓK:
12 db

Töltelék

1 ek. cukormentes, főzős vaníliás pudingpor
1 ek. keserű kakaópor
1 teáskanál folyékony édesítőszer
másfél dl tej

Tészta

6 ek. zabpehelyliszt (speciális lisztkeverék is lehet)
1 ek. keserű kakaópor
fél cs. sütőpor
1 ek. fruktóz vagy xilit vagy por édesítőszer
1 ek. folyékony édesítőszer
csipet só
3 ek. olaj
1 ek. ecet vagy citromlé
4 ek. tej
1 egész tojás

MIKRÓS MUFFIN, CSOKIS

kcal: 917 • CH: 81
1 darab: kcal: 76 • CH: 6

Először a krém hozzávalóiból pudingot főzök. Lehet eleve csokis pudingporból is, de sokkal finomabb a kakaós vaníliapuding.

• Míg hűl, elkészítem a tésztát: előbb a száraz, majd a nedves hozzávalókat mérem ki a tálba, jól kikeverem.

• 2-2 db muffinpapírt egymásba helyezek, hogy jobb tartása legyen. 12 db ily módon megerősített dupla papírba 1-1 ek. tésztát kanalazok, majd mindegyik tetejére egy kiskanál csokipudingot, végül újra tésztával fedem be.

• Négy perc alatt 700 W-on mindet egyszerre a mikróba téve megsütöm. Ha még ennyit sem akarunk pepecselni, elhagyhatjuk a pudingos tölteléket, vagy esetleg a végén lehet bevonni csokimázzal, illetve két kocka apróra vágott diabetikus keserű csokit is szórhatunk bele, de csak puding nélkül, mert akkor a csoki beleolvad a pudingba, úgysem érezni.

MÁKOS MIKRÓS

kcal: 739 • CH: 97

A natúr mákos kockát így készítettem, ez az alaprecept. Négy percig (illetve míg teljesen megszilárdul a közepe) kell sütni 700 W-on. Legközelebb már cifráztam: túrót is tettem rá kis halmokban, így viszont már 7 percig kellett sütni.

„Szokásos" módon abban a mikrózható műanyag edényben, amiben majd sütni szeretném, minden hozzávalót összekeverek. Ha sima mákos sütire vágyom, akkor a fentiek szerint négy perc alatt megsütöm.

HOZZÁVALÓK:
3 ek. „speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez"
1 ek. zabpehelyliszt
2 ek. cukrozatlan, darált mák
1 ek. fruktóz vagy xilit
1 ek. mesterséges porédesítő (készíthetjük 2 kanál porédesítővel is, fruktóz nélkül, de én azért szeretek beletenni, mert „természetesebb" tőle a süti íze).
Kb. 1/3 cs. sütőpor
pár csepp folyékony édesítőszer
reszelt citromhéj ízlés szerint
1 ek. citromlé
2 ek. olaj
1 ek. ecet
1 egész tojás
4 ek. tej

A TÚRÓS VÁLTOZAT ESETÉN

kcal: 1087 • CH: 97

6 ek. sovány tehéntúrót ízlés szerinti édesítőszerrel és egy tojássárgájával elkeverek, és a szeletek saccolt helyére teszek egy-egy kiskanállal. Szépen „körbenövi" majd a tészta, belesüllyed a túró. Ekkor 7 percig süssük!

DIÓS MIKRÓS

kcal: 893 • CH: 97

Nagyon finom volt lekvár nélkül is: a sima diós sütinket a hagyományos módon 700 W-on, 4 perc alatt süssük. Ha viszont lekvárt is teszünk rá, 7 percre nő a sütési idő. Ekkor a megsült süteményt kivételesen ne borítsuk rácsra hűlni, mert „kilyukad" ott, ahol a lekvárkupacok voltak. Hagyjuk egy-két percet hűlni, a lágy tészta meg is fog kicsit szikkadni, ekkor szeleteljük és egy villával alányúlva szedjük tálcára. En rengeteg lekvárt tettem rá, nem kell annyi! Egy kiskanálnyi kupac is bőven elég!

Abban a műanyag edényben, amiben majd sütni szeretnénk keverjük össze előbb a száraz hozzávalókat, majd adjuk hozzá a folyékonyakat is. Süthetjük már így is, ekkor 4 percre van szükség 700 W-on. Én megpöttyöztem diabetikus lekvárral és 7 percig sütöttem, így egész más állaga és íze lett, és így is nagyon finom!

HOZZÁVALÓK:
3 ek. speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez vagy zabpehelyliszt
4 ek. darált dió (Lehet kevesebb, ha valaki soknak találja! Akkor helyette is lisztet tegyen!)
1 egész tojás
1 ek. fruktóz
1 ek. édesítőpor
1 ek. ecet
2 ek. olaj
4 ek. tej
ízlés szerint mézeskalács fűszerkeverék vagy fahéj
pár csepp folyékony édesítőszer
1/3 cs. sütőpor

FOKHAGYMÁS-TEJFÖLÖS MIKRÓS PIZZA

Kcal: 615 • CH: 63
1 szelet: kcal: 77 • CH: 8

HOZZÁVALÓK:
8 szelet, sütési idő 3+2 perc
5 ek. „speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez" vagy zabpehelyliszt
1 ek. búzasikér
1 kk. só
1 kk. fruktóz
fokhagyma granulátum vagy zúzott fokhagyma ízlés szerint
sütőpor vagy porélesztő, kb. egy púpozott teáskanálnyi
1 egész tojás
1 ek. ecet
2 ek. étolaj
5 ek. langyos tej
1 ek. reszelt sajt

A tésztát kétféleképpen készíthetjük: sütőporral vagy porélesztővel. A sütőporosnak vastagabb lesz a tésztája, viszont állagra piskótásabb. Az élesztősé vékonyabb, de engem jobban emlékeztet az igazi pizza ízre.

Én zabpehelyliszttel készítettem, mert nem kaptam sütilisztet. Elképzelhető, hogy a sütilisztes változat több folyadékot vesz fel: ha nagyon tömör a massza, nyugodtan tegyél hozzá még tejet, sűrűn folyós legyen! Minden hozzávalót keverj össze (beleértve a fokhagyma granulátumot és a reszelt sajtot is!).

• Vízzel leöblített lapos tányérra „kenem" a tésztát, kanállal elegyengetem, megrázogatom, mikróban 3 percig elősütöm 700 W-on.

• Utána 2 ek. tejföl, egy ek. reszelt sajt, fokhagymagranulátum/zúzott fokhagyma és só keverékével megkenem.

• Egy szelet sonkát apróra vágok, rászórom, kb. 5-6 karika szárazkolbászt is teszek rá, végül lilahagyma karikákat, de nyilván mehet rá gomba, kukorica, virsli, főtt tojás, mi ezt a gyors változatot választottuk. További két percre mikróba teszem, majd a széleit meglazítva, lapátkanál segítségével rácsra csúsztatom, pár perc hűlés után 8 szeletbe vágom. A lányomnak a sütőporos ízlett jobban, nekem az élesztős, a fiaimnak tökmindegy, csak kaja legyen☺ Mindkettő hamar elfogyott.

MIKRÓS MUFFIN, ALMÁS

kcal: 918 • CH: 85
1db: kcal: 92 • CH: 8,5

HOZZÁVALÓK:
10 db muffinhoz
1 db hámozott, nagylyukú reszelőn lereszelt alma
6 ek. zabpehelyliszt vagy speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez (én zabpehelyliszttel készítettem, nagyon finom lett, sütilisztel akkor még finomabb lehet)
1 ek. fruktóz vagy porédesítő vagy xilit
1 ek. folyékony édesítőszer
fél cs. sütőpor
2 ek. olaj
1 ek. ecet v. citromlé
4 ek. tej
1 egész tojás
csipet só
fahéj

Előbb a száraz, majd egymás után a nedves hozzávalókat mérem ki, jól kikeverem, beleteszem a reszelt almát is.

2-2 muffinpapírt egymásba helyezek, és 10 ilyen duplán megerősített papírba elosztom a tésztát. Egyszerre teszem mindet a mikróba és 700 W-on 4 perc alatt készre sütöm. Ilyen egyszer

IV. SÜTEMÉNYEK, TORTÁK

Csokis kuglóf [87. oldal]

ALMÁS -MÁKOS PITE

kcal: 1599 • CH: 200

HOZZÁVALÓK:
20x27 cm-es tepsihez

A pitéhez

14 dkg kilófaló lisztkeverékalap
8 dkg tejföl
2,5 dkg light margarin
1 teáskanál sütőpor
csipet só
fél ek. folyékony édesítőszer vagy 1 dkg fruktóz, nyírfacukor, xilit, amit szeretünk.

A töltelékhez

10 dkg darált mák
2 dkg fruktóz/xilit/nyírfacukor (amit gondolunk)
2,5 dkg zabpehely (lágyabb, tehát finomabb szemcsés)
50 dkg alma

• A tésztához valókat gyúrjuk össze, tegyük félre pihenni, míg elkészítjük a tölteléket.

• A hámozott almát reszeljük le a nagylyukú reszelőn, keverjük el a töltelék többi részével. Kóstoljuk meg, ha szükséges, édesítsük még. A zabpelyhet nem kell beáztatni, az almát nem kell kicsavarni!

• Folpak között nyújtsuk tepsi méretűre a tészta felét, helyezzük sütőpapírra. Szépen egyengessük, simítsuk el rajta a tölteléket, majd borítsuk rá a másik vékony tésztalapot.

• Kenjük meg egy egész tojással, a széleket is, hogy ne nyíljon szét, és villával több helyen szúrkáljuk meg.

• 190 fokra előmelegített sütőben süssük enyhe pirulásig. Teljesen kihűlve vágjuk kis kockákra, sok falatnyi pite lesz belőle.

BABAPISKÓTA I.

kcal: 686 • CH: 139
1 darab: kcal: 17 • CH: 3,4

HOZZÁVALÓK:
kb. 40 db-hoz

2 tojás
4 dkg fruktóz (nyugodtan helyettesíthetjük xilittel vagy nyírfacukorral)
1 ek folyékony édesítőszer (a babapiskóta önmagában édes)
1 teáskanál vanília aroma
10 dkg kilófaló lisztkeverék

Amikor keresgéltem valami kiindulási receptet, hogyan is készül a hagyományos babapiskóta, jókat mosolyogtam, mert bármilyen receptre akadtam: akár piskótás alapúra, akár gyúrt tésztásra, a recept írója minden esetben esküdött rá, hogy olyan íze van a babapiskótájának, mint az „igazinak". Ezt enyhe kétkedéssel fogadtam, és valóban: engem a piskótatésztás emlékeztetett a boltira, a szalakális kevésbé, de az sem volt rossz. „Sajnos" a piskótatésztás annyira finom, hogy mielőtt bármire – akár tiramisura – használhattam volna, a férjem és a gyerekek megették az egészet, pedig nem keveset sütöttem.

• Az egész tojásokat az összes szilárd édesítőszerrel gépi habverő legnagyobb fokozatán min. 5-6 perc alatt verjük egészen habos-krémes állagúvá, míg szinte kifehéredik a tojás színe. Ezt csak nagyon gyors, jó minőségű elektromos habverővel tudjuk elérni.

• Adjuk hozzá a folyékony édesítőszert (itt már csak kézi habverőt használjunk, óvatosan forgassuk át a habot) és több részletben szórjuk bele a habba a lisztet, tehát tulajdonképpen egy édesebb piskótatésztát kell készítenünk.

• A masszából tegyünk óvatosan egy adagot habzsákba vagy habnyomóba, vagy egy tiszta nejlontasakba. Ha elég ügyesek vagyunk, sütőpapírból is haj-

togathatunk tölcsérformát. Egy sütőpapírral kibélelt tepsibe nyomjunk piskótaformákat, vékonyabbakat, mint egy valódi piskóta, hiszen sütés közben meg fognak nőni. Nagyon gyorsan lehet haladni, és gyorsan is sül. 180 fokra előmelegített sütőbe tettem.

• Ha kihűltek, jól záródó dobozba rakjuk, felhasználható mindenféle pudingos süteményhez, tiramisuhoz, ahogyan a valódi. Velünk az a baj, hogy mi mindig azonnal megesszük, szegény piskótáim még nem érték meg, hogy tiramisu legyen belőlük. Ha van időnk – és nincs otthon a család – érdemes akár dupla adagnak nekiállni; egy időre el leszünk látva babapiskótával! (Csak jól rejtsük el!)

BABAPISKÓTA II.

kcal: 923 • CH:144

Ez a változat nekem kevésbé ízlett, de mert nem vagyunk egyformák, és tény, hogy ezt elkészíteni sokkal könnyebb, mint a másik fajtát, természetesen már írom is a receptet! Hozzáteszem, a férjem ezt is két napig ropogtatta, szerinte ez is nagyon finom! Babapiskóta-kiszúróra van szükség az elkészítéséhez, amit piacon a legkönnyebb beszerezni, olyan standon, ahol az egyéb konyhai eszközöket is árulják.

HOZZÁVALÓK:

15 + 5 dkg boltban kapható speciális sütemény lisztkeverék
1 cs. cukormentes, főzős vaníliás pudingpor
1 egész tojás
2 dkg fruktóz + 2 ek. tetszőleges egyéb édesítőszer
2 ek. folyékony édesítőszer
2 púpozott teáskanál szalalkáli 6 ek. forró vízben feloldva
1 dl víz

• 5 dkg liszt kivételével az összes hozzávalót összekeverem.

• 1 óra pihentetés után gyúrom bele a kimaradt 5 dkg lisztet, újabb órát pihentetem.

• Négy gombócra osztom, egyenként vékonyra nyújtom őket (a szalalkáli miatt nagyra nőnek sülés közben) és a kiszúróval babapiskóta formákat vágok ki.

• 180 fokra előmelegített sütőben enyhe barnulásig sütöm. Nyugodtan kóstoljunk meg egyet még sütés alatt, ha nyers a közepe, süssük még kicsit.

CLAFOUTIS

Gyümölcs nélkül
kcal: 1854 } CH: 119

A clafoutis (ejtsd: klafuti) egy klasszikus francia édesség, híres és közkedvelt cseresznyés lepény. Egy fotót láttam róla, az keltette fel az érdeklődésemet és kezdtem kutatni, mi is ez a finomság? Az jutott eszembe, hogy teljesen olyan lehet a tésztája, mint a mi tejes piténknek (ez is bizonyítja, hogy nincs új a nap alatt), s amikor a diabetikus változatot elkészítettem, kiderült, jól tippeltem, csodás íze van! Én

HOZZÁVALÓK:

Min. 25-26 cm átmérőjű, fodros szélű kerámia gyümölcstorta sütőformához vagy jénaihoz

1.

8 dkg zabpehelyliszt
1 dkg cukormentes, főzős vaníliás pudingpor
3 egész tojás

Duna-hullám [81. oldal]

Kígyórétes [90. oldal]

4 dkg nyírfacukor
3 dkg fruktóz vagy xilit
csipet só

2.

2,5 dl tej
2 dl tejszín (növényi, állati, habtejszín vagy főzőtejszín, mindegy. Akár el is hagyhatjuk és tejszín helyett is önthetünk tejet a tésztába.)
15-20 dkg gyümölcs

meggyel sütöttem, de lehet bármilyen egyéb gyümölccsel is. Ízre átmenetet képez a palacsinta és a piskóta között, finom volt langyosan is (nem bírtam ki, hogy ne kóstoljam meg), de teljesen hidegen az igazi.

• Az egyes pontban leírt hozzávalókat összekeverjük, majd belecsorgatjuk a kettes pontban leírtakat. A gyümölcs marad utoljára, hogy ne törjem össze, én előbb beleöntöttem a masszát a kivajazott-lisztezett kerámiaformába és utólag rakosgattam bele a gyümölcsöt.

• 180 fokra előmelegített sütőben, középső rácsmagasságon előbb fél órát, majd 160 fokra mérsékelt hőfokon további fél órát sütöttem. Úgy szeleteltem, mint a tortát.

MEGGYES-VANÍLIÁS LEPÉNY

Lisztkeverékkel: kcal: 2118 • CH: 202
Zabpehelylisztel: kcal: 2243 • CH: 270

HOZZÁVALÓK:

A tésztához

25 dkg zabpehelyliszt vagy bolti speciális sütemény lisztkeverék
fél cs. sütőpor
1 dkg nyírfacukor vagy xilit
1 ek. folyékony édesítőszer
1,5 dl víz
0,5 dl étolaj
0,5 dl ecet (10%-os)
1 egész tojás
5 g (csapott ek.) keserű kakaópor

A tésztára

4 dkg darált dió
2 dkg zabpehely
1 ek. porédesítő

Gyümölcs

Kb. 30 dkg meggy (ha fagyasztottat használunk, nem szükséges kiolvasztani)

Krém

1 cs. cukormentes, főzős vaníliás pudingpor
2 tojássárgája
4 dl tej
+ a 2 tojás felvert habja
3 dkg xilittel vagy nyírfacukorral
fél ek. folyékony édesítővel

Szokták kérdezni, hogy mi alapján választom ki az átalakítandó sütiket? Tény, hogy nem tudományos alapon. Eleinte a család kedvenc süteményeivel kísérleteztem, aztán eszembe jutottak a saját régi finomságaim, de az az igazi kihívás, amikor olyan sütit kell megalkotni diabetikusra, aminek az eredetijét nem kóstoltam, csak elolvasok egy receptet valamelyik újságban vagy szakácskönyvben és megtetszik. Ez a lepény két ilyen ránézésre szimpatikus süti ötvözéséből született.

• A tésztához valókat a kakaópor kivételével gépi habverővel keverjük olyan levegősre-habosra, amilyenre csak tudjuk.

• Főzzük meg a krémet: a pudingport keverjük el a tojások sárgájával és a fruktózzal, majd öntsük fel a hideg tejjel, ismét keverjük csomómentesre és főzzük sűrűre. Ha langyosra hűlt, óvatosan lazítsuk a tojásfehérje felvert habjával.

• A tésztánk 2/3-át öntsük közepes méretű (kb. 25x35 cm) sütőpapírral vagy szilikon sütőlappal kibélelt tepsibe. Az 1/3-ad részhez keverjük hozzá óvatosan a kakaóport, és ezt is csurgassuk össze-vissza a masszára, kanállal kicsit forgassuk is bele, hogy márványos hatást érjünk el.

• Szórjuk meg a diós-zabpelyhes keverékkel, majd óvatosan borítsuk be a meggyszemekkel.

• Erre öntsük a pudingos krémet.

• 180 fokra előmelegített sütőben süssük előbb 60 percet, majd takarjuk le alufóliával, hogy ne barnuljon tovább, de süssük még 5-10 percet.

• Teljesen kihűlve vágjuk kockára. Zabpehelylisztel sem volt rossz, de érezhetően finomabb a „speciális fehérje lisztkeverékkel" készítve.

CHARLOTTE-TORTA

Zabpehelylisztel: kcal: 3156 • CH: 110
Lisztkeverékkel: kcal: 3141 • CH: 102
Kilófaló liszttel: kcal: 3152 • CH: 109

Sok-sok évvel ezelőtt Apu egyszer hazahozott a munkahelyéről valami fénymásolt lapot süti receptekkel. Egyik kolléganője vihette be megmutatni, ő meg elhozta Anyunak. Egy „csokibomba"is volt rajta, amit sokszor megnézegettem, nagyon tetszett. Évek múlva jöttem rá, hogy az ilyen piskótával bélelt sütiknek Charlotte a hivatalos neve. Húsz évvel később a túrókrémes változatot próbáltam ki.

• A legnagyobb (sütő méretű) tepsiben sütünk egy három tojásos vékony piskótát.

• Még melegen megkenjük a lekvárral. Szorosan feltekerjük, a konyharuhában hagyjuk kihűlni. Később vékony, kb. fél cm-es szeletekre vágjuk, nekem 35 darab lett belőle.

• Egy körülbelül másfél liter űrtartalmú tálat kibélelünk úgy folpakkal, hogy túllógjon az edény falán. A közepére teszünk egy szelet sütit, és annak mentén szépen körberakjuk a többivel, míg meg nem telik a tál fala. Mivel lágy a tészta, szépen ki lehet tölteni a szeletek közti lyukakat, kicsit lehet deformálni őket. (Úgy szép, ha a kupolán nem látszik át a túrókrém, hanem teljesen beborítja a piskótatekercs, na persze akkor sincs semmi, ha itt-ott kilóg.)

• A sovány túrót (én Bakonyt használok) a fruktózzal, édesítővel, reszelt citromhéjjal és 1 dl tejjel krémesre turmixolok. (Aprítógépet használok erre a célra, mivel eleve krémes túrót veszek, gond nélkül tudom finomítani, de ha neked túl sűrű, nyugodtan tegyél bele egy kis tejet, hogy ne akadjon el az aprítógép kése).

• A tejszínt felverem, utána keverem bele a tejet, majd a habra kanalazom a túrókrémet és kézi habverővel óvatosan összeforgatom őket. Kóstoljuk meg és ha kell, még édesítsük.

• Ezt a krémet öntöm-adagolom a tálba, megrázogatom, ráhajtom a krémre a túllógó folpakszéleket, és enyhén lenyomatom a tetejét egy kistányérral.

• Legalább egy éjszakát álljon, ezért érdemes este nekiállni, reggel meg lehet sütivel kezdeni a napot.

Tipp: ha túrósabbra szeretnéd, lehet fél kg túróval is készíteni, és kevesebb tejszínhabbal (csak a kalóriaspórolás miatt, de több emberen tesztelve ennek a habosabb változatnak is nagy sikere volt).

HOZZÁVALÓK:

A piskótához

3 tojás
3 ek. fruktóz
3 ek. bolti speciális sütemény lisztkeverék vagy zabpehelyliszt vagy kilófaló lisztkeverék

A kenéshez

Kb. másfél dl (fél bögre) diabetikus lekvár, meglangyosítva, kevés vízzel elkeverve.

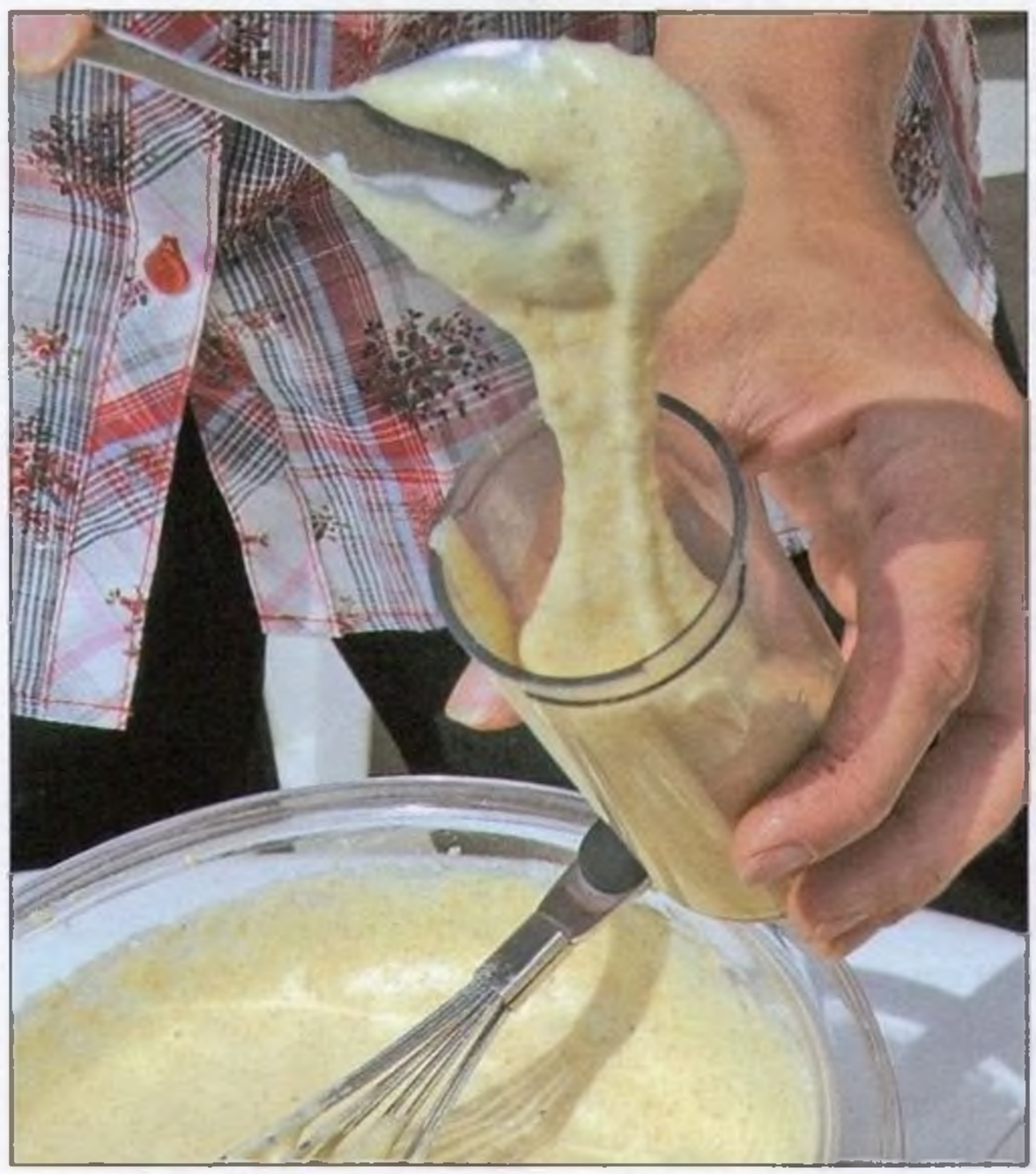
A töltelékhez

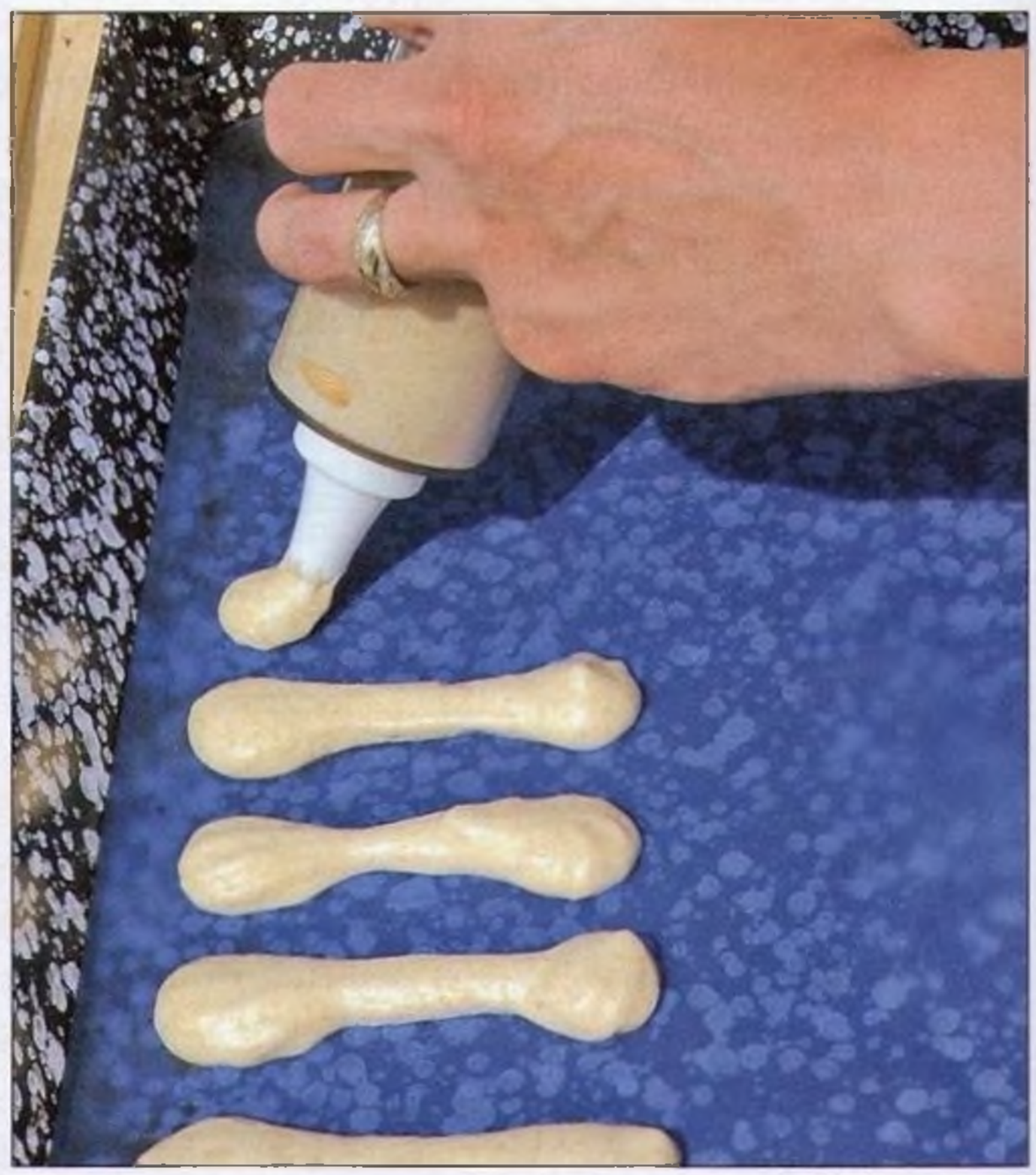
1.

25 dkg zsírszegény túró
1 ek. fruktóz
1 ek. folyékony édesítőszer
reszelt citromhéj
1 dl tej

2.

6 dl növényi tejszín
1 dl hideg tej





Babapiskóta [72. oldal]

Pávacom [90. oldal]

Prósza [92. oldal]

CITROMOS PITE

kcal: 4533 • CH: 485

HOZZÁVALÓK:

Nagy, 40x40 cm-es tepsihez, kb.100 db apró kocka lesz belőle

A tésztához

45 dkg kilófaló lisztkeverék
5 dkg margarin (úgy gondoltam, 100 kocka esetén olyan minimális az 5 dkg zsiradék, hogy ennyi belefér, de aki nem szívesen használ normál margarint, egész nyugodtan tegyen bele lightot!)
45 dkg (egy nagy pohár) tejföl
5 citrom reszelt héja
1 csomag sütőpor
csipet só
1,5 dkg (kb. 1 ek.) fruktóz

Töltelék

8 citrom frissen facsart leve, kb. 2 dl (most kell a tésztához használt citromok leve, plusz még három darabé)
3 citrom reszelt héja
2 cs. cukormentes, főzős vaníliás pudingpor (ettől lesz szép sárga a töltelékünk!)
3 dl víz
3 dkg fruktóz vagy xilit vagy nyírfacukor
ízlés szerint folyékony édesítőszer
2 tojássárgája (a fehérjét fagyasszuk le, jó lesz krémeshez)
70 dkg alma (kb. 7 db közepes méretű)

Az áztatáshoz

hideg víz és kb. 3 dl citromlé (spóroljunk: ez lehet bolti citromlé is)

A kenéshez

1 egész tojás

Ezt a pitét azért szeretem, mert kivételesen nem átalakítás, hanem teljesen az én receptem! A sok almás és meggyes pite után ettem volna valami mást, pitét, de különlegesebbet. Megszerettem a citromos édességeket, ezért nem volt kérdéses, hogy ezzel próbálkozom. Egy hétig dolgoztam fejben a recepten, töprengtem, hogy is lenne a legjobb, és amikor nekiálltam, már tudtam, mit hogyan akarok. A kihívás az volt, hogy ne pusztán valami citrom ízű krém alkossa a tölteléket, ahogy a legtöbb citromos piténél láttam, hanem valódi gyümölcs is legyen benne. Az áprilisi budapesti közönségtalálkozómon debütáltam vele, és amikor a végén Zsuzsi, a szerkesztőm a fülembe súgta, hogy nem tehetnénk-e gyorsan még ezt a receptet is ebbe a kötetbe, sejtettem, hogy nem csak nekem ízlett! Igazi finom, illatos, édes, mégis kellemesen savanykás, különleges sütemény! (Hogy egyértelmű legyen a recept: összesen 8 db citromra lesz szükség a süteményhez: 5 citrom reszelt héja megy a tésztába, 3 citromé a töltelékbe, az összes citrom leve pedig szintén a töltelékbe.)

• Először készítsük el a tésztát: gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze, az sem baj, ha nincs eldolgozva benne teljesen a margarin és felhasználásig tegyük hűtőbe. Nem kell megijedni, ha lágy a tészta, állás közben megduzzad és szilárdabb lesz!

• Egy nagy tálba öntsünk hideg vizet és a 3 dl citromlevet, ebbe tesszük majd az almákat, hogy ne barnuljanak meg!

• Hámozzuk meg az almákat, daraboljuk fel, vágjuk ki a magházukat és szeleteljük egyforma kockákra, olyan fél centisekre, tehát kisebbekre. Lényeg, hogy szép egyformák legyenek. Ahogy hámozzuk, daraboljuk, azonnal dobjuk a citromos vízbe, hogy megőrizzék szép fehér színüket.

• Keverjük el a pudingporral a fruktózt, a 3 citrom reszelt héját és a tojássárgákat, majd apródonként öntsük hozzá a vizet és a 2 dl friss citromlevet. Főzzük krémmé és a fruktózon felül édesítsük folyékony édesítővel ízlés szerint.

• A lecsepegtetett almakockákat óvatosan keverjük a langyos krémhez. Nem baj, ha túl sűrű: a nyers alma sülés közben levet fog engedni.

• Két folpak között nyújtsuk ki a tészta felét és helyezzük a sütőpapírral bélelt tepsibe.

• Nem kell rá zabkorpa: annyira rostos a liszt, hogy beissza majd az alma levét! Öntsük rá az almás krémet, simítsuk el teljesen egyenesre a tetejét, borítsuk be a másik kinyújtott tésztalappal.

• A széleket dolgozzuk össze, derelyevágóval körbe is vághatjuk és kenjük meg egy felvert tojással a tetejét és a széleket is, hogy ne nyíljanak szét. Szurkáljuk meg villával a tésztát több helyen és toljuk a tepsit 180 fokra előmelegített sütőbe. Középső rácsmagasságon süssük addig, amíg a szélek és a teteje is elkezd enyhén barnulni. Nem mértem le (öreg hiba, tudom, de én mindig „szemre" sütök), de min. 45-50 perc sütés kell egy ekkora tepsi sütinek.

• Teljesen hűtsük ki, hogy a puding megdermedhessen, így szeleteljük. Sütés közben nekem megrepedt a tészta a szurkálás ellenére is, mert felfújódott a tojásos pudingtól – nem baj. Ahogy hűl, úgy esik vissza a teteje és újra rásimul a töltelékre.

DUNA-HULLÁM KOCKA

Zabpehelylisztel: kcal: 3828 • CH: 286
Lisztkeverékkel: kcal: 3753 • CH: 245
Kilófaló liszttel: kcal: 3810 • CH: 280

Különböző gasztronómiai magazinokban rengetegszer találkoztam ennek a sütménynek a fotójával, kivétel nélkül őszibarackkal készítve. Ezért lepett meg, hogy az egyszerű „mezei" receptek közt nézelődve minden háziasszony meggyel sütötte. De bennem annyira rögzült a márványos tésztából kikandikáló felezett barackok látványa, rajtuk a fehér krémmel és csokibevonattal, hogy el sem tudtam volna képzelni más gyümölccsel. Egyébként is, szinte mindenhez meggyet használok, itt valami különlegeset szerettem volna. Sikerült! Elkészíthetjük akár tél közepén is fagyasztott őszibarackból, ahogy én tettem. Még az örök kritikus lányom is meg volt babonázva tőle és még iskolába indulás előtt, reggelire is azt kérte, és ebédre is tetetett félre. (Igaza van, egy ötfős családban az ember semmit se bízzon a véletlenre...)

• A tojásfehérje, a kakaópor és a sütőporral elkevert liszt kivételével a tészta minden hozzávalóját keverjük gépi habverő legmagasabb fokozatán pár perc alatt olyan habosra, amilyenre csak tudjuk. Ekkor szitáljuk bele több részletben, mindig jól elkeverve a lisztet, utoljára jöhet a fehérjék keményre vert habja.

• A tészta felét simítsuk sütőpapírral kibélelt tepsibe, a másik felébe szórjuk a kakaóport, kanalazzuk a fehér piskótára.

• Rakjuk ki a tésztát az őszibarackdarabokkal. Én a feleket is feleztem, magyarul vágjuk negyedekre. 180 fokra előmelegített sütőben süssük, mint egy normál piskótát: a tészta szépen körbenövi majd a barackokat. Ha bizonytalanok vagyunk, jó-e már a süti, 20-30 perc elteltével szúrjunk egy villát a közepébe: ha már nem ragacsos, megsült a piskóta.

HOZZÁVALÓK

25x35 cm-es tepsihez

A tésztához

3 tojás
15 dkg bolti speciális lisztkeverék vagy zabpehelyliszt vagy kilófaló lisztkeverékalap
fél cs. sütőpor
3 ek. fruktóz
csipet só
10 dkg light margarin
1 ek. rum
1 ek. tej
+2 dkg keserű kakaópor a tészta felébe

A töltelékhez

40 dkg felezett-hámozott őszibarack

A krémhez

1.

1 cs. cukormentes, főzős vanília pudingpor
3 dl sovány tej
1 ek. nyírfacukor

2.

2 ek. rum
5 dl cukormentes növényi tejszín

A MÁZHOZ:

2,5 dkg keserű kakaópor
2 dkg fruktóz
1 dkg nyírfacukor vagy xilit
2,5 normál margarin
0,5 dl meleg víz
kb. 5 csepp folyékony édesítő

• Amíg a tészta hűl, elkészítjük a krémet és a mázat. Az egyes számú hozzávalókból főzzünk pudingot, hűtsük ki. Gépi habverővel keverjük újra krémesre, most adjuk hozzá a rumot és a kemény habbá vert növényi tejszínt. Simítsuk a kihűlt piskótára, teljesen egyenes legyen a teteje (most jön jól egy habkártya).

• A máz alkotóelemeit a forró vízzel keverjük el, amennyire tudjuk, majd tegyük mikróba. Mindig csak 15-20 másodpercre, vegyük ki, kavarjuk át. Akkor jó, ha teljesen felolvad a margarin és szemmel láthatóan besűrűsödik, mázzá válik a keverékünk. Ezt is hűtsük ki teljesen és vonjuk be vele a sütit.

EPRES-VANÍLIÁS TÚRÓKRÉMTORTA

kcal: 3754 • CH: 206

HOZZÁVALÓK:

A piskótához

5 tojás
5 dkg fruktóz
3 ek. porédesítő
10 dkg bolti sütemény lisztkeverék (elkeverve 1 teáskanál sütőporral)

A töltéshez

Diabetikus lekvár

A krémhez

40 dkg sovány tehéntúró
1 dl növényi tejszín
1 ek. folyékony édesítőszer
2 csomag vaníliás fruktóz
4 dl növényi tejszínt habbá verek, majd 1 dl sovány tejjel elkeverem
Édesítőszer ízlés szerint

Nagy tavaszi kedvencem az eper... Már hagyományunk is van a gyerekekkel: amikor valamelyik langyos tavaszi délutánon megyünk az anyák napi műsorra a suliba, útközben megvesszük az epret, és mikor este hazaérünk (ők fáradtan, én fáradtan és kisírt szemekkel), nagy tál édes eperrel koronázzuk meg a napot. Mivel két nagy gyerekem van, két különböző anyák napi műsorral, ez minimum két ilyen csodás epervacsorát jelent. De persze ennél sokkal többet, hiszen minden mennyiségben tudnám enni, nekem a május egyet jelent az eperrel. Ezt a tortát pedig azért szerettem volna már régóta kipróbálni, mert nagyon tetszik, hogy dupla alja van, közte eperlekvárral. Jól is néz ki, az íze meg... mmmm... Lássuk!

• Kisebb méretű (20-22 cm átmérőjű) kapcsos tortaformában piskótát sütök: 5 tojás, 5 dkg fruktóz, 3 ek. porédesítő, 10 dkg sütemény lisztkeverék (elkeverve 1 teáskanál sütőporral) felhasználásával.

• Óvatosan 3 egyenlő részre vágom. (Nem könnyű, mert vékony a piskóta: azt is csinálhatod, hogy a tortaformában sütsz 3 db 2 tojásos piskótakorongot!) A legalsót megkenem diabetikus (lehet saját készítésű vagy hamis lekvár is!) eperlekvárral, ráhelyezek egy lapot, azt is megkenem. Míg a lekvárt kicsit beissza a tészta, elkészítem a krémet:

• 40 dkg sovány tehéntúrót áttörök (lehet fél kg is, nekem ennyi volt a korábban megkezdett csomagban...) 1 dl növényi tejszínnel, 1 ek. folyékony édesítőszerrel és 2 csomag vaníliás fruktózzal édesítem. (Ennek hiányában a vaníliaaroma is jó, de a közelébe sem ér a vaníliás fruktóznak. Sima vaníliás cukrot semmiképp ne használjunk, ha csak hízni nem szeretnénk...)

• Ezután 4 dl növényi tejszínt habbá verek, majd 1 dl sovány tejjel elkeverem, hogy kicsit lazítsuk. Ebbe is tettem 1 ek. folyékony édesítőt (de tessék megkóstolni előtte, lehet, hogy te fanyarabbul szereted). Végül a tejszínhabra öntsük rá a túrókrémet és óvatosan, de teljesen keverjük el.

• A lekváros piskótánkat vékonyan kenjük meg a krémmel (1 cm vastagon) szórjuk meg ízlés szerinti mennyiségű tisztított, feldarabolt eperrel (a 8 legszebb darabot és még 3-4-et tegyünk félre egészben).

• Erre már bátran töltsük az illatos túrókrémet. Annyit hagyjunk csak, amivel a tetejét is be tudjuk vonni és díszíteni. A krém szétterítésénél nyugodtan használjuk a kezünket is, mert először nem akar megmaradni az eperhalmon a túrókrém.

• Helyezzük rá a harmadik piskótalapot, vonjuk be azt is krémmel, a 8 szép epret helyezzük el szimmetrikusan a torta tetején, a közepére „halmozzuk" a felszeletelt 3-4 db epret. Azonnal fogyasztva is finom, de legalább egy óra hűtés kifejezetten jót tesz neki.

Tipp: ennek a tortának elkészíthetjük egy másik változatát is meggyel és meggylekvárral. Vagy bármilyen gyümölccsel, viszonylag gyorsan hűs nyári süteményt varázsolhatunk a családnak.

ROPOGÓS ÉDES KEKSZ

kcal: 1062 • CH: 113

Ebből a pici tésztamennyiségből rengeteg apró keksz lesz. Frissen finom, vajas-ropogós keksz hatású, de ha nem tesszük jól záródó dobozba, felveszi a környezete nedvességét és megpuhul, mondjuk szerintem úgy is finom...

HOZZÁVALÓK:
180 db
8 dkg bolti speciális sütemény lisztkeverék
4 dkg zabpehelyliszt
2 ek. por édesítőszer
1 dkg fruktóz
fél ek. folyékony édesítőszer
2 dkg darált dió
csipet fahéj és só
1 dkg kókuszreszelék
6 dkg light margarin
1,5 dkg tejföl (ha szükséges)
1 csapott ek. keserű kakaópor

• Összedolgozom a tészta hozzávalóit, a kakaóport és a tejfölt kivételével. Azonos összetételű lisztteknek is más és más lehet csomagolásonként a folyadékfelvevő képessége, ezért elképzelhető, hogy a tejfölre nem is lesz szükség: könnyen gyúrható tésztát kell kapnod, de ne legyen ragacsos.

• Pihentetés nélkül felezem a tésztát, egyik felébe keverem a kakaóport.

• 1 mm vékonyra nyújtom a tésztát és kb. másfélszer másfél centiméteres kis négyzetekre vágom vagy apró köröket szaggatok belőle. Ha jól csináltad, 90-90 db kekszed lesz.

• 180 fokra előmelegített sütőben ropogósra sütöm.

GYÜMÖLCSÖS TÚRÓS PITE

kcal: 1778 • CH: 143

Éveken át őrizgettem egy újságkivágást, ez a sütemény volt a képen. Beragasztottam a szakácsfüzetembe, újra és újra megnézegettem, gyönyörű volt a márványos-rózsaszínes kinézete. Tavaly nyáron jött el az idő, hogy megpróbálkozzam vele, a honlap olvasói már ismerik a receptet és a visszajelzésekből tudom, sokak

HOZZÁVALÓK:
25x35 cm tepsihez
50 dkg sovány túró
4 tojássárgája

4 tojásfehérje + 4 ek. porédesítő (vagy nyírfacukor vagy xilit)
4 dkg fruktóz és egy citrom reszelt héja
1 csomag cukormentes, főzős, tejszín ízű pudingpor
2 dkg zabpehelyliszt,
2 evőkanál (10 ml) sütőrum
2 evőkanál folyékony édesítőszer
45 dkg vegyes, savanykás lágy gyümölcs (eper, málna, szeder, áfonya)
4 ek. sovány tej vagy a mirelit gyümölcsök kiengedett leve

kedvence lett. A rum és a citrom, meg a gyümölcsök savanykás ízének keveredése nagyon különleges, finom, könnyű, nyári süteményt eredményez.

• A túrót, a 4 tojássárgáját, a fruktózt, citromhéjat, pudingport a zabpehelyliszttel, a sütőrummal és 2 evőkanál folyékony édesítőszerrel kikeverem. Jó sűrű lesz.

• A 4 tojásfehérjét 4 ek. édesítőporral vagy xilittel kemény habbá verek.

• Ha fagyasztott gyümölcsöt engedtünk ki, akkor először a kiengedett levével lazítsuk a sűrű túrókrémet, nagyon szép rózsaszínre festi a krémet! Ha friss gyümölcsöt használunk, akkor 4 ek. sovány tejet keverjünk a túróhoz.

• Öntsük rá a túrót a felvert tojásfehérjehabra, óvatosan, de alaposan vegyítsük össze a két anyagot.

• Legvégül forgassuk bele a gyümölcsök kétharmadát, majd borítsuk sütőpapírral kibélelt, közepes méretű tepsibe, és szórjuk rá a maradék gyümölcsöt. 180 fokra előmelegített sütőben süssük 35 percet, hagyjuk a tepsiben legalább fél órát. Ezután vágjuk rombusz alakúra.

KÓKUSZKOCKA

Tejföllel és lisztkeverékkel: kcal: 2460 • CH: 259
Tejföllel és zabpehelyliszttel: kcal: 2490 • CH: 275
Tejföllel és kilófaló liszttel: kcal: 2483 • CH: 273

Tejszínnel és lisztkeverékkel: kcal: 2577 • CH: 259
Tejszínnel és zabpehelyliszttel: kcal: 2607 • CH: 275
Tejszínnel és kilófaló liszttel: kcal: 2600 • CH: 273

Apai nagymamám, Szó mama nagyon finom kókuszkockát készített. (Az egész családból csak a mi águnk írja két o-val a nevét: Aput ugyanis születésekor – szerencsére – véletlenül Szó helyett Szoóként anyakönyvezték.) Szerettem a süteményeit, mert ízletesek voltak, édesek, ha kellett szaftosak, nem spórolt ki belőlük semmit. Kókuszkockából ettem, és nem is tagadom, magam is készítettem már olyat, amitől majdnem megfulladtam. A piskótája száraz, a csokibevonat meg keserű és vizes volt. Az övé szerencsére nem ilyen: krémes töltelék belül, édes csokimáz kívül. Sokszor sütötte húsvétra is.

Bár gyerekként nem egyszer bújtam a locsolók elől az asztal alá, mégis, sosem felejtem el azokat a tavaszi ünnepeket. Fiatal házasként féltem, hogy itt a fővárosi rengetegben a gyerekeimnek nem lesz ilyen élményekben része, de megnyugodtam: mi új hagyományokat teremtettünk. Nálunk mindig Apu volt az első locsoló: ünneplőbe öltözve reggel hétkor kopogott az ajtómon és Anyu után, ahogy kell, kölnivel engem is meglocsolt. Azonnal indult az Öcsikémmel

Pestre, az ott élő rokonságnál folytatva a locsolást, szüleinél, testvére feleségénél és Virágéknál. Majd a volt haraszti szomszédaink következtek és utoljára maradtak a falubeli családtagok, ismerősök.

Mi addig otthon fogadtuk a locsolókat és osztottuk a saját kezűleg festett tojásokat. Dél körül értek haza, Kistesó boldogan számolgatta a vagyonát, amiből rendszerint nekem is jutott, mert Béni bátya, anyu egyik nagybátyja a lánygyerekekről sem felejtkezett meg a locsolópénz osztásakor. Ha behunyom a szemem, szinte most is érzem, ahogy az olcsó kölnik keverednek a frissen nyílt jácintok illatával, s látom az asztalt, ahogy roskadozik a főtt sonkától, színes tojásoktól...

Csalódottan vettem tudomásul, hogy Pesten nincs locsolás, illetve a hangulata össze sem mérhető a vidéki húsvétokéval, ezért nem is erőltettük. Helyette viszont hozzánk minden húsvétvasárnap reggelére megérkezik a Nyuszi! A gyerekeim már hajnalban felébrednek, ébresztenek minket is, és pizsamára húzott kabátban tódulunk ki a kertbe, mert hát nekünk szülőknek feltétlenül látnunk kell azt az örömöt a gyerekek arcán, ahogy kiskosárral a kezükben izgatottan rohangálnak... A mi Nyuszink ugyanis éjjel telis-tele szórja a kertet ajándékokkal: ahogy a harmatos fűben szinte ragyog a sok-sok színes csokitojás, cukorka, nyuszicsomag, mindig olyan érzésem van, mintha valami mesebeli rétre csöppentünk volna, álmaim rétjére. Ajándék van a bokrok tövében, a fák ágain, a kövek alatt... Olyanok az ünnepeink, amilyenné tesszük őket. Lehet, hogy év közben néha leüvöltöm a gyerekeim fejét, és nem fogjuk megkapni soha a férjemmel az Év szülőpárosa-díjat, de az ünnepeink csodásak, az nem vitás!

Ajánlom ezt a süteményt mindazok emlékének, akik már nem lehetnek velünk.

- Süssünk egy 6 tojásos piskótát a közepes méretű tepsiben (25x35 cm).
- A kihűlt piskótánkat vágjuk ketté függőlegesen, tehát nem úgy, mintha tölteni szeretnénk! Tegyük egy tepsibe, kenjük meg vékonyan diabetikus lekvárral (el is maradhat, de én egyrészt szeretem, másrészt a lekvár azért kell, hogy felfogja a piskótamorzsákat, mire a krémmel töltjük).
- Készítsük el a krémet: a tejföl/tejszín kivételével főzzük meg az előírt hozzávalókból a pudingot. Amikor már épp csak langyos, keverjük hozzá a tejfölt vagy a kemény tejszínhabot.
- Halmozzuk a krémet a lekváros piskóta tetejére, főleg a közepére.
- Helyezzük rá a másik piskótalapot, és a közepétől kiindulva óvatosan nyomkodjuk le, így a közepére halmozott krém eljut a szélekre is, de nem fog kifolyni.
- Takarjuk le a piskótát egy alufóliával, tegyünk rá egy vágódeszkát, arra egy nem túl súlyos nehezéket (én egy üres lábost), és hagyjuk így legalább egy órát.

HOZZÁVALÓK:

A piskótához

6 egész tojás
6 ek. fruktóz
6 ek. speciális sütemény lisztkeverék édes és sós süteményekhez vagy 6 ek. zabpehelyliszt, esetleg kilófaló lisztkeverékalap

A töltéshez

Kb. másfél dl diabetikus lekvár (fél bögre), vízzel hígítva

A krémhez

1 cs. cukormentes, vaníliás főzős pudingpor
4 dl tej
1 ek. folyékony édesítőszer
1 ek. kókuszreszelék
4 ek. sovány tejföl vagy 1 dl cukormentes növényi tejszín keményre vert habja (A tejföl azoknak alternatíva, akik hizlalónak tartják a növényi tejszínt, vagy nem tudják beszerezni).

A mázhoz

5 dkg cukrozatlan kakaópor
2,5 dkg hagyományos margarin (aki fél a kalóriáktól, light margarint használjon)
4 dkg fruktóz
2 dl + 3 ek. hideg víz
édesítő ízlés szerint

• Utána eltávolíthatjuk a nehezéket és tegyük a sütit a hűtőbe. Ha kibírjuk, egy egész éjszakára, ha nem, legalább néhány órára, míg megdermed a krém. Utána vágjuk 20 kockára és egyenként mártsuk meg őket csokimázban és forgassuk meg kókuszreszelékben.

• A csokimáz úgy készül, hogy a 3 ek. hideg víz kivételével minden hozzávalót tegyünk egy tálkába, és mikróba többször betéve, mindig átkeverve „főzzük" addig, míg teljesen be nem sűrűsödik. Ekkor adjuk hozzá a 3 kanál hideg vizet, ami egyrészt segíti a kihűlést, másrészt hígítja a mázat.

KÓKUSZOS TEKERCS

kcal: 1537 • CH: 56

Mindent szeretek, ami kókuszos. Kocka, golyó, tekercs. Ez utóbbinak az átalakítását mégis sokáig halogattam, mégpedig azért, mert nem nagyon találtam megoldást, mivel válthatnánk ki a darált kekszet? A kókuszgolyónál találtam alternatív megoldást (receptje a Kilófaló sütemények című kötetben), de itt elképzelésem sem volt. Aztán a véletlen sietett segítségemre, egy egészen más jellegű édességgel kísérleteztem, amikor azt megkóstolva rájöttem, mi a megoldás: a sovány tejpor! Jó étvágyat hozzá!

HOZZÁVALÓK:

A tekercshez

7 dkg sovány tejpor
2 dkg natúr, keserű kakaópor
1,5 dkg nyírfacukor
1 ek. rum
0,5 dl tejszín
2,5 dkg light margarin
4 dkg kókuszreszelék
1 dkg lágy zabpehely
ízlés szerint folyékony édesítő (kóstolgassuk a masszát!)

A töltelékhez

6 dkg kókuszreszelék + néhány dkg a szóráshoz
2 dkg light margarin
10 csepp folyékony édesítőszer
2 dkg nyírfacukor
4 ek. tejszín
4 dkg tejföl

• A lágy (finomabb szemű) zabpelyhet morzsoljuk össze a kezünkkel, hogy kekszmorzsaszerűséget kapjunk. Nem kell ledarálni, úgy túl finom lesz, épp elég, ha kézzel kicsit átmorzsoljuk. Keverjük jól össze az összes száraz hozzávalót, majd tegyük bele a tejszínt, margarint.

• Folpakkal borítsuk le az asztalt, helyezzük a közepére a tésztát, takarjuk be felül is fóliával és nyújtsuk vékonyra. Ha nehéz nyújtani, a felső fóliákat mindig húzzuk le róla majd helyezzük vissza.

• A töltelékhez valókat keverjük ki, nem baj, ha kicsit morzsalékos. Tejszín helyett lehet tejjel is lazítani, de abból kevesebb kell.

• Húzzuk le a kinyújtott tésztáról a felső fóliát és hintsük meg egyenletesen kókuszreszelékkel. Hajtsuk rá újra a fóliát, lapogassuk le, nyúljunk a tészta alá és gyors mozdulattal fordítsuk meg. Így a kókuszreszelékes fele kerül alulra. Húzzuk le a felső fóliát, már nem lesz rá szükség. Kenjük meg egyenletesen a töltelékkel, jusson a szélekre is. Az egyben maradt morzsalékos részeket lapogassuk ki kanállal.

• Tekerjük fel szorosan a süteményt, csomagoljuk be a fóliába és tegyük hűtőbe egy kis időre, hogy összeérjenek az ízek. Utána nem szükséges hűtőben tárolni: mindig csak annyi szeletet vágjunk le belőle, amennyit elfogyasztunk, a többit csomagoljuk vissza. Napokig eláll.

CSOKIS KUGLÓF

kcal:1707 • CH:148

Életem első kuglófja néhány évvel ezelőtt nagy csalódás volt. Pedig diabetikus recept alapján készítettem, de hiába tartottam be a szakácskönyvben leírtakat grammra pontosan, a végeredménynek semmi köze nem volt a képen látható kuglófcsodához. Már eleve az sem stimmelt, hogy olyan kevés lett a tészta, hogy a normál kuglófforma felét sem töltötte ki, az ízéről nem beszélve. El is ment a kedvem pár évre, míg tavaly egy nap arra gondoltam, miért ne ehetnénk ma kuglófot?! Második próbálkozásra született csak tökéletes eredmény (szerényen, tudom).

• Elveimet félreteve – már hogy piskótát tökéletesen lehet készíteni egészben felvert tojásokból – ezúttal különválasztottam négy tojás sárgáját és fehérjét.

• A fehérjét 2 dkg fruktózzal kemény habbá vertem és a hűtőbe tettem.

• A 4 sárgáját 3 ek. fruktózzal, 1 ek. citromlével, 1 ek. rummal, 2 ek. étolajjal, fél evőkanál folyékony édesítővel elektromos habverő legnagyobb fokozatán teljesen sűrűre, habosra vertem.

• 6 ek. (kb. 9 dkg) sütemény lisztkeveréket (zabpehelyliszt is jó, de nem tudom, akkor is ilyen könnyed lesz-e a tésztája) elkevertem fél csomag sütőporral és több részletben a tojássárgás krémhez adtam. Először csak a liszt felét adagoljuk hozzá, mert már így is nagyon sűrű lesz: ekkor öntsük rá a masszát a felvert tojásfehérjére, óvatosan forgassuk bele és most szitáljuk hozzá a maradék lisztet. Amennyiben zabpehelylisztet vagy kilófaló lisztkeverékalappal készítjük, 1 dekával kevesebbet tehetünk bele, nehogy túl száraz legyen a végeredmény. Illetve ügyeljünk arra is, hogy ne süssük túl, mert attól is nagyon tömör lehet a kuglóf.

• Hideg vízzel kiöblített 22 cm átmérőjű szilikon kuglóf forma közepét light margarinnal is alaposan kikentem, majd beleöntöttem a masszát. Ami benne marad (az edény alján és falán), azt óvatosan kanalazzuk össze: hintsünk bele egy kiskanálnyi keserű kakaóport és egy lottyintésnyi folyékony édesítőt, majd szintén óvatosan keverjük egyneművé. Ezt a kevés kakaós masszát is terítsük egyenletesen a formában lévő tészta tetejére, és egy villával óvatosan csak a felületét forgassuk össze. Amikor a tésztamennyiség felét kevertem be kakaóval, „elzsírosodott" a tésztám, meg sem emelkedett szépen, olyan „szalonnás" lett. Ezért csak ilyen pici kakaós részt tettem bele.

• 180 fokra előmelegített sütőbe tettem. Negyed óra után letakartam alufóliával, hogy ne piruljon túlságosan, majd újabb negyedóra után tűpróbát végeztem: mivel már nem ragadt a tészta a beleszúrt villára, én itt lezártam. Soha ne a szemednek higgy, mindig csinálj tűpróbát: attól, hogy a teteje tiszta

HOZZÁVALÓK:

Figyelem! Ez 1 koszorúhoz való adag! Kuglófhoz duplázd meg a mennyiségeket.

4 tojás
2+6 dkg fruktóz
1 ek. citromlével
1 ek. rummal
2 ek. étolajjal
fél evőkanál folyékony édesítőszer + néhány csepp
1 tk. keserű kakaópor
6 ek. (kb. 9 dkg) bolti speciális sütemény lisztkeverék
fél csomag sütőpor

Krém

1 ek. cukormentes, főzős vaníliás pudingpor
3 dl tej
ízlés szerinti édesítő
egy teáskanál keserű kakaópor

barna, belül még lehet nyers! (És ne feledd, ez az alacsony koszorúra vonatkozik! Ha dupla adagból sütsz magas kuglófot, ott a sütési idő is hosszabb lesz! Tűpróba!)

• Kiborítottam a formából egy rácsra és teljesen kihűtöttem.

• Utána 1 ek. főzős vaníliás pudingporból 3 dl tejjel, ízlés szerinti édesítővel híg pudingot készítettem. Körülbelül egy teáskanál keserű kakaóport szórtam bele és oldódásig kevertem. Ez a fajta máz ízre sokkal finomabb és csokiízűbb, mint a csokipudingból készült. Mikor ez is teljesen kihűlt, bevontam vele a kuglófot. A tányérra csorgott pudingot mindig visszaöntöttem rá, míg el nem fogyott. Végezetül, inkább csak a látvány kedvéért, kókuszreszelékkel hintettem meg.

Tipp: természetesen bármilyen ízű pudingporból készülhet a máz, puncs, eper, tejszín, amit csak szeretünk. A tésztát gazdagíthatjuk mazsolával, kókuszreszelékkel, diabetikus csokidarabokkal is.

MEGGYES PISKÓTA

kcal: 1685 • CH: 152

HOZZÁVALÓK:
4 tojás
2+6 dkg fruktóz
4 ek. citromlé
1 ek. rum
2 ek. étolaj
fél evőkanál folyékony édesítőszer + néhány csepp
12 dkg speciális lisztkeverék sütéshez és főzéshez
fél csomag sütőpor
15 dkg meggy

Én még csak menzán ettem olyan álomfinom meggyes piskótát, aminek gyönyörű sárga volt a tésztája, magas és puha, de mégis volt tartása. Valószínűleg vajas piskótából készülhetett. Erre a csokis kuglóf tésztájának készítésekor jöttem rá, hisz az olyan légies, hogy szinte remegnek a levágott szeletek. A meggyes piskótámat tehát a kuglóf tésztája ihlette. Fontos! Amikor ezt a receptet kipróbáltam, éppen megint nem lehetett a speciális lisztet kapni. Volt még egy csomagom, de nem az „édes és sós süteményekhez" való, hanem a „sütéshez és főzéshez" feliratú. Lehet vele sütni, de azt tapasztaltam, hogy sokkal több folyadékot vesz fel, mint a másik fajta liszt. Csak azért mondom, hogy ha te is ebből készíted, ne ijedj meg, nagyon sűrű tésztát kapsz, de a végeredmény finom.

• A tojásfehérjét 2 dkg fruktózzal verjük kemény habbá és felhasználásig tegyük hűtőbe.

• Az összes többi hozzávalót gépi habverő legmagasabb fokozatán keverjük legalább öt percig, míg a tojás sárgasága halvánnyá fakul és elkezd tömör krémszerűvé válni az egész.

• Öntsük a tojáshabra és forgassuk össze őket.

• Borítsuk sütőpapírral kibélelt tepsibe, potyogtassuk bele a meggyszemeket.

• 180 fokra előmelegített sütőben süssük tűpróbáig.

MÉTERES SÜTEMÉNY

kcal: 3552 • CH: 279

Gyerekkoromban egyszer anyu sütött egy ilyen süteményt és amennyire visszaemlékszem, akkoriban kifejezetten divatos volt méteres kalácsot sütni. Nem voltam tőle elragadtatva: régen az volt a gondom a házi piskótákkal, hogy érződött bennük a tojás íze-illata, mintha édes rántotta lett volna. Brrr... Később ez elmúlt, gyerekkori rigolya lehetett. A lényeg, hogy ez a klasszikus házi süti sem kerülhette el a sorsát, jó étvágyat a diabetikus verzióhoz!

• A 6 tojássárgáját 4 ek. frukrózzal, a citromlével, rummal, étolajjal, folyékony édesítővel és a vízzel olyan kemény habbá vertem gépi habverő legnagyobb fokozatán, hogy egészen kivilágosodott a krém.

• A sütőporral elkevert lisztet több részletben beleforgattam, majd a 3 dkg fruktózzal keményre vert tojásfehérjét is. A tojásos masszához először csak a liszt felét keverjük, mert már ekkor meglehetősen sűrű lesz, öntsük rá az egészet a felvert tojásfehérjére, és ekkor szórjuk hozzá több részletben a maradék lisztet. Ahol túl sűrű az alaptészta, mindig így járjunk el!

• A tészta egyik felét őzgerincformába öntöttem, a másikba belekevertem egy csapott evőkanálnyi keserű kakaóport és pár csepp folyékony édesítőszert. Az ment egy másik formába, egyszerre sütöttem meg a két süteményt.

• Közben elkészítettem a tölteléket. A kétféle pudingot értelemszerűen megfőztem és teljesen kihűtöttem. A tejszínhabot elfeleztem és a gépi habverővel újra krémesre kevert pudingokba óvatosan elkevertem. Kóstoljuk meg, kell-e még édesíteni?

• A közben megsült és kihűlt őzgerinceket a bordák mentén felszeleteltem, pici kis szeletkék lesznek a négytojásos piskótából. A csokis és sárga szeletkéket a kétféle pudinggal váltogatva megkentem és egymáshoz tapasztottam. Olyan vastag legyen a krém, mint a piskótaszelet vastagsága, kb. 1 cm.

• Két szép hosszú süteményt kapunk így. A maradék krémmel vonjuk be a sutiket, majd öntsük le csokimázzal és hűtőben dermesszük néhány órát. A mázhoz valókat még hidegen, amennyire tudjuk, keverjük össze és mikroban főzzük sűrűre. Mindig csak kb. fél percre tegyük be, jól keverjük át addig, amíg teljesen be nem sűrűsödik, elolvad a margarin és a híg, darabos keverékből egy sűrű, selymes máz nem lesz. Hűtsük ki teljesen, utána vonjuk be vele a süteményeket.

• Ha megszilárdult a máz a méteres süteményen, vízbe mártott késsel ferdén szeleteljük fel, ez adja a jellegzetes mintázatát: nagyon szépen fog látszódni minden szeleten a csokis és világos piskóta és a kétféle krém. Nagy bulikra kifejezetten ajánlott, mert nagyon kiadós és nem éreztem pepecselősebbnek elkészíteni, mint bármi mást.

HOZZÁVALÓK:

A piskótához

6 tojás
4 ek. + 3 dkg fruktóz
1 ek. citromlé
1 ek. rum
2 ek. étolaj
½ ek. folyékony édesítőszer
4 ek. víz
9 dkg speciális lisztkeverék sütéshez és főzéshez
fél cs. sütőpor

Krém

1.

1 cs. cukormentes, főzős puncs pudingpor
3 dl tej
1 ek. folyékony édesítőszer

2.

1 cs. cukormentes , főzős vanilliás pudingpor
3 dl tej
1 ek. folyékony édesítőszer

3.

3,5 dl cukormentes növényi tejszín kemény habbá verve

A csokimázhoz:

5 dkg cukormentes, keserű kakaópor
5 dkg fruktóz (fele helyettesíthető nyírfacukorral vagy xilittel)
5 dkg normál margarin
1 dl víz
10 csepp folyékony édesítőszer

KÍGYÓRÉTES

kcal: 1117 • CH: 147

HOZZÁVALÓK:

Tészta

17 dkg bolti speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez
1 csomag vaníliás főzős pudingpor (vagy 4 dkg étkezési keményítő)
1 dkg light margarin 1,5 dl tejjel összemelegítve-felolvasztva
1 ek. fruktóz
csipet só
1 ek. folyékony édesítőszer
1 tk. szárított élesztő
1 tojás a kenéshez
zabkorpa a szóráshoz

Töltelék

10 dkg magozott meggy
2 ek. vaníliás főzős pudingpor
1,5 dl víz
édesítőszer ízlés szerint

Nagyon szeretem ezt a rétest készíteni, mert igazi alkotómunka, gyönyörű szép a végeredmény, nem mellesleg pedig a krémes gyümölcsös töltelékének köszönhetően itt is megvan az általam annyira kedvelt és népszerűsített „tiroli rétes" ízhatás.

• Elsőként készítsük el a tölteléket: a hozzávalókat főzzük össze, épp csak addig, míg besűrűsödik, ne főzzük szét a meggyszemeket! A pudingport tegyük lábaskába, öntsük fel a vízzel, keverjük csomómentesre, ezután dobjuk bele a meggyszemeket, sűrűsödésig főzzük, fahéjjal, édesítőszerrel ízesítsük.

• Gyúrjuk össze a tésztához valókat, a száraz hozzávalókhoz öntsük a tejes-margarinos meleg keveréket.

• Nyújtsuk ki a tésztát kb. 24x34 cm-es lappá (keleszteni nem kell). A képen látható módon vagdossuk be kétoldalt, hintsük meg zabkorpával a közepét, majd egy csíkban halmozzuk rá a tölteléket. Váltakozva hajtsuk egymásra a tésztacsíkokat, a végeket simítsuk le.

• Kenjük meg egy egész tojással és 180 fokra előmelegített sütőben süssük készre. Meggy helyett természetesen túróval vagy almával is tölthetjük. Ha mákos rétest szeretnénk, a mákot zabkorpával szaporítsuk, ízre ugyanolyan finom lesz, de jelentősen csökkenthetjük a kalóriaértékét. A még finomabb állag elérésére pedig dúsíthatjuk reszelt almával is.

Tipp: Amennyiben kilófaló lisztkeverékalappal vagy zabpehelylisztel készítjük, a zabkorpás szórás el is maradhat, nem fog elázni a tészta.

PÁVASZEM

kcal: 2194 • CH: 295

HOZZÁVALÓK:

A tésztához

15 dkg kilófaló lisztkeverékalap
10 g BL 55-ös fehérliszt
1,5 dkg vaníliás pudingpor
1 dkg fruktóz (az élesztő miatt xilit most nem jó)
2 ek. folyékony édesítőszer
1 púpozott teáskanál porélesztő
1 dkg light margarin 1 dl tejjel összemelegítve
1 tojássárgája

14 éves voltam, mikor Újszilváson vettek anyuék egy omladozó házikót hatalmas telekkel, amolyan vadregényes hétvégi ház gyanánt. Nem volt víz, fürdőszoba, még kutat is úgy kellett fúratni. Halálra untam magam, de anyu nagyon boldog volt. A szomszédban egy idős házaspár élt, Matildka néni és Józsi bácsi. Sosem született gyerekük, így teljesen érthető volt, hogy a szomszéd néni azonnal „beleszeretett" az akkor 10 éves, szőke kék szemű, angyalarcú Öcsikémbe. Ahogy megjelentünk hétvégeken, érkezésünktől számítva kb. 43 percen belül Matildka néni mindig előállt egy nagy tálca frissen készült házi süteménnyel. Akkor kóstoltam először képviselőfánkot és pávaszemet is. Huszonegy év telt el azóta, réges-rég eladtuk a házat, és csak innen remélem, hogy az öregek jó egészségben élnek még mindig!

Kigyórétes [90. oldal]

A krémhez
fél csomag (2 dkg) vaníliás pudingpor
1 tojássárgája
1,5 dl tej
A krém lazításához
1 tojásfehérje felvert habja
2 ek. nyírfacukor
A diós töltelékhez
1 tojásfehérje + 1 dkg nyírfacukor
vagy xilit vagy fruktóz
5 dkg darált dió + 1 dkg nyírfacukor
Gyümölcs:
10-15 dkg magozott meggy

- A tészta hozzávalóit gyúrjuk össze.
- Két fólia között 10 perc pihentetés után nyújtsuk kb. 30x20 cm-es téglalappá.
- A pudingporral keverjük el a tojássárgákat, majd az édesítőt és apródonként a tejet, kis lángon főzzük sűrűre, hagyjuk kihűlni.
- Verjük fel az egyik tojásfehérjét 2 ek. nyírfacukorral és lazítsuk vele az elektromos habverővel újra krémesre kevert krémet. A puding nagyon sűrű és nagyon kevésnek tűnik, de hidd el, épp elég lesz!
- Verjük fel a másik tojásfehérjét 1-2 dkg nyírfacukorral, óvatosan keverjük bele a darált diót.
- A kinyújtott tésztalap hosszabbik oldalainak szélére kenjük rá a vaníliás krémet egy-egy csíkban.
- Rakjuk ki végig meggyszemekkel a krémet.
- Hajtsunk óvatosan úgy mindkét oldalról egyet-egyet a tésztán, mintha fel akarnánk tekerni, de a középen a két tekercs ne érjen össze, maradjon kb. 1 cm üres hely. Egy tojássárgájával kenjük meg alaposan a tésztát, különösen a hajtásoknál, hogy sülés közben ne „tekeredjen" ki.
- Az üresen maradt vékony csíkra töltsük, kanalazzuk a diós tojáshabot.
- 180 fokra előmelegített sütőben süssük 25-30 percet. Ha kihűlt, vágjuk szeletekre. Nagyon dekoratív süteményt kapunk.

PRÓSZA

kcal: 1797 • CH: 299

HOZZÁVALÓK:
3 dl kukoricadara (1 bögre)
3 dl kilófaló lisztkeverékalap (1 bögre)
2 ek. folyékony édesítőszer
csipet só
1 cs. sütőpor
10 dkg (2 dl) zabpehely
1 dl tej
1 dl étolaj
5 dl víz
diabetikus lekvár

A prószával kapcsolatos első emlékem az, hogy Mama, anyai nagymamám készített időnként ilyet. Ő nem tett rá lekvárt, ennek megfelelően száraz volt, nem is lett a kedvencünk... Utólag belegondolva, Mama korához képest egész bevállalós volt: hatvanon túl is szívesen próbálkozott reformételekkel, szójával, mindenféle ásványvizeket, gyógyteákat ivott, voltak jó kis szakácskönyvei egészséges receptekkel, amikbe még én is szívesen belelapoztam. De azért Mamához egyértelműen az utánozhatatlan tavaszi borsólevese kötődik, meg Öcsikém kedvence, a csupa dió, csupa lekvár zserbó, és a szalagos fánkjai, amikből volt szerencsém tízévesen egyszer azon melegében annyit felfalni, hogy utána két évig rá sem bírtam nézni.

A második találkozást a prószával Andus barátnőmnek köszönhetem. Az ő receptjéből kiindulva hoztam össze az enyémet, és nagyon ízlett. A prósza alapja a kukoricadara, ami azért különösen értékes és egészséges, mert a kukoricának közvetlenül a héjából és a héja alatti részéből készül. Késő esti fogyasztásával azért vigyázzunk, inkább napközben és ésszel együk.

• A lekvár kivételével keverjünk tésztát a hozzávalókból, először a száraz hozzávalókat, majd utána a folyékonyakat adjuk hozzá. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntsük és 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk.

• 1-2 perc után vegyük ki és egymástól egyforma távolságra szépen soronként (ahogy szeletelni fogjuk), minden képzelt szelet helyére tegyünk egy kanál diabetikus lekvár. Szépen bele fog süllyedni a tésztába.

• Enyhe pirulásig süssük, de a biztonság kedvéért végezzünk tűpróbát: ha már nem ragad tészta a villára, megsült.

TEJFÖLÖS TORTA

Gyümölcs nélkül lisztkeverékkel: kcal: 1919 • CH: 184
Gyümölcs nélkül kilófaló lisztel: kcal: 1978 • CH: 219

Ezt a tortát azért akartam mindenképpen közkinccsé tenni, mert nem csak érdekes, hogy egy édes sütemény tölteléke tejszín vagy túró helyett gyakorlatilag tejfölből áll, hanem mert minden hozzávaló könnyen beszerezhető, végre nem egy olyan recept, amihez ki kell fosztani elkészítés előtt egy bioboltot.

• Állítsuk össze a tésztát és nyújtsuk akkorára két folpak között, hogy a 22 cm-es tortaformában 4-5 cm magas pereme is legyen.

• A gyümölcs kivételével keverjük ki a töltelék hozzávalóit, öntsük a tésztára és tegyük bele egyenletesen a gyümölcsöket.

• 180 fokra előmelegített sütőben süssük 1 óra 20 percet.

Tipp: nem próbáltam, de el tudom képzelni, hogy sokkal jobban lerövidíthetjük a sütési időt, ha a töltelék hozzávalóit (gyümölcs nélkül) először kis lángon összefőzzük, ezután forgatjuk bele óvatosan a gyümölcsöt és így öntjük a már kész, szilárd krémet a tésztával kibélelt formába!

HOZZÁVALÓK:
22 cm-es kapcsos tortaformához
A TÉSZTÁHOZ:
15,5 dkg bolti sütemény lisztkeverék vagy kilófaló lisztkeverékalap
1 teáskanál sütőpor vagy porélesztő
pár csepp édesítőszer (vagy ha élesztőt használunk, akkor 1 dkg fruktóz)
csipet só
10 dkg tejföl
2,5 dkg light margarin
A TÖLTELÉKHEZ:
2 csomag cukormentes, főzős vaníliás vagy tejszín ízű pudingpor
4 dl sovány tej
2 ek. folyékony édesítő
50 dkg sovány tejföl
25 dkg lágy gyümölcs ízlés szerint (meggy, cseresznye, málna, eper, ribizli, áfonya)

TÚRÓS JOGHURTTORTA SÜTÉS NÉLKÜL

Gyümölcs nélkül kcal: 1792 • CH: 98

Egy túrós-zselatinos joghurttortát már szinte egy kamasz gyerek is össze tud hozni, nagy gyakorlat nem kell hozzá, nem is ezért került bele ebbe a kötetbe. Sokkal inkább a sütés nélkül készíthető tésztaalapra vagyok büszke: a lágy zabpehelyből, darált dióból „tapasztott" tészta pillanatok alatt készen van és annak ellenére, hogy sütőt nem látott, nagyon finom! Ezt a tésztát alapul véve kitárulhat előttünk a világ: számos más krémes-habos gyümölcsös torta gyors alapjaként szolgálhat!

HOZZÁVALÓK:
A tésztához
10 dkg lágy zabpehely
1,5 dkg nyírfacukor
2,5 dkg light margarin
3 dkg darált dió

½ dl tejszín
ízlés szerint:
1 teáskanál natúr kakaópor
fél-fél dkg pirított szezámmag és tört mogyoró

A töltelékhez

20 dkg sovány túró
3 pohár (3x130 g) azaz 390 g natúr joghurt
1,5 dkg nyírfacukor vagy xilit
1 ek. folyékony édesítőszer
1 joghurtos pohárnyi (1,5 dl) cukormentes tejszín

A zselatinhoz

1 nagy csomag, 2 dkg zselatinpor
15 ek. víz
10 dkg gyümölcs ízlés szerint

• Egy kisebb (kb. 22 cm) átmérőjű tortaformának pattintsuk le az oldalát, az alját „csomagoljuk" be sütőpapírba, a felesleget hajtsuk alulra és kapcsoljuk vissza a forma oldalát.

• Kézzel morzsoljuk finomabbra a lágy zabpelyhet. Ha normál zabpelyhünk van, kézzel nem fogjuk tudni kellően finomítani, ekkor forgassunk egyet-kettőt rajta aprítógépben, de semmiképp ne legyen teljesen lisztszerű!

• Keverjük össze a tészta hozzávalóit: ízlés szerint tehetünk bele kakaóport vagy pirított magvakat, feldobja az ízét, de nélkülük is nagyon finom. Két fólialap között nyújtsuk tortaforma nagyságúra (nem kell, hogy pereme legyen) és óvatosan helyezzük a formába.

• Keverjük csomómentesre a krém hozzávalóit.

• A vízben oldjuk fel a zselatinport, egyet forraljunk rajta (illetve kövessük a csomagoláson leírtakat: van olyan zselatinpor, amit forralni kell, van, amelyiket csak melegíteni, nagyon elrontani mondjuk nem lehet). Kevergessük langyosra és adjunk hozzá 1-2 evőkanálnyit a joghurtkrémből, csomómentesre keverjük el. Ezt az egészet öntsük bele a többi krémbe, nagyon alaposan keverjük el.

• Kockázzuk fel a gyümölcsöt (őszibarack, eper, málna, áfonya, amit csak szeretünk), forgassuk a krémbe és az egészet öntsük a tortaformába.

• Hűtőben dermesszük készre, hamar, 1-2 óra alatt megvan. Leírni majdhogynem tovább tartott, mint elkészíteni, gyors, egyszerű, de látványos és finom! És még sütni sem kell!

V. SÓS FINOMSÁGOK

Nyár fáltagymás-teflős sütőlapocska [10. oldal]

SAJTOS-CSAVART ROPOGÓS

kcal: 1091 • CH: 68

HOZZÁVALÓK:
15 dkg bolti sütemény lisztkeverék édes és sós süteményekhez
10 dkg light margarin
10 dkg light (trappista) sajt
1 tk. só
1 egész tojás
1 tk. pirospaprika

Édes Pasim (férjem) sós kedvence. Azért is jó, mert amellett, hogy nagyon finom, egyéni ízlés szerint variálható a fűszerezése.

• A hozzávalókból tésztát gyúrunk.

• Pihentetés nélkül 2-3 mm vékony lappá nyújtjuk, amit 5 cm széles darabokra vágunk, azokat fél centis csíkokra szabjuk. A csíkokat egyenként többszörösen megcsavarjuk, és úgy tesszük a tepsibe, hogy a két csücskét a rudacskának a tepsi aljához nyomjuk.

• Lekenjük tojással, ízlés szerint megszórjuk sajttal, szezám- vagy kömény-maggal, mákkal, de natúran is hagyhatunk néhányat.

• Jó ropogósra, barnára kell sütni!

SÓS VAJAS KEKSZ

kcal: 827 • CH: 80

HOZZÁVALÓK:
170 db-hoz
8 dkg speciális lisztkeverék édes és sós süteményekhez
4 dkg zabpehelyliszt
1 ek. porédesítő
1 tk. só
őrölt bors
7,5 dkg sovány reszelt sajt
csipet só
őrölt bors
paprika
8 dkg light margarin
1,5 dkg sovány tejföl

Biztosan sokan ismeritek és szeretitek azokat a sós-sajtos ropogós, vajas kekszeket, amikből iszonyatos mennyiséget meg lehet enni. Mikor már nagyon vágytam egy jó kis kekszropogtatásra, elkészítettem ezt a diabetikus változatot.

• A hozzávalókból gyúrjunk tésztát. Nyújtsuk 1 mm vékonyra és 2 cm átmérőjű pici pogácsaszaggatóval szúrjunk belőle korongokat és 200 fokra előmelegített sütőben süssük szép pirosra.

• Jól zárható dobozban ropogós marad, elölhagyva hamar felveszi környezete nedvességét (nálunk extrém magas a páratartalom; még a hagyományos

mézeskalács is azonnal megpuhul, amit a régi házunkban hetekig kellett lezárt dobozba téve, egy almával összezárva puhítani).

LÁNGOS

kcal: 417 • CH: 53

Tiszta szívből és őszintén mondom, nincs hiányérzetem az életmódváltás óta. Már másfél éve nem sóvárgok tiltott ízek, ételek után. Ha csokit kívánok, diabetikusat eszem és finomabbnál finomabbak közül lehet ma már választani. Ha valami nehéz sültre vagy pörköltre vágyom, inkább nem eszem mást aznap, de jó szívvel belakmározom belőlük bulgur, köles vagy reform nokedli körettel.

HOZZÁVALÓK:
12 dkg speciális sütemény lisztkeverék
4 dkg búzasikér
csipet só és fruktóz
fél cs. porélesztő
1 dl langyos víz + egy kevés

Egyetlen fájó pont van csak, a lángos és a házi fehér kenyér. Nem is az ízük miatt vágyom úgy rájuk, hanem mert mindkettőre van két „tökéletes" finomlisztes receptem, amiken évekig kísérleteztem (megtalálható a weblapon). A házi fehér kenyér tényleg olyan, hogy bár szinte csak liszt és víz van benne, mégis könnyű, puha, a héja ropogós, számomra az a tökéletes kenyér. A lángosom ugyanebből a tésztából készül, ízes, foszlós, könnyed, de mégis van „teste", mint az „igazinak". Öröm és igazi alkotómunka volt mindkettőt készíteni: amikor a kezdetben ragacsos tészta hólyagosodik a kezed alatt, elválik az edény falától, majd mire már gyöngyözik a homlokod, sima lesz a tészta, mint a selyem... Amikor az első kelesztés után átdolgozod, és felszáll belőle az élesztős kelt tészta illata... Amikor megformázod, tepsibe rakod, megvagdosod a tetejét, és csak guggolsz a sütő ajtaja előtt, mint egy gyerek és figyeled, ahogy kel, növekszik, pirul. Ez hiányzik. De mert folyamatosan fejlődik, változik a világ, hiszek benne, hogy dagaszthatok még olyan kenyeret, amit aztán meg is ehetek...(Annyira változik, hogy most, a kézirat leadását megelőző héten már formálódik is valami a fejemben kenyérfronton: a harmadik kötetben benne lesz, mire jutottam.)

Addig is itt a lángos receptje, ami ebben a percben a maximum, amit ki tudtam hozni a reformlisztből.

- A hozzávalókat az 1 dl vízzel hagyományos módon dolgozzuk össze, sajnos a tészta rugalmas állaga miatt ezt dagasztani nem nagyon lehet. Az 1 dl vízen felül én egy keveset még tettem a tésztához, de annyira minimálisat, hogy nem tudtam meghatározni a mennyiséget: ne gyurmaszerű tésztád legyen, hanem kicsit tésztaszerűbb, amit tudsz formázni.
- Konvektor közelében (én a konyhai konvektor fölötti ablakpárkányon kelesztek mindent) fél órát hagytam pihenni letakarva, átgyúrtam, újabb fél órát kelesztettem.

• Ez nem egy nagy mennyiség, talán 3-4 db-ba vágtam, és amennyire a ruganyos tészta engedte, széthúzogattam őket, ahogy a hagyományos lángost szokás: középen vékonyabb, a szélein körben vastagabb tésztát hagytam.

• Felhevített olajba téve sütöttem, itt is a szokásos dologra kell figyelni, ne legyen túl forró az olaj, mert kívül azonnal megég, míg belül nyers maradhat. De túl hideg sem, mert akkor nagyon megszívja magát.

• Lecsepegtetés után – én még szalvétával is leitatom az utolsó csepp zsiradékot is róla – fokhagymás tejföllel kenem, reszelt sajttal hintem.

SAJTOS CHIPS

kcal: 2156 • CH: 105

HOZZÁVALÓK:
2 dl víz
0,5 dl étolaj
15 dkg kilófaló lisztkeverékalap (fehér liszt nélküli)
1 teás kanál só
12 dkg light reszelhető sajt
5 tojás

• A vizet az olajjal forraljuk fel és egyszerre öntsük bele a lisztet. Keverjük el, szinte azonnal összeáll az egész egy tömbbé, ha ez megvan, húzzuk le a tűzről.

• Egyenként üssük bele az 5 tojást úgy, hogy mindig teljesen dolgozzuk el az előzőt. Elektromos habverővel a legegyszerűbb.

• Szórjuk bele a sajtot és hagyjuk kihűlni a masszát.

• Fóliák között három adagban nyújtsuk ki a kihűlt tésztát. A felső fóliát úgy tudjuk könnyen lehúzni a ragacsos tésztáról, hogy az alsó fóliát jól megfeszítjük. Borítsunk a tésztára egy sütőpapírt, fordítsuk meg az egészet, tegyük a nagy tepsi hátára (tehát alulra került a sütőpapír, rajta a tészta), távolítsuk el a most már felülre került fóliát is, és 220 fokra előmelegített sütőben süssük ropogóspirosra a tésztát. Ugyanígy süssük meg a másik két adag tésztát is.

• Húzzuk le a kisült, ropogós tésztáról a sütőpapírt, és tördeljünk chips darabokat a tésztalapból.

Tipp: ízlés szerint a tésztába tehetünk zúzott fokhagymát, reszelt vöröshagymát, füstölt sajtot, őrölt köménymagot.

TÉLIRE

HÁZI DIABETIKUS LEKVÁR

Évtizedekig tévhitben éltem, miszerint a lekvár elengedhetetlen alapanyaga a cukor, ettől olyan az állaga, amilyen, és ettől áll el sokáig. Ezért nem is foglalkoztam vele, hogyan lehetne diabetikusan elkészíteni, mert gondoltam, sehogy. Sok év halogatást követően utánajártam a dolognak és hamar kiderült – hál' istennek – tévedtem! A cukrot a kellemesebb ízhatás miatt teszik a lekvárba, de nem azon múlik az eltarthatóság! Aztán előszedtem gyerekkori emlékeimet, meg Virágot, és együtt elevenítettük fel Mama baracklekvárfőzési praktikáit. Mint kiderült, ő sem használt soha tartósítószert, cukrot viszont igen. És arra is jól emlékszem, hogy mikor Öcsikémmel vajas kenyérrel a kezünkben körülötte sündörögtünk, mindig ránk szólt, hogy egy szem morzsa se essen a készülő lekvárba, mert megromlik az egész! Ez támasztja alá azt is, amit a neten bolyongva több helyen is olvastam, hogy bizony a lekvárok tartósításának a titka a teljesen tisztára mosott, fertőtlenített üvegekben, majd a légmentes lezárásban rejlik.

Azóta a környezetemben fellelhető összes gyümölcsöt befőztem tesztelés céljából, így van egy pici tapasztalatom már, mit hogyan érdemes. Tökéletes és nagyon finom lekvárokat főzhetünk cukor és fruktóz, valamint bármilyen tartósítószer nélkül!

(Hozzáteszem, aki nem szeret a konyhában pepecselni, a gyors, praktikus és gazdaságos megoldásokat kedveli, az ne álljon neki. Maradjon a készen kapható dzsemfixek hipergyors variációinál. De aki élvezi a saját munka, az alkotás örömét, szeretné bezsebelni a dicséreteket, valami „gyári" dolgot saját kezűleg megvalósítani, annak érdemes belevágnia.) Lássuk!

- Csak ép üvegeket és fém fedőket használjunk, melyek tökéletesen ráillenek az üveg szájára.
- Nincs szükség celofános vesződésre, sőt ha a fedél alá tesszük, be is gyűrődhet, nem tudjuk légmentesen lezárni az üveget.
- Alaposan mossuk el az üvegeket a tetőkkel együtt, áztassuk le és távolítsuk el a címkéket is.
- Fazékba téve főzzük ki őket, forrástól számítva legalább negyedórán át, ekkor kifőzhetjük a fém merőkanalat is, amit majd használni fogunk, de én ezt csak először tettem (nem kell túlzásba esni...). Utána óvatosan öntsük le a víz nagyját, és ha már kézzel megfoghatók az

üvegek-fedelek az oldalukon (ne nyúljunk bele!), szájukkal lefelé tegyük konyharuhára, így hagyjuk megszáradni őket, eltörölgetni tilos!

• Amelyik üvegre végül nem lesz szükség, arra csavarjuk rá jól a tetejét és tegyük el a következő főzésig, akkor már nem szükséges újra kifőzni, ha egy-két héten belül állunk neki befőzni.

• Nem kell az üvegeket melegen tartani. Ezek a mai, modern üvegek már jól bírják a forróságot, nem fognak szétcsattanni, ha beléjük merjük a forró lekvárt.

• Mindig csak hibátlan, és megtisztított, kimagozott gyümölcsöt használjunk. Jelentősen lerövidíthetjük a főzési időt, ha a gyümölcsöket aprítógépben vagy botmixerrel teljesen pépesre vágjuk, vagy egyszerűen ledaráljuk, én ezért hámozni sem szoktam.

• Befőzni a tél közepén is lehet: fagyasztott gyümölcs ugyanúgy használható, mint friss, nem kell tehát nyáron megszakadni a lekvárkészítésben: ahogy fogy, úgy lehet folyamatosan pótolni mindig 1-2 üveggel.

• Magas falú fazékban érdemes főzni, mert a „rotyogó" keverék nagyon fájdalmas nyomokat hagyhat a fakanalat forgató kezünkön, karunkon, na meg a csempe is csupa gyümölcslé lesz. Logikusan fakanálból is egy jó hosszú nyelű a praktikus.

• Ha véletlenül túlédesítettük a lekvárt, szórjunk bele a főzés végén csipetnyi citromsavat.

• Ahol kicsi a család, vagy nem nagy a lekvárfogyasztás, inkább sok kis üveget használjunk, mert tartósítószer híján a felbontott lekvárokat jó egy héten belül el kell fogyasztani!

• Az elkészült lekvárokat száraz dunsztba tesszük (részletek lejjebb), és amikor kiszedtük onnan, a befőzéstől számított 7-8 napig tartsuk őket megfigyelés alatt! Ha ezalatt nem kezd pezsegni, nem jelenik meg rajta penész, nem fut ki a kupak alól, akkor megnyugodhatunk: sikerült! Évekig is eláll a lekvárunk! (Elállna, ha el nem fogyna...)

• Már csak a nyolc napos megfigyelési idő miatt is címkézzük fel lekvárjainkat: legyen rajta, milyen gyümölcsből készült és mikor! Sok üveg esetén már két hét múlva sem fogjuk tudni, melyikben mi van.

• Nyugodtan keverjünk egymással több gyümölcsöt! A kedvencem a meggy-eper kombináció.

Maga a lekvárfőzés pofonegyszerű. Az ízlés szerint összeválogatott és előkészített, darált-aprított-pépesített gyümölcsöt kezdjük el főzni folyamatos kevergetés mellett. Lehet közepes vagy nagy lángon, de főleg a végén figyeljünk, le ne égjen! Ne ijedjünk meg, de a meggy az elején olyan híg, hogy kétségeim támadtak, mi lesz ebből, de szép lassan elfőtte a levét és besűrűsödött. Hogy mikor jó, látatlanba nem lehet megmondani, hisz nem mindegy, hogy 2 vagy 20 kiló gyümölcsből főzünk-e be? De nemigen lehet eltéveszteni: először egy híg egyveleget kevergetünk, és ahogy fogy a leve, úgy bukkan elő egyre többször a fazék alja a fakanál mozgása alatt. Amikor már látványra is lekvár sűrűségű a gyümölcs, két lehetőségünk van.

• Ha „totál biolekvárt" szeretnénk (biogyümölcsből természetesen), nincs más dolgunk, mint azon forrón üvegekbe merni a lekvárt, közben rázogatva, hogy lehetőleg ne maradjon

benne levegő, egészen az üveg pereméig, dugig, és azonnal csavarjuk rá bivalyerősen a fedőt, és állítsuk fejre az egészet. Ekkor vákuum keletkezik, a tiszta üvegek mellett ez a tartós siker titka. Nyugodtan hagyhatjuk fejenállva, míg mindegyikkel végzünk, de legalább öt percig. Ez a teljesen natúr lekvár: fogyasztáskor kell mindig édesíteni mézzel, fruktózzal, amit megengedhetünk magunknak.

• Ha nem ragaszkodunk a teljesen bio végeredményhez – a lekvár mennyiségének függvénye is ez –, akkor a tűzről félrehúzva, teáskanalanként keverjünk hozzá Ezerédest (vagy más, általunk kedvelt édesítőszert). Ha késő este is ehető lekvárt szeretnénk és szigorúan vesszük a szabályokat, fruktózt most ne használjunk! Én már megtapasztaltam, hogy a fruktózos lekvártól sem lesz semmi bajom, eszem este is. Egy kiskanálnyit szedjünk tányérra, kóstoljuk meg, édesítsük az egészet addig, míg ízlésünknek megfelelő nem lesz. Utána forraljunk még egyet rajta, merjük színültig üvegekbe, zárjuk le, állítsuk legalább 5 percre fejre. Akkor jó, ha később az üveg fedelét kézzel nem tudjuk benyomni, keményre beszívódik. (Anyukák tudják: ahogy azokat a bébiételeket sem szabad megvenni, amelyeknek benyomható a kupakja, mivel azok alá levegő került.)

• Bármelyik módot választjuk, a folytatás azonos: a jól lezárt üvegeket tehát a tetejükre állítjuk, majd egyenként újságpapírba csomagoljuk őket. (Én hagyom őket fejen állva, a dunsztba is így teszem be.) Utána a gyerekek kisplédjébe burkoljuk mindegyiket, az a lényeg, hogy minél több pléd, kispaplan, párna közé rejtsük, ahol nagyon lassan fognak kihűlni. (Lehet a dunsztolás helye egy nagyobb kosár vagy papírdoboz is.) Ha nagy mennyiségű lekvárt készítünk, akár két napig is hagyhatjuk a dunsztban, csak akkor vegyük ki, ha teljesen kihűltek. Két-három üvegnél 24 óra is elég ehhez.

DIABETIKUS HÁZI BEFŐTT

Almával: kcal: 582 • CH: 120
Meggyel: kcal: 792 • CH: 160
Cseresznyével: kcal: 902 • CH: 190

HOZZÁVALÓK:
1 kg gyümölcs (nálam alma volt a tesztalany)
3 dl víz
1 citrom leve
5 dkg fruktóz
3 dkg nyírfacukor (tulajdonképpen szerintem a fruktóz helyett is használhatunk nyírfacukrot vagy xilitet!)

Miután elkészült a lekvár, elkapott a lelkesedés, hogy ha lekvárt tudunk cukor és tartósítószer nélkül, akkor befőttet és savanyúságot is fogunk készíteni! Először meggyet főztem, aztán almát, de lehet körtét, barackot vagy vegyes befőttet is. Néha meg cifrázom is, az üveg aljára szórok pár szem felezett diót, a főzőlébe teszek fahéjat... Egy alapreceptet mutatok alapmennyiségekre, nekem bevált.

• A kimért gyümölcsöt meghámozom, kimagozom, ha szükséges, feldarabolom (de ne túl kicsire!).

• Az egyéb hozzávalókat felforralom, a gyümölcsöket – keménységtől függően – pár percet párolom benne, majd üvegbe szedem és színültig töltöm a lobogva forró sziruppal. Azonnal fedőt csavarok rá, fejre állítom, így csavarom újságpapírba és mehet a szárazdunsztba.

• Az üvegek fertőtlenítésének menetéről és a dunsztolásról a lekvárkészítésnél olvashatsz részletesen.

SAVANYÚSÁG

HOZZÁVALÓK:
• 2 kg zöldség ízlés szerint (sárgarépa, fokhagyma, karfiol, gyöngyhagyma, zöldparadicsom, bébikukorica)
• de mindig legyen benne (szerintem) 3 nagy fej vöröshagyma és két db kaliforniai paprika, ezen felül mérjünk annyi egyéb zöldséget, hogy összesen 2 kg legyen. Ahányszor 2 kg zöldségünk van, annyiszor több hagymát és paprikát számoljunk.)
• 2,8 liter víz (azaz 2 liter és 8 dl, bocs a szájbarágásért, csak magamból indulok ki...)
8 dkg fruktóz

Erre nagyon büszke vagyok... Ez az egész befőzés dolog nekem teljesen új, 12 évvel ezelőtt egyszer már készítettem hagyományos lekvárt, de feledésbe merült az egész. Tavaly éreztem rá a dolog varázsára és töprengtem, ha lekvárt, befőttet lehet készíteni tartósítószer nélkül, vajon ez a bravúr végrehajtható-e a savanyúságokkal is? Szerencsére igen, jelenleg is tele a polc gyönyörű, színes, mindenféle zöldségekkel teli üvegekkel, már a látvány is olyan szép... Ez is alaprecept 2 kg zöldséghez, amiből nekem 6 normál üveg savanyúságom lett.

• A vöröshagymát és a pritaminpaprikákat az értelemszerű tisztítás-hámozás-csumázás után felcsíkozom.

• Az összes többi zöldséget alaposan megmosva kisebb darabokra vágom: a répát karikákra, a bébikukoricát felekre, a karfiolt kisebb rózsákra szedem.

• A vöröshagymát és a pritaminpaprikát külön tányérokra teszem, a többi zöldség mehet vegyesen egy közös edénybe.

• Kimérem és felforralom egy nagy lábosban a lé hozzávalóit. Erőteljesebb ízűnek (sósabb, savanyúbb) kell lennie, mint amit végeredményként szeretnénk, mert a dunsztolás során veszít az ízeiből.

7 dkg só (ezzel nagyon kell vigyázni, mert ahány só – asztali, finom, durvább, jódozott, vákuum stb. – annyiféle sózóerő van, inkább apródonként add hozzá a sót és kóstolgasd, nehogy túl sok legyen)
2 dl 10%-os ételecet
mustármag, szemesbors keverék, kapor

• A fertőtlenített üvegek aljára egyenletesen szórok egy kis mustármagot, szemesborsot és kaprot.

• A hagymákat pár percre a forró lébe dobom, picit párolom és lecsepegtetve szétosztom az üvegekbe.

• Ugyanezt a felcsíkozott kaliforniai paprikával is elvégzem.

• Ezek után vegyesen teszek a főzőlébe 1-1 adag zöldséget: megtöltök vele egy üveget, lehetőleg úgy, hogy minél szorosabban legyenek a darabok, meg is rázogatom, végül színültig töltöm forró lével, azonnal lezárom, fejre állítom, újságpapírba csomagolom és félreteszem.

• Ha egymás után megtöltöttem-lezártam minden üveget, száraz dunsztba rakom őket (részletek a lekvárbefőzésnél), 1-2 napig is úgy maradhatnak.

MÜZLISZELET

kcal: 984 • CH: 80
Egy szelet: kcal: 109 • CH: 9

HOZZÁVALÓK:
9 szelethez
10 dkg zabpehely
1 dkg napraforgómag
1 dkg mogyoró
15 szem mazsola
1,5 dkg kókuszreszelék
1 tk. szezámmag
2 ek. méz
5 ek. víz
2 ek. olaj
2 ek. folyékony édesítőszer
1 egész tojás

• Egy olaj nélküli serpenyőben pirítsuk meg egyszerre az összes száraz hozzávalót. Ha megérezzük a piruló kókusz illatát, lassan jó lesz, hamar meg tud égni!

• Húzzuk le a tűzről, csurgassuk bele és keverjük jól el a mézet, majd az összes többi hozzávalót is, utoljára maradjon a tojás.

• A masszát borítsuk tepsibe, formázzuk lapos téglalappá. Akkorára szoktam, hogy kb. 9, bolti méretű szeletet tudjunk majd vágni belőle.

• 180 fokra előmelegített sütőben süssük kb. 20 percet. Így ropogós lesz az alja és a teteje, de belül lágyabb marad.

KEDVENC VACSORÁIM

KÁPOSZTÁS CSIRKE

kcal: 2760 • CH: 233

HOZZÁVALÓK:
1 egész csirke
1 közepes fej káposzta
2 nagy fej vöröshagyma
5 ek. étolaj
só, bors
1 ek. pirospaprika
1 paprika, paradicsom
1 bögre (3 dl) bulgur (= búzatöret, minden bio- vagy reformboltban kapható, de talán még a hipermarketekben is.)

Ezt a receptet még anyutól tanultam és ő is már felnőttként egy falubelitől. Vannak variációi, mikor zöldséget vagy krumplit is főznek bele, én nem szoktam, anélkül is nagyon finom.

• Az olajon megfuttatjuk a hagymát, ekkor sózzuk, borsozzuk, hogy már az elején átízesedjen. Rászórjuk a pirospaprikát, felöntjük egy kevés vízzel, épp csak annyit, hogy ne égjen le.

• A szaftra tesszük a feldarabolt csirkét – a mellét előtte kifilézem, a csont jó lesz máskor egy levesbe, a húst meg felkockázva teszem az ételbe a gyerekek kedvéért – és pár percet nagy lángon pirítom, hogy kifehéredjen, majd kicsit megpörkölődjön a hús. (Kevergessük, gyorsan leég.)

• Beleteszem a kicsumázott paprikát, paradicsomot kisebb darabokra vágva, és mindig annyi vízzel öntöm fel, amennyi épp elpárolgott.

• A csíkokra vágott káposztát is rádobom, ahogy esik össze a hőtől, fakanállal úgy nyomkodom kisebbre.

• Beleszórom a bulgurt, elkeverem, hogy mindenhová jusson.

• Ekkor annyi vízzel öntöm fel, hogy pont a káposzta tetejéig érjen és közepes lángon, fedő alatt, meg-megkevergetve a bulgur puhulásáig főzöm, sőt lezárva fedő alatt még szoktam hagyni a saját gőzében az egészet, ahogy a rizst is régen.

• Akár bulgur nélkül is nagyon finom, de ez épp csak annyi mennyiség, hogy van is hozzá köret, meg nincs is. Bulgur helyett készíthetünk zabpelyhes vagy kilófaló lisztes galuskát is.

LENGYEL TOJÁS

kcal: 627 • CH: 5

Ezzel az étellel is a férjeméknél találkoztam először. Náluk ez a hagyományos húsvéti ebéd része, nagyon finom! Eredetileg a sonka főzővizébe kell tenni a to-

jásokat, szükséges hozzá némi zsír, meg rengeteg hagyma. Én év közben is többször készítem magamnak vacsorára, és a lányom is nagyon szereti. Természetesen „lightosítottam" a receptet, ami a hozzávalókat illeti és az eredetihez képest minden hozzávalót finomabbra, apróbbra vágok.

HOZZÁVALÓK:
1 adag
3 keményre főtt tojás
1 közepes fej hagyma
1-2 ek. light majonéz, nagyon pici mustár
só, bors, pici pirospaprika

• A majonézt kikeverem a sóval, borssal, pirospaprikával, tényleg mindből csak az „íze kedvéért", ne legyen se csípős, se túl paprikás. Hozzáadom a finomra vágott hagymát: én aprítógépben szoktam forgatni egyet rajta: teljesen pépes ne legyen, mert szétfolyik az egész és ízre sem finom.

• A főtt tojásokat egész apróra kell vágni: ezt én 20 mp alatt úgy oldom meg, hogy a tojásszeletelőbe teszem a tojásokat, és egyszer keresztben, egyszer hosszában vágom őket, azaz két mozdulattal fel vannak kockázva.

• Összekeverem a hagymás majonézt a tojással és kész! Nem ártana egy kis hűtés neki, de ki bírja azt kivárni...

TZATZIKI

kcal: 498 • CH: 28

Ez nagyfiam kedvenc salátája, de az egész család nagyon szereti. Amikor még nem volt gazdasági válság és mi is megengedhettük magunknak, hogy néha ételt rendeljünk, ő mindig ezt kért a pizza mellé. Nekem nem nagyon ízlett, mert híg volt, és tettek bele salátalevelet meg olajbogyót. Lehet, hogy az az eredeti görög recept és külön-külön szeretem is minden hozzávalóját, de úgy egyben nekem nem az „a" tzatziki saláta. Mutatom a saját változatomat:

HOZZÁVALÓK:
5 főre
min. 5 db szép nagy kígyóuborka
kb. 2 gerezd fokhagyma
25 dkg sovány tehéntúró
só
tejföl

• Az uborkákat csíkosan hámozom, tehát egy kis héj is maradjon rajtuk. A nagylyukú reszelőn lereszelem, megsózom, állni hagyom.

• A túrót a fokhagymagerezdekkel együtt aprítógépben krémesre keverem: ha eleve finom, lágy túrót vettünk (a zsírszegény túrók többnyire ilyenek) csak egy pici tejföl kell bele, hogy olyan sűrűn folyós legyen az egész, a reszelt uborka ugyanis enged annyi levet, ami majd tovább hígítja. Ha durvább a túrónk, tegyünk hozzá annyi tejfölt, hogy az aprítógép erőlködés nélkül dolgozhasson.

• Ezután egy szép tálban keverjünk össze mindent, ha szükséges, még sózzuk, illetve ha nem elég fokhagymás, még tehetünk bele. Legyünk óvatosak, mert a túl sok fokhagyma csíp! A gyerekek nem fogják tudni megenni, de a felnőtteknek sem fog jólesni, hiszen a tzatziki nem egy csípős saláta. Ha sűrűnek érezzük – ahogy írtam, sok függ attól, milyen túrót használunk – , nyugodtan keverjünk még hozzá tejfölt a megfelelő sűrűség eléréséig. Húsvétkor a főtt sonka mellé esszük kemény tojással, de az év bármely napján, vagy meleg nyári napokon is nagyon finom vacsora akár önmagában is.

HOZZÁVALÓK:
30 dkg zöldbab
3 ek. olaj
10 dkg száraz pulykakolbász
1 púpozott teáskanál piros paprika
1 db paprika
1 db paradicsom
1 gerezd fokhagyma
5 dkg sovány tejföl
személyenként 1 főtt tojás
petrezselyem, zeller vagy ami akad otthon

AZ ÉN KŐLEVESEM

kcal:970 • CH:28

Anyunak volt gyerekkorunkban egy nagy mondása: „Nincs itthon semmi, csináljunk vacsorát!" Ez a hozzáállás, na meg a szegénység szülte azokat az egyébként igen finom ételeket, amelyek készítéséhez az ínséges időkben szinte mindent összeszedtünk a konyhaszekrényből és a hűtőből, amit találtunk. Nagyon sok „vegetalevest" ettünk, „kolbászlevest", „hagymarütyőt", mind-mind a „kőleves"mintájára született szükségmegoldások, amiknek különféle változatai biztosan minden családban felbukkannak. Az én kőlevesem is csak egy példa erre, amolyan tartalmas hamisgulyásféle. És jellemzően, amikor le akartam tesztelni a receptet és lemérni a hozzávalókat, semmi más nem volt itthon, mint egy csomag zöldbab. Úgyhogy abból készült.

• A felhevített olajra dobom a zöldbabot és pirítom kicsit. Rászórom a pirospaprikát, rögtön felöntöm egy kevés vízzel, hogy meg ne égjen. Sózom, borsozom, beleteszem a kicsumázott, finomra vágott paprikát, paradicsomot, a karikára vágott kolbászt, felöntöm annyi vízzel, ami kicsivel több, mint ami ellepi.

• Nincs más dolgunk, mint megfőzni (azért ne pépesre!) a zöldbabot, a főzés közben elpárolgott vizet pótolni, majd belekeverni a tejfölt, és tálaláskor a tetejére helyezni a főtt tojás szeleteket. A belefövő kolbászíztől és a tojáskarikáktól a legegyszerűbb zöldséggel készítve is különlegessé válik.

Tipp: A készítés menete mindig ugyanaz, de a kolbász és a főtt tojás kivételével minden más alapanyag változhat! Attól függően, hogy mit találunk a kertben vagy a hűtőláda aljában, főzhetjük vegyes zöldségből: karfiol, káposztacsíkok, brokkoli, kelbimbó, karalábé, kolbász helyett rakhatunk bele virslit vagy csirkemellet. Ha nem vacsorára esszük, hanem ebédre, mehet bele egy marék bulgur vagy köles is. De szerintem nem kell hozzá: önmagában, sok-sok zöldséggel a legfinomabb.

NYÁRI FOKHAGYMÁS-TEJFÖLÖS TÖLTÖTT KÁPOSZTA

kcal: 2133 • CH: 112

Ennek az ételnek az ötlete onnan jött, hogy nagyon kíváncsi voltam, mi is lehet az a lucskos káposzta, és elkezdtem káposztás ételekről olvasgatni. Tulajdonképpen a mai napig nem tudom teljes biztonsággal, és azt sem, hogy az én kreálmányomnak

van-e bármi köze hozzá, de az biztos, hogy nagyon finom tud lenni még nagy melegben is egy tányér ebből a énféle nyári töltött káposztából.

- Először állítsuk össze a tölteléket: keverjük össze a húst, a tojást, sót, borsot, kevés pirospaprikát, finomra vágott vöröshagymát és a zabpelyhet (amit beáztathatunk kis időre meleg vízbe, majd kinyomkodva tehetjük a húshoz, de akkor is meg fog főni, ha ez elmarad).
- A káposzta szép, külső leveleit szedjük le és pár percre dobjuk forró vízbe, hogy könnyebb legyen feltekerni. Mint a hagyományos töltött káposztánál: töltsük meg a leveleket, ha marad hús, abból formáljunk gombócokat.
- A maradék káposztát csíkozzuk fel.

HOZZÁVALÓK:
1 fej édeskáposzta
3 ek. étolaj
4 gerezd fokhagyma
1 kis pohár tejföl
1 ek. zabpehelyliszt
50 dkg pulyka darált hús
fél bögre (kb. 1,5 dl) zabpehely
kis fej vöröshagyma
1 tojás
pirospaprika, só, bors

• Öntsük az olajat a lábos aljára, szórjunk rá egy réteg káposztát, arra helyezzük a batyukat, hintsük meg kis pirospaprikával, rá vágott káposzta, só, megint egy réteg batyu, míg minden el nem fogy.

• Öntsük fel annyi vízzel, ami épp ellepi és közepes lángon főzzük készre.

• A tejfölt keverjük el a négy gerezd zúzott fokhagymával és 1 ek. zabpehelyliszttel, teljesen csomómentesre. Merjünk rá egy merőkanálnyi levet, megint keverjük teljesen simára és ezt öntsük a káposztára, óvatosan keverjük el. Épp csak addig főzzük, amíg kicsit besűrűsödik (nem fog túlzottan), a tűzhelyet lezárva fedő alatt még hagyhatjuk állni. Könnyű, fokhagymás, ízletes, nem megterhelő a gyomornak, mi szeretjük.

FRITTATA

Tejjel: kcal: 1002 • CH: 4
Tejszínnel: kcal: 1046 • CH: 4

HOZZÁVALÓK:
Személyenként:
2 tojás
1 evőkanál tej vagy tejszín
5-10 dkg zsírszegény reszelhető sajt (de lehet lágy sajt is, és tehetjük a frittata tetejére, de bele is keverhetjük a masszába!)
5-10 dkg maradék főtt vagy sült hús, sonka
5-10 dkg párolt vagy nyers zöldség (paradicsom, paprika, gomba mehet bele nyersen, mert hamar megpuhulnak, a borsót, kukoricát, brokkolit, padlizsánt, cukkinit érdemes picit megpárolni)
2-3 ek. étolaj

Ez az étel olasz eredetű – már a nevéből is sejthető – és valami átmenetet képez az omlett és a mi magyaros (hagymás, krumplis, kolbászos) rántottánk közt. Azért tetszik, mert kitűnő lehetőség a megmarad ételek „újrahasznosítására": minden, ami nem fogyott el az ebédhez vagy vacsorához, másnap mehet a frittatába. Átlagosan egy főre két tojást és egy evőkanál tejet vagy tejszínt számolnak, 5-10 dkg húst, reszelt sajtot, zöldséget, gondolom, ez nagyban ízlés dolga is. Ezért nem is konkrét receptet írok most, inkább a készítés menetét. Az eredeti recept szerint serpenyőben, a tűzhelyen kezdjük el sütni, de a sütőben pirítjuk rá a sajtot. Ha ragaszkodunk a hagyományokhoz, akkor tehát olyan serpenyőt válasszunk, aminek nem műanyag nyele van.

• A felhevített olajra dobjuk először a megtisztított, felaprított nyers zöldségeket, picit pároljuk, ezután adjuk hozzá a már puhákat (pl. az előző napi ebédből megmaradtat). Kockázhatunk rá vöröshagymát, tehetünk rá paradicsomszeleteket, cukkini- vagy padlizsándarabkákat, párolt karfiolt, szóval tényleg bármit, amit csak szeretünk vagy van otthon) Mehet bele virsli, sült vagy főtt csirkehús, fasírtmaradék.

• A tojásokat a tejjel, sóval, borssal verjük fel (csak mintha rántottát készítenénk, nem kell habosra), szórhatunk bele már most sajtot, esetleg apróra vágott petrezselymet, és az egészet öntsük a zöldségekre, átkavarva sussük.

• Hintsük meg a tetejét sajttal, a serpenyőt tegyük előmelegített sütőbe, és ott süssük szép pirosra. Forrón tálaljuk.

VIRSLIS-TEJFÖLÖS KARFIOL

kcal:1361 • CH:11

Ez az egytálétel régi jó barátom... Az ős-fogyókúrás éveimben sokszor ettem, később a férjem is megszerette. Az elmúlt években egészen elfelejtkeztem róla, de azt hiszem, most megint felvesszük a családi étlapra.

HOZZÁVALÓK:
1 közepes fej karfiol
1 kis pohár zsírszegény tejföl
2 főtt tojás
4 db virsli
1 gerezd fokhagyma
só, bors

• A karfiolt szedjük rózsáira, főzzük roppanósra, a tojásokat keményre. A virsliket karikázzuk fel, előtte legalább a mikróban azokat is pároljuk meg.

• A tejfölt keverjük ki a sóval, borssal, zúzott fokhagymával, de ha van kedvelt fűszerkeverékünk vagy fűszernövényünk, apróra vágva az is mehet bele. A fokhagymával most is óvatosan: a túl sok nagyon csípőssé tudja tenni!

• A tejföllel öntsük le a lecsepegtetett virslivel elkevert karfiolt, végül óvatosan forgassuk bele a karikára vágott tojást is. Ennyi. Ha kihűtjük, salátaként ehető, de nekem sokkal jobban ízlik frissen, melegen, egytálételként.

TEJFÖLÖS-KARFIOLOS TEPSIS HEKK

kcal: 1244 • CH: 23

HOZZÁVALÓK:
40 dkg hekk vagy bármilyen szálkamentes hal, amit szeretünk
1 fej karfiol
450 g sovány tejföl
2 gerezd fokhagyma
10 dkg zsírszegény reszelt sajt
só, bors

• A karfiolt főzzük sós vízben félpuhára. A tejfölt ízesítsük, sózzuk, borsozzuk, keverjük bele a zúzott fokhagymát.

• A leszűrt karfiol egy részét fektessük jénaiba vagy kisebb tepsibe, locsoljuk meg tejföllel, helyezzünk rá néhány halszeletet, majd tejföl, karfiol, míg minden el nem fogy. Tetejére tejföl kerüljön, amit szórjunk meg sajttal.

• Sütőben süssük pirosra.

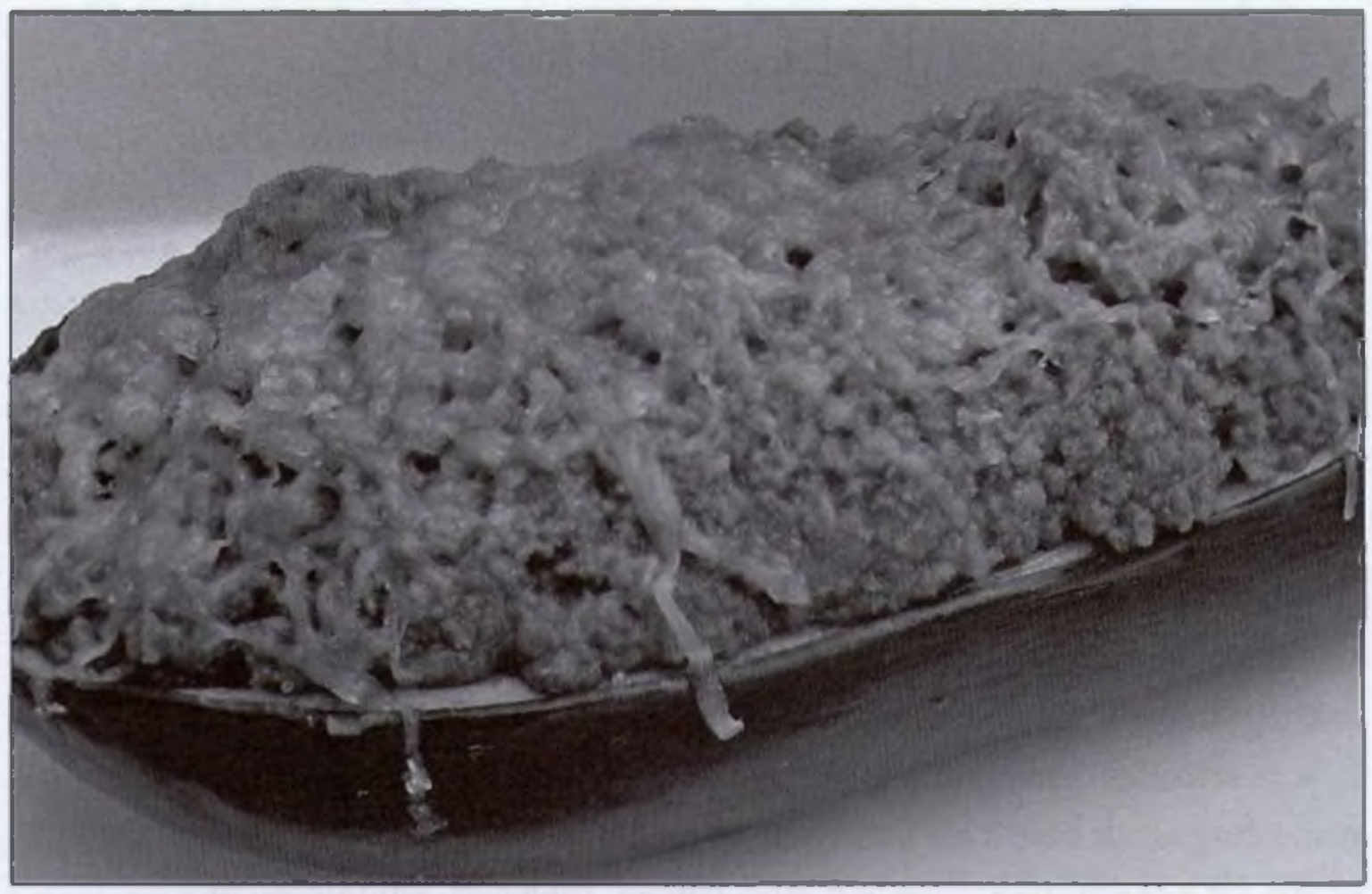
Tipp: Készíthetjük brokkolival felesben, dúsíthatjuk főtt tojás karikákkal.

TÖLTÖTT PADLIZSÁN

kcal: 1372 • CH: 23

HOZZÁVALÓK:
2 db szép nagy padlizsán
1 kis fej vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
50 dkg pulyka darált hús
petrezselyem, só, bors
10 dkg sovány reszelt sajt
2 dkg zabpehely
1 tojás

Életem első 24 évében fogalmam nem volt, mi az a padlizsán. Annyit tudtam róla, hogy Szó mama folyton összekeveri a patisszonnal, ő azt hívta következetesen padlizsánnak. 24 tudatlanságban eltöltött év után friss házasként gondoltam egyet és kipróbáltam ezt a töltött változatot. Megszerettük, annyira, hogy már



Töltött padlizsán [109. oldal]

a grillezés is elképzelhetetlen sült padlizsánszeletek nélkül, de most maradjunk ennél a receptnél.

• A padlizsánokat hosszában kettévágjuk, a húsukat óvatosan kivájjuk úgy, hogy ne essenek szét, körben maradjon épen a héja és kb. fél centis rész a héja mentén.

• A padlizsán kivájt húsát vágjuk apróra, és egy fej apróra vágott hagymával együtt pároljuk-pirítsuk puhára.

• Keverjük hozzá a húshoz, a nyers tojással, zabpehellyel, finomra vágott petrezselyemmel, zúzott fokhagymával együtt. Ha nagyon lágy, tegyünk még hozzá zabpelyhet. Ezzel töltsük meg a padlizsáncsónakokat.

• Tetejüket szórjuk meg sajttal, és süssük addig, míg szép piros nem lesz.

Tipp: én kifejezetten sok frissen őrölt borsot teszek a töltelékbe, nekem akkor ízlik, ha picit csípős, persze ha a gyerekek is esznek, vagy nem szeretjük, akkor nem kell.

CUKKINIS PADLIZSÁNOS LECSÓ

kcal: 786 • CH: 83

Alig várom, hogy nyár legyen és végre jöjjön a lecsószezon. Mikor már jó sokszor ettünk, elkezdek variálni, és így van, hogy csak padlizsánt, olykor csak cukkinit teszek bele, de előfordul, hogy mindkettőt. Sőt Virágtól hallottam, hogy van tökös

változat is. Ahány ház, annyi szokás: Öcsikém felesége, Ági mesélte, hogy náluk a lecsó paprikából és csak egy darab paradicsomból készül. En a sima lecsóba fele annyi paradicsomot teszek, mint paprikát, de mindenki készítse úgy, ahogy megszokta, igazán csak annyi a lényeg, hogy lehet dúsítani egyéb zöldségekkel is, ami jelen esetben a padlizsán és a cukkini.

HOZZÁVALÓK:
1 fej vöröshagyma
1 kg paprika
1 kg paradicsom (itt most azért van ugyanannyi paradicsom, mint paprika, mert teszünk bele egyéb zöldséget is, legyen elég szaftja)
1 padlizsán
1 cukkíni
3 ek. étolaj
1 teás kanál őrölt piros paprika
só, bors

• A hagymát vágjuk apróra és az olajon futtassuk meg, sózzuk. Hintsük meg a pirospaprikával, öntsük fel pici vízzel, oda ne égjen.

• Dobjuk rá a feldarabolt paradicsomot, paprikát, a megmosott, kockára vágott cukkinit, padlizsánt. (A padlizsánt meg szoktam hámozni, a cukkinit nem szükséges). Ha szükséges, még ízesítsük. Én felvert tojást ütök bele, szóval a tojásos lecsót szeretjük, Anyu viszont rizst is főz hozzá.

SÁRGARÉPÁS LEPÉNY

kcal: 1697 • CH: 95

Ennek a receptnek az eredetijét egy olvasóm, Sóthyné Irénke küldte el nekem. Még a nagymamája készített olyan sárgarépás lepényt, ami „kívül ropogós, de belül szinte szétolvad az ember szájában". Természetesen azonnal felkeltette az érdeklődésemet, minimális változtatásokkal meg is sütöttem és tényleg fantasztikusan finom. Mi önállóan ettük, mint valami pizzafélét, de lehet főzelék mellé is, illetve ízlés szerint dúsítható egyéb kedvünkre való zöldségekkel.

HOZZÁVALÓK:
25x35 cm-es tepsihez
50 dkg sárgarépa
20 dkg zsírszegény reszelhető sajt
1 egész tojás
½ kaliforniai paprika (az eredeti receptben 1 db kápia paprika volt, de én azt nem kaptam)
2 dl tejszín (lehet hagyományos állati eredetű, növényi, főzőtejszín, ami van otthon!)
6 dkg zabpehelyliszt
½ cs. sütőpor

• A sárgarépát meghámozom (ha friss, tavaszi ez nem szükséges), a finom reszelőn lereszelem. A paprikát kis kockákra vágom és mindent összekeverek, fasírt állagú masszát kell kapnom.

• Sütőpapírral bélelt tepsibe simítom, és addig sütöm 180 fokon, míg a szélei kifejezetten kérgesek lesznek, a teteje pedig piros-ropogós. Hidegen is, melegen is finom.

KASZINÓTOJÁS

kcal: 942 • CH: 11

Nagyon finom és laktató vacsora. Elkészítheted hozzá a csicsókás franciasalátát is, azon tálalhatod kis petrezselyemmel díszítve: már ránézni is öröm, hát még megenni... Férjem természetesen ezt is kenyérrel eszi, nekem egyáltalán nem hiányzik hozzá (akkor sem ettem mellé, amikor még megtehettem volna), ízlés dolga ez is. De a legjobb hír, hogy ezennel örökre vége annak a sanyarú időszaknak, amikor családi bulikon mi csak nézzük, hogy mások hidegtálat esznek! Januárban

HOZZÁVALÓK:
4 tojás
2 ek. majonéz
1 ek. mustár
só, bors

Kaszinótojás [111. oldal]

A bevonathoz
3 ek. tejföl
2 ek. majonéz
1 csapott teás kanál zselatin
3 ek. víz

a lányom szülinapjára csicsókás franciasalátát készítettem, zabpehellyel dúsított pulykafasírtot, és ezt a kaszinótojást! De jó volt, hogy végre én is ehettem!

- A keményre főzött tojásokat félbevágom, sárgájukat kiveszem és összekeverem a mustárral, majonézzel, sóval-borssal.
- Visszatöltögetem őket a tojásfehérjékbe és újra összeillesztem őket.
- A zselatint felfőzöm a vízzel, amikor épp forrni kezdene, lezárom, langyosra hűtöm.
- A tejfölös-majonézes, picit sózott-édesített keverékből egy keveset a langyos zselatinhoz keverek, majd az egészet vissza a többi mártáshoz és jól átforgatom.
- Evőkanál segítségével a tojásokra csorgatom-kenem a zselatinos tejfölt, hogy mindenhol beborítsa. Hűtőbe téve nagyon hamar megdermed.
- Ha spórolósan akarom csinálni, „megszaporítom" a kaszinótojásokat: nem illesztem össze a megtöltött feleket, hanem a töltelék tetejére kanalazom a zselatinos keveréket, így kisebbek és laposabbak lesznek a tojások, de ebből a négy tojásból rögtön 8 kaszinótojás kerekedik.

TI ÍRTÁTOK A KÖNYVRŐL

Kedves Judit! Szerdán véletlenül az m1-re kapcsoltam, ahol Önről, és a megjelent könyvéről volt riport. Sajnos már csak a vége felé kapcsolódtam be, de annyi időm még volt, hogy gyorsan felírjam a könyve címét. Még aznap megrendeltem és nagy szerencsémre másnap már a kezemben volt. Amikor kinyitottam a könyvet, elállt a szavam. Jómagam is az egészséges életmód követője vagyok, és olvasva a sorait, libabőrös lett mindenem, akkora öröm ért. Én még soha ilyen nagyszerű könyvet nem tartottam a kezemben. Szívből gratulálok a műhöz, és az elért fogyásához, nagyon csinos lett! Nagyon sokat segít a mindennapokban. A hagyományos sütés, már nem okozott gondot, mivel évtizedek óta csinálom, és már ment minden. De az életmódváltással jön egy újabb kihívás, ami a sütés-főzésnél teljesedik ki. Évekkel ezelőtt már fogytam ezzel a rendszerrel 30 kg-t. Aztán a saját lustaságom miatt újra visszajött minden deka. Most azonban a betegség kényszerített rá, hogy újra váltsak. Hosszabb lesz, mint gondoltam, de ez esélyt megkaptam. Ezzel nem szerettem volna untatni, csak azért írtam le, hogy tudja milyen sokat jelent nekem ez a könyv. Hatalmas jókedvre derített, és segít a mindennapok egészségessé tételéhez. Így is kihívás lesz, hogy sikerül-e egy-egy sütit elkészíteni, de van egy útmutató, és ez az ami számít. Köszönöm a lelkesedését, és kitartását, amivel elkészítette ezt a könyvet. Kívánok a jövőben még sok ilyen nagyszerű munkát! Kívánok hozzá nagyon sok erőt, boldogságot, és mindenek előtt nagyon jó egészséget. Köszönöm, hogy leírhattam az érzéseimet. Üdvözlettel, Dné L. Erika.

* * *

Szia! A könyv hihetetlen jó! Négy könyvesbolt után hat hólyaggal a lábamon – új cipő – találtam rá. Leültem egy közeli parkban és két óra alatt kiolvastam. Eszméletlen, mit vittél véghez :), te vagy a példaképem! Sajnos, nálam ott elbukik a módszer, hogy egyszerűen nem tudok mértéket tartani, de azért továbbra is próbálkozom! Üdv.: Niki

* * *

Kedves Judit! Most már kíváncsian és élvezettel lapozgatom a könyvedet, nagyon örülök és nagyon tetszik. Vasárnap fogja megkapni a barátném is szülinapjára, és remélem neki is hasonló örömökben lesz része. Kívánom, hogy folytatódjék ez a történet... További sok sikert kívánok és még nagyon sok fincsi fogyós sütit. Üdvözlettel: Veronika

Kedves Judit! Szerdán véletlenül az m1-re kapcsoltam, ahol Önről, és a megjelent könyvéről volt riport. Sajnos már csak a vége felé kapcsolódtam be, de annyi időm még volt, hogy gyorsan felírjam a könyve címét. Még aznap megrendeltem és nagy szerencsémre másnap már a kezemben volt. Amikor kinyitottam a könyvet, elállt a szavam. Jómagam is az egészséges életmód követője vagyok, és olvasva a sorait, libabőrös lett mindenem, akkora öröm ért. Én még soha ilyen nagyszerű könyvet nem tartottam a kezemben. Szívből gratulálok a műhöz, és az elért fogyásához, nagyon csinos lett! Nagyon sokat segít a mindennapokban. A hagyományos sütés, már nem okozott gondot, mivel évtizedek óta csinálom, és már ment minden. De az életmódváltással jön egy újabb kihívás, ami a sütés-főzésnél teljesedik ki. Évekkel ezelőtt már fogytam ezzel a rendszerrel 30 kg-t. Aztán a saját lustaságom miatt újra visszajött minden deka. Most azonban a betegség kényszerített rá, hogy újra váltsak. Hosszabb lesz, mint gondoltam, de ez esélyt megkaptam. Ezzel nem szerettem volna untatni, csak azért írtam le, hogy tudja milyen sokat jelent nekem ez a könyv. Hatalmas jókedvre derített, és segít a mindennapok egészségessé tételéhez. Így is kihívás lesz, hogy sikerül-e egy-egy sütit elkészíteni, de van egy útmutató, és ez az ami számít. Köszönöm a lelkesedését, és kitartását, amivel elkészítette ezt a könyvet. Kívánok a jövőben még sok ilyen nagyszerű munkát! Kívánok hozzá nagyon sok erőt, boldogságot, és mindenek előtt nagyon jó egészséget. Köszönöm, hogy leírhattam az érzéseimet. Üdvözlettel, Dné L. Erika.

Szia! A könyv hihetetlen jó! Négy könyvesbolt után hat hólyaggal a lábamon – új cipő – találtam rá. Leültem egy közeli parkban és két óra alatt kiolvastam. Eszméletlen, mit vittél véghez :), te vagy a példaképem! Sajnos, nálam ott elbukik a módszer, hogy egyszerűen nem tudok mértéket tartani, de azért továbbra is próbálkozom! Üdv.: Niki

Kedves Judit! Most már kíváncsian és élvezettel lapozgatom a könyvedet, nagyon örülök és nagyon tetszik. Vasárnap fogja megkapni a barátném is szülinapjára, és remélem neki is hasonló örömökben lesz része. Kívánom, hogy folytatódjék ez a történet... További sok sikert kívánok és még nagyon sok fincsi fogyós sütit. Üdvözlettel: Veronika

Babapiskóta [72. oldal]

Másnap:

A könyvből az almás túróssal kezdtem. Mennyei lett! A Párom is csak falta. Barátosnémnak is nagyon ízlett, természetesen csináltam előpróbát – ezt tüntettük el hamar Párommal –, majd másnap egy újat a „bevált" receptből, amit a barátnőmnek sütöttem a szülinapjára. Mit ne mondjak, sikerem volt (hála Neked)! Most már jöhetnek a nehezebb receptek is.

További finom fogyis sütiket!

Üdv. Zs. Veronika

* * *

Kedves Judi:! Sikeresen megkaptam a könyved és nagyon örülök neki! Ez az a könyv, amit én annyira hiányoltam az összes „ilyen fogyi receptek, meg olyan salátás, meg amolyan diétás kajákat" tartalmazó könyvek mellett, de inkább helyettük! Szóval csak gratulálni tudok és remélhetőleg lesz folytatása is! Köszönettel, minden jót: Melinda Egerből

* * *

Kedves Judi:! A könyv tegnap délután megérkezett! Egy csoda! Gondolom, mondanom sem kell, hogy ittam a sorokat, és le sem tettem a kezemből, míg ki nem olvastam végig! Férjem pelenkázott, fürdetett, míg én csak olvastam, olvastam, olvastam és olvastam. Szívből gratulálok Neked, és nagyon köszönjük ezeket a csodálatos recepteket, tippeket, jó tanácsokat. Kívánok Neked sok sikert a továbbiakban, boldogságot, egészséget! A családod meseszép! Mindhárom picinek csodás édesanyja van, aki persze gyönyörű szép! Az a szerinted hátralévő tízes kifejezetten jól áll, de drukkolok a sikeredért! Izgatottan várom a könyv folytatását, ám addig is telis-tele teszem a karácsonyi asztalunkat egészséges finomságokkal! Szeretettel, Köszönettel, Ditta

* * *

Szia! Nagyon szuper a könyv! Én is évek óta elkötelezett híve vagyok ennek az életmódnak. Mind a két gyermekemmel 18 kilót híztam, ami le is ment ennek köszönhetően, sőt még

1-2 kilóval kevesebb is vagyok, mint előtte. Hozzáteszem rajtam is van 3-4 stabil kiló, mióta felnőtt létem élem, de kit zavar?! Az évek alatt én is gyűjtöttem kb. 100 receptet, főleg édességeket persze, mert nekem is ez a gyengém, de szenvedélyesen keresem az újakat, így mindig örom, ha találok. Szóval, koszi! Üdvözlettel: Mariann

* * *

Kedves Judit! Szeretném megköszönni ezt a csodálatos könyvet, a dedikálást és a gyors postázást! Igaz, még nem tarthattam a kezemben, mert külföldön élek és szüleimhez érkezett, de már Anyukámmal felolvastattam belőle!!:-) Alig várom, hogy a kezemben lehessen, de azt még jobban, hogy süthessek is belőle! Köszönet Neked mindenért! Üdv: Nelli

* * *

Megkérdeztem a levélírót, idézhetek-e az első leveléből, a válasza meghatott:

Kedves Judit! Természetesen idézhetsz a levelemből, hiszen nagyon is elismerésre méltó, amit tettél/teszel. Nagyon sok nő gondolhatja ezt így, de nem győzom kifejezni a hálámat ezért, mert ez tényleg hihetetlen! Nincsenek rá szavak. Annyira örülök ennek a könyvnek, ennek a honlapnak, ezeknek a recepteknek... és annak, hogy egy totális véletlen folytán akadtam rá a honlapodra. Mindent köszönök, és csak így tovább! Sok nőt teszel ezzel boldoggá, és adsz esélyt nekünk arra, hogy sikeres és kibírható „fogyókúránk" legyen. (Bár már én is inkább élermódváltás párti vagyok). Koszi mindent, szép napot! Erika

* * *

Szia Judit! Nagyon szépen köszönöm a könyvet, és az ajándék receptet, hát ez valami fantasztikus! Sok új dolgot tanultam tőled, a receptekről nem is beszélve! Ja, és egyidősek vagyunk, ami nekem külön jóleső érzés, de a kislányaink is közel egyidősek. Az enyém is fejlettebb a társainál – értem ezt kilókban –, úgyhogy nagy segítség, amikor neki kell készíteni valamit. Ha nem haragszol, akkor egy-egy elkészített finomság után jelzek, hogy nekem, hogyan sikerült. További sok sikert kívánok és szép napot! Rita

Befőttek [102. oldal]

Sárgarépás lepény [111. oldal]

Kedves Judit! Tegnap elolvastam a bevezetőt, a fogyásodat, jótanácsokat, mindent egészen a receptekig és nagyon sok olyan rész volt, amikor magamra ismertem, hisz én is ugyanezeken mentem végig. (...) Nagyon örülök, hogy végre olyasvalakivel tudok beszélni, aki ugyanazokon ment át, mint én. :-) Szép napot kívánok. Üdv. Eszti

Szia Judit! Végre volt időm átolvasni a könyvet. Le sem tettem, míg véget nem ért. Egy csomó helyen mintha magamat olvastam volna, bár én szerintem gyáva voltam ezeket kimondani. Gondolok itt például az evési rohamokra. A könyved után tényleg nagyon várom már, hogy újra aktívan belevessem magam az életmódba. Amint vége a szoptatásnak, sokkal könnyebb lesz elkezdenem. Még egyszer – már sokadjára – nagyon gratulálok! Az Álompogácsa... , hát... tényleg álompogácsa. Nekem is mindig olyan fűrészporosra sikerült a speciális lisztből, de ez mennyei. Jó költözést, üdv: R.

Kedves Judit! Megkaptam hétfőn a könyvedet, nagyon szépen köszönöm! Rettentően tetszik, és még egyszer, gratulálok hozzá, nagyon klassz! Büszke vagyok rá, hogy dedikált példányom van! Nagyon szép családod van, és te is igazán csinos vagy! Rengeteg munka lehetett, mire ez a könyv megjelent, de hidd el, megérte! Szerintem nagyon nagy sikere lesz! Kívánom, hogy a továbbiakban is ilyen sikeres legyél, teljesüljön minden, amit kívántál az élettől. Remélem, nemsokára újabb kötettel örvendeztetsz meg minket! S. Zsuzsa

Kilófaló sütemények után finomságok? Bizony! Sütemények és édességek mellett egyre többféle étel, így leves és vacsorának való receptjét is tartalmazza a Kilófaló sorozat második kötete. **Szoó Judit** konyhájában továbbra is teljes gőzzel folyik a munka, mert a 28 kilós fogyásának köszönhetően megtanulta tartani elért súlyát úgy, hogy továbbra se kelljen lemondania semmi jóról. Sőt, egy-egy ünnepi vagy családi összejövetel alkalmával megenged magának néhány, a fogyókúrával nehezen összeegyeztethető fogást is, ezért időről időre újabb egy-két kiló leadásával kell szembenéznie. Mindezt már örömmel, félelmek és aggodalmak nélkül könnyűszerrel teszi. Eközben újabb ételeket talál és próbál ki. Sok új praktikára és a nehézségek átvészelését segítő megoldásra is rájött. Mindezt ebben a kötetben osztja meg velünk. De a nagy-nagy meglepetés a citromos pite, a kuglóf, a Charlotte-torta vagy a csicsóka legkülönfélébb felhasználási módjai mellett mégis a mostanra kikísérletezett lisztkeverék, aminek a receptjét könyvünk alapján már mindenki használhatja.

„Nagyon finom sütiket sütök a könyvedből. Nem voltam egy sütögetős háziasszony, de amióta megismertem a receptjeidet, a 11 és 15 éves lányaim, na meg a férjem egyszerűen áldják a neved, mert rendszeresen készítek nekik valami finomságot. Igaz, hogy csak nekem kell fogynom, de mivel annyira finomak, szívesen eszik, sőt még az anyósomnak is ízlik, pedig eddig nem nagyon hitt a képességeimben. Köszönöm ezt a csodás ajándékot! :)
Ui: A könyv hatására kezdtem el diétázni, és már 8 kg-ot sikerült leadnom, pedig pajzsmirigy-alulműködésem van, mégis rendszeresen sütizhetek. Andi"

ISBN 9789639614703
9 789639 614703
2.980 Ft