SZOO JUDIT

KILÓFALÓ HÁZI CSODÁK

Szoó Judit

Kilófaló házi csodák
0–24 óráig

Zsuzsi-szelet [71. oldal]

Szoó Judit

Kilófaló házi csodák 0–24 óráig

Fogyókúra idején és cukorbetegek számára is fogyasztható lakomák

Egy sikerrel lefogyott háziasszony történetének folytatása, tippjei

Timp
BIADO
2011

© Kilófaló lakomák 0–24 óráig

© Szoó Judit, 2011
© Timp® Kiadó, 2011

ISBN 978-963-9614-85-7

Szaklektor: Takács Hajnalka dietetikus

Nyelvi lektor: Donkó Katalin

Szerkesztő: Solymosy Zsuzsanna

A kötetet gondozta és tervezte: Solymosy Lajos

Fotók: Kovács Gábor Attila

Képfeldolgozás:
Gulyás Zsolt

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 Pannónia-Print Kft. 1139 Budapest, Frangepán u. 16.
www. pannoniaprint.hu • nyomda@pannoniaprint.hu • Tel.: +36 (1) 412–5205
Felelős vezető: Cseh Tibor

TARTALOM

A dietetikus ajánlása 9

Bevezető 11

Szállok a dallal 13

Sütés előtt 24

I. Mártogatósok és húsfűszerek 29

Mustáros-citromos mártogatós 30
Juhtúrós mártogatós 30
Paradicsomos mártogatós 31
Fűszerkeverék sertéshez és hamis steakburgonyához 31
Fűszerkeverék szárnyasokhoz 32

II. Szójafalatok 33

Mustáros szójaszelet 34
Sajtos-tejfölös szelet 34
Bolognai spagetti 35
Gombás szójakocka zabpehelynokedlivel 35

III. Halas fogások 37

Halrudacska 38
Halfasírt zabkorpával panírozva 39
Ropogós keszeg 39
Párolt tengeri hal, spenótos gombóccal, tejszínes sajtmártással 40
Olajos halkonzerv 40
Paradicsomos halkonzerv 44

IV. Liszt nélkül édeset! 45

Liszt nélküli piskóta alaprecept 46
Árvácska 47
Vattasütemény 51
Szivárványkuglóf 53
Éjjel-nappali túrós 53
Emeletes élvezet 54
Meggyes zabpelyhes süti 55
Tojáshabsüti 56
Piskóta 56
Kakaós piskóta 57
Szilvás felfújt 58

V. Sütemények, torták, édességek 59

Almás-fahéjas rózsák 60
Császármorzsa 63
Diós kinderszelet 63
Tündi citromos álma 64
Üdítős szelet 65
Pavlova torta 66
Rétes 69
Zsuzsi-szelet 71

VI. Kenyérfélék, sós sütemények 73

Pufi hamburger zsömi 74
Kilófaló rozskenyér 75
Ír szódás kenyér (kilófaló módra) 76

TARTALOM

Hamis töpörtyűs pogácsa 76
Tejfölös pogácsa 79
Zabpehelykenyér 80
Reneszánsz húsos-káposztás pogácsa 81
Pita 85

VII. Mint az igazi! 87

Csokis perec 88
Házi sajt 88
Házi joghurt 89
Háztartási keksz 90
Hurka 91
Karamella 92
Krémsajt, hamis mascarpone 95
Kockasajt 95
Kolbász 96
Krémtúró 97
Lecsó télire 98
Löncshús 99
Pillecukor (mályvacukor) 99
Sportszelet 100
Snikers 100
Száraztészta 104
Túrórudi 104
Twiksz csoki 105
Vaníliás karika 106

VIII. Télire 107

Szörp 108
Citromlekvár 108
Krémlekvár 109
Apu kovászos zöldségei 110
Ecetes-hagymás zöldparadicsom 111

IX. Tortát, de azonnal! 113

Csokitorta 115
Dobostorta 116
Eszterházy-torta 117
Fekete-erdő torta 119
Puncstorta 120
Rigó jancsi torta 122

X. A nyár kincsei 123

Cukkinilekvár 124
Nyári paprikás csirke 124
Mediterrán duplasajtos csirke 125
Görög csirkemell 125
Cukkinisavanyúság 127
Pácolt tojás 127
Tepsis pulykalakoma 128

XI. Hűsítő csodák 129

Joghurtos citromjégkrém 130
Pudingos vanília jégkrém 130
Pudingos csoki jégkrém 131

Ti írtátok 132

Mi írjuk... 135

Pavlova torta [64. oldal]

A DIETETIKUS AJÁNLÁSA

Köszönöm Juditnak, hogy ennek a kötetnek is a dietetikusa lehetek, nem csak azért, mert megtisztelő a bizalma, hanem azért is, mert ezáltal rengeteg olyan trükköt, praktikát, különlegességet, receptet ismerhetek meg, melyet tudok majd kamatoztatni.

A receptekre eddig is jellemző volt, hogy Judit úgy igyekszik elkészíteni az ételeket, hogy a bolti előre kikevert tubusos, üveges, csomagolt hozzávalók ne legyenek szükségesek, ám ez a könyv az eddigieket is felülmúlja.

A bolti kész és félkész termékek, konzervek, húsáruk rengeteg olyan adalékanyagot tartalmaznak, melyek nem szükségesek a szervezet számára, nem tudjuk ezeket a plusz összetevőket hasznosítani. Sajnos nem csak az a gond, hogy nem tudjuk őket hasznosítani, de sokszor rendkívül káros folyamatokat indítanak el a szervezetben. Ezek a folyamatok hozzájárulnak a daganatképződéhez. A természetben megtalálhatók olyan anyagok, amik képesek ezeket a kártékony folyamatokat meggátolni, mérsékelni. Ezek az antioxidánsok. Sokszor hivatkozok rájuk a recepteknél.

Az antioxidáns anyagok a jelenlegi kutatások szerint több, mint nyolcvan betegség kialakulásának kockázatát csökkenthetik, többek között a szívbetegséget, az arthritist és a rákot, még az öregedés folyamatát is lassítják. Az antioxidánsok széles körben megtalálhatók az élelmiszerekben, elsősorban a növényi élelmiszerekben.

A leggyakoribb antioxidáns források:

E vitamin: *növényi olajok, búzacsíra, zöldségek, gyümölcsök, húsok*

C-vitamin: *gyümölcsök, főleg citrusfélék, bogyós gyümölcsök, leveles zöldségek, paradicsom, káposzta*

Karotinoidok: *sötétzöld színű zöldségek, sárgarépa, paradicsom, citrusfélék*

A-vitamin: *máj, májkészítmény, sajt, tojássárgája, tejszín*

A felsorolt nyersanyagok szinte 100%-a megtalálható a receptekben, számos receptben több is van ezek közül az egészséges hozzávalók közül.

Úgy tapasztalom, hogy Judit ebben a könyvben már szélesebb szemlélettel lát hozzá az életmódváltáshoz, és komolyan veszi az étrend mozgással való kiegészítését is, ami nemcsak

azért fontos, mert aki fogyni szeretne, csak mozgással érhet el tartós sikereket, hanem komoly életminőségbeli változás következik be, ha az ember szíve és érrendszere fitt állapotban van.

Judit nemcsak egy szakácsnő, egy kilófaló könyvsorozat kitalálója, hanem egy olyan nő is, aki példát mutat több ezer embernek, hogy hogyan lehet nőként, anyaként saját magunk és családunk egészségére úgy odafigyelni, hogy az elkészítetett ételek az egészségünket szolgálják, hogy ezek az ételek a receptek átformálása révén beleilleszkedhessenek bárkinek az étrendjébe.

Takács Hajnalka
dietetikus

BEVEZETŐ

Szoó Judit vagyok, a *Kilófaló* diétás könyvsorozat szerzője, a *kilófaló* receptek megálmodója. Egykötetesnek indult szakácskönyvemnek immáron a negyedik részét nyújthatom át! Az első három könyvben (*Kilófaló sütemények, Kilófaló finomságok és Kilófaló lakomák*) mindent elmondtam a fogyásomról, az életmódváltásom okairól, a lisztjeim és receptjeim születéséről, amit tudni érdemes. Aki a részletekre, előzményekre kíváncsi, lapozza fel ezeket a kiadványokat.

Következetesen tartom magam ahhoz, hogy soha, senkit nem akarok változásra kényszeríteni: könyveim, receptjeim azoknak szólnak, akik saját maguk, önszántukból már elindultak egy egészségesebb úton, nekik nyújthatnak segítséget a *kilófaló* receptek.

Évekkel ezelőtt, ha az ember fogyni szeretett volna, mi várt rá? Rengeteg zöldség, sovány húsok, sok saláta, lemondás az összes létező édességről, süteményről, elsőként kellett elhagyni a krumplit, kenyeret, tésztaféléket is. Ugyan milyen élvezet maradt meg az étkezésből? Semmi! Esküvő, szülinap, családi ebéd, ballagási vacsora? Ha elment az ember, vagy iszonyatos bűntudattal megszegte a kúrát és végigette a menüt, ahonnan már nem volt visszaút, vagy nem evett, de vérig sértette vele a vendéglátóit, arról nem is beszélve, hogy végigéhezte az estét! Egyik sem jó megoldás.

Ezzel szemben ma reggel saját készítésű kiflit ettem, házi májkrémmel és házi sajttal! A tízórai vaníliás krémtúró volt, ebédre kilófaló hurka-kolbász, csicsókapürével. Uzsonnára túró rudit, vacsorára pedig hamburgert fogok enni! Nem, időközben nem adtam fel az elveimet: még mindig szeretném megtartani a közel 30 kilós fogyásom eredményét, csak éppen ma már így is összeállítható egy diétás menüsor – persze, csak ha Te is a *kilófalók* egyre népesebb táborba szeretnél tartozni!

Olyan kitűnő életmódrendszerek születtek az elmúlt években, melyek segítségével végre nemcsak finomakat lehet enni, hanem viszonylag nagyobb mennyiségűt, és közben fogyni is! Rengeteg olyan étel-házhozszállító cég is alakult, ahonnan komplett diétás menüket lehet rendelni, ezekkel kiegyensúlyozottan, lemondások nélkül adhatjuk le felesleges kilóinkat.

Egyetlen szegmense nem volt még lefedve a tökéletes, mindenre kiterjedő életmódváltásnak: hogy *a gyerekként megszokott, hagyományos ízeket,* elsősorban a süteményeket, édességeket *mi magunk, a saját otthonunkban*, mindenki számára rendelkezésre álló – csökkentett

szénhidráttartalmú, zsírszegény, fehérjedúsabb, lassan felszívódó – alapanyagokból készíthessük el! Érzésem szerint, ezt a hiányzó láncszemet *pótoltam.*

Szándékaim szerint a *Kilófaló házi csodák* teszi rá a koronát a *Kilófaló* sorozat eddig megjelent részeire. Sütemények, majd finomságok és igazi lakomaételek után ezúttal kifejezetten azokat az ételeket, édességeket, tejtermékeket, konzerveket, csokoládéféléket vettem górcső alá, melyeket többségünk üzletben, készen, adalékokkal, színezőkkel, állagjavítókkal, tartósítószerekkel, na meg zsírral és cukorral teletömve vásárol meg, mert nem is sejtjük, hogy otthon, egészséges alapanyagokból magunk is előállíthatjuk őket – ráadásul diétásan, mert változatlanul ez a kulcsszó!

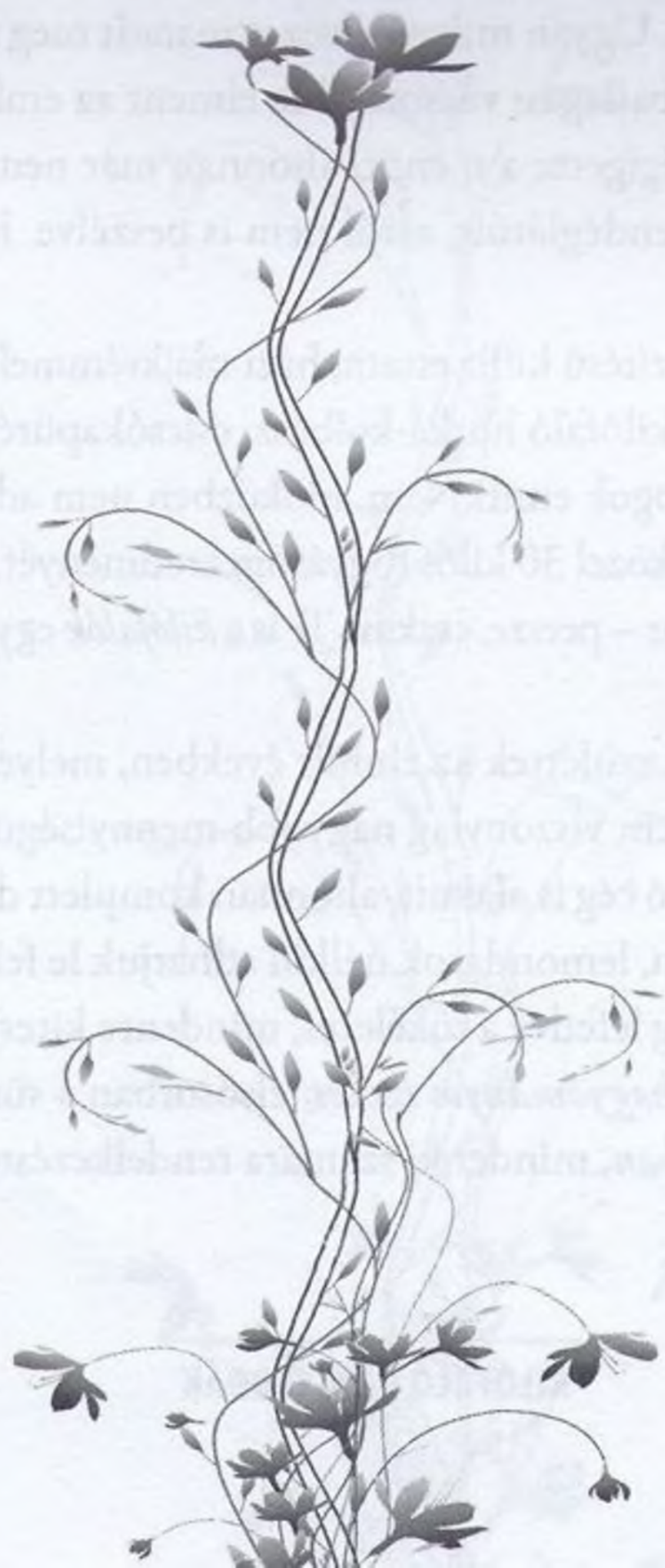
Leveleiteket, receptötleteiteket továbbra is várom a www.szoojudit.hu weboldalon keresztül, ajánlom figyelmetekbe az egyre több taggal rendelkező Szoó Judit Kilófaló Klubot a Facebookon! Hasznos információkat tudhattok meg a weboldalamon működő Kilófaló fórum olvasgatásával is, ahol több témakörben sok cukorbeteg vagy fogyni vágyó sorstársam jobbnál-jobb ötleteit, tippjeit, napi eszmecseréjét kísérhetitek figyelemmel!

Ebben a kötetben is Takács Hajnalka dietetikus lesz a „kontrollom", folyamatosan olvashatjátok szakmai jellegű hozzáfűzéseit, hasznos tippjeit a receptek végén!

Jó olvasást, sikerélményekkel teli sütés-főzést, jó egészséget kívánok!

Budapest, 2011 júniusa

Szoó Judit



SZÁLLOK A DALLAL

Három kötet óta szeretném ezt a fejezetet megírni, csak valahogy sosem került rá sor. Az első kötetben már említettem, hogy házasságkötésünk előtt a futás szerelmese lettem, a férjem „vitt bele a jóba". Más kérdés, hogy amint én rászoktam, a férjem gyakorlatilag három métert nem tett meg többé futva: először a térde ment tönkre, aztán a dereka is.

A biztató kezdet után nálam is hosszú évek maradtak ki a szüléseim és a lustaságom miatt, majd ahogy elkezdtek nőni a gyerekek, meg új helyre is költöztünk, szép lassan visszatért az életembe ez a sportszerelem.

„Kapcsolatunk" persze nem volt mindig ilyen rózsás. A gimiben kifejezetten gyűlöltem futni, két perc után már szúrt az oldalam, a testemet olyan nehéznek éreztem, mintha ólomból lett volna, mindig a sor végén kullogtam. A kötelező iskolakörök ahhoz elég hosszúak voltak, hogy az ember egy életre megutálja a futást, ahhoz viszont rövidek, hogy lehetőségünk legyen valaha is megszeretni. Akkoriban persze fogalmam sem volt a futás öröméről: az oldalszúrós szakaszon nem tudtam továbbjutni.

Már akkor is állandóan fogyni akartam: én 16 voltam, Öcsikém 12, amikor ősszel esténként futni jártunk Dömsödön, de a szakasz is viszonylag rövid volt, a kóbor kutyáktól is féltünk, hamar elment a kedvünk. Nem csinálnak kedvet a folytatáshoz a beszólogatók sem, sosem értettem, mi abban a poén, ha – miközben a tüdőm köpöm ki és gutaütéses fejjel a túlélésért küzdöm – valami kretén odaszól, hogy „hopp-hopp", „egy-kettő", „gyerünk-gyerünk" és vigyorog a saját – briliánsnak hitt – humorán. Apróság, de engem zavar, pláne, ha ez 500 méterenként megismétlődik. Ennél egy fokkal durvább, amikor a csapatszellem sokszorozza meg az erőt: kocsma ajtajában, haverokkal körülvéve „menő csávó" tud lenni minden pasi, és hú, de macsó dolog egy szerencsétlen, túlsúlyos nőnek odakurjongatni.

Számomra a Margit-sziget lett a béke szigete 13 évvel ezelőtt. Ott soha, egyszer sem, semmilyen kellemetlen élményem nem volt. Ettől függetlenül ott is jobban szerettem hajnalban vagy közvetlenül sötétedés előtt futni, amikor nem kell a futóúton andalgókat kerülgetni, nem csöngetnek rád a bringóhintósok és még/már szinte néptelen a Sziget. Ott tanultam meg futni, *élvezni* a futást, átélni azt a mámorító érzést, amit csak az tapasztalhat meg, aki végigcsinálja, aki kitart, aki megtanulja kezelni a testét, beosztani az erejét. Ott már sohasem szúrt az oldalam. ☺

Először beleestem abba a hibába, hogy időre akartam teljesíteni. Lelki beteg voltam, ha rontottam néhány másodpercet, azt gondoltam, visszaestem, akkoriban teljesen arra utaztam,

hogy minél jobb időket fussak. Ha nem így történt, képes voltam depresszióba esni, ostoroztam magam, hogy de béna vagyok, és úgy éreztem, nem érek semmit. Később kezdett eljutni az agyamig, hogy ha fogyni szeretnék, pont az a cél, hogy minél tovább fenntartsam a végzett mozgást és lehetőleg a megfelelő pulzustartományban. Meg is van a tudományos képlet, hogyan lehet kiszámolni az ún. zsírégető tartományt (220 mínusz életkor adja meg a maximális pulzushatárt. Ennek a 65-75%-áig zsírégető edzés folyik, 75-85%-áig állóképességi. 65% alatt a szakemberek szerint hatástalan az edzés, 85% felett esetenként kifejezetten veszélyes lehet. Mindez persze egy hozzávetőleges adat, egyénenként változhat az alkat, edzettség stb. függvényében!) Értelemszerűen a zsírégető tartományon belül kell maradnunk minél hosszabb ideig, ha a zsírtól szeretnénk megszabadulni. Nem vetítek: nekem már az is nehezemre esett, hogy egyszer egy laza két órás fejmunkával kiszámoljam a saját zsírégető tartományomat, arra meg végképp nem volt lehetőségem (speciális pulzusmérő óra hiányában), hogy futás közben ellenőrizzem magam. Nem árulok el nagy titkot: ha 45–50 percet kocogsz úgy, hogy nem akarsz közben infarktust kapni, de jólesően, szaporán szeded a levegőt, nem vágtázol, de a gyors sétánál gyorsabb vagy, akkor az nagyjából megfelelő tempó. Magyarul le lehet fogyni pulzusmérő óra nélkül is, na. ☺

Amikor a tudományos részét ilyen nemes egyszerűséggel rövidre zártam, az egyre növekvő, kényelmesen megtett távnak köszönhetően megtapasztalhattam a futás során fellépő eufóriát is végre. Lefutottam (jó, kocogtam) majd egy órát, és azt éreztem, nem bírok megállni! Olyan friss voltam, annyi energiát éreztem még magamban, olyan lendületet, hogy azt gondoltam, Kínáig el tudnék futni! És csak mentem, mentem, volt, hogy dupla szigetkört róttam, volt, hogy triplát. A csúcsom a négy kör, húsz kilométer! (Jó, akkor azt hittem, trombózis miatt estére amputálni kell mindkét lábam; annyira fájt mindkettő, hogy azt hittem, tőből kiszakadnak, de mérhetetlenül büszke voltam magamra!) Amikor elköltöztünk a Sziget mellől és Soroksáron kocogtam, mentem még tovább, zegzugos utcákon, úttalan utakon, mindegy, csak tovább! Ekkor értettem meg végérvényesen Forrest Gumpot! ☺ Olyankor nem érzel fáradtságot, könnyű vagy, szárnyalsz, tiéd a világ, mindenre képesnek érzed magad! Túl vagy a holtponton és megtapasztalhatod a „futás örömét"! Eltűnnek a problémák, a napi gondok, minden megoldhatónak tűnik, és azt érzed, *élni jó*! Na meg azt, hogy erős vagy, bátor, nincs leküzdhetetlen cél, le fogsz fogyni, csinos leszel, és minden álmod teljesül.

Amikor Soroksárról is elköltöztünk, és a mi kis „napsütötte Toscanánkba", jelenlegi lakhelyünkre települtünk egy Pest megyei községbe, megint feltört bennem a vágy, hogy *„futni kéne"*, de sokáig nem volt bátorságom kimerészkedni a faluba. (A régi nóta és kisebbségi érzés...) Szerencsére a kertünk akkora, hogy lehetőségem volt ott elkezdeni a kocogást, a telefonomra rátöltöttem a kedvenc számaimat és hajrá! Ennek egyetlen hátránya volt, hogy én úgy szeretek futni, hogy elindulok, bejárok egy útvonalat és hazaérek. Monoton köröket róni tizenhatszor akkor sem szeretek, ha viszonylag nagyok azok a körök.

A harmadik kötetben elmeséltem már kalandomat a lúgosítással, ami ugyan hosszú távon nem vált be, de arra nagyon jó volt, hogy kizökkentsen az egyhangúságból, az utolsó kilóim lefogyasztásáért vívott harcban. Aztán 2010 tavaszán a 31 éves Öcsém is fogyásba kezdett, leadott tíz kilót, majd egy nap kijelentette: „Akkor mától gyúrok!". És gyúrt. ☺ Úgy volt vele, ahogy én is, hogy a harmincas év sorsfordító, ha valamikor, most van értelme még egy utolsó próbálkozásnak, mert 40 felett már egyre kevesebb az esély, hogy megvalósítsuk a testünk formálásával kapcsolatos álmainkat. Rám akkora hatással volt ez a céltudatosság, mindaz, amit elmesélt, ahogy fogta magát és kezébe vette a sorsát, hogy én is erőre kaptam! Annyira inspirált, hogy amikor egyik alkalommal este 11-ig mesélt arról, hogy mi volt a konditeremben, milyen edzést végzett, azt mondtam, egy életem egy halálom, újra elkezdek futni! Ő járt a fejemben, hogy ha neki sikerül a tervei megvalósítása, akkor egyszerűen nekem miért ne sikerülne? Toltam magam előtt „az utolsó 10 kilómat" már hosszú ideje, nem kedvezett az sem, hogy a könyvírás miatt állandóan sütnöm „kellett". Hivatalból akkor is ettem, ha valójában nem is akartam, de muszáj volt tesztelni a süteményeket. Kicsit elvesztettem az irányítást a saját életem felett. De akkor megint arra gondoltam, amire már sokszor, hogy *senki nem valósíthatja meg* az álmaimat helyettem, úgyhogy szedjem össze magam és gyerünk! Így aztán kölcsönkértem a lányom zenelejátszóját, részt vettem egy gyorstalpaló tanfolyamon a kezelését illetően, és egy cirka 8 órás lelkierőgyűjtés után szombat délután fél 5-kor azt mondtam, bármi lesz is, én most nekiindulok a falunak!

Bekapcsoltam a zenét és az első 10 méter után már azt éreztem: IGEN! Hazaértem. Megint! A zene dübörög a füledbe, a vér száguldozik az ereidben, a testedet átjárja az élet. Már tudod, hogy nem a teljesítmény a lényeg, nem az idő, nem a táv, hanem csak egy számít, hogy ÉLVEZD! Ez pedig úgy lehetséges, ha a saját tempódban futsz! Ahogy neked a legkényelmesebb! Nem kell megfelelni senkinek, nem az a cél, hogy úgy hasíts, mint Carl Lewis, nem az a fontos, hogy rekordokat dönts, csak az, hogy olyan kényelmes futó-kocogó tempót válassz, amit szinte a végtelenségig fenn tudsz tartani! Sose feledd, hogy nem csak a táv feléig kell eljutni, valahogy haza is kell érni, az erőnek végig ki kell tartania! Ahogy haladsz előre és egyre jobban bemelegszel, egymást követik a kedvenc számaid, felpörögsz, tele vagy élettel, és úgy érzed magad, mintha minimum éppen veled forgatnák újra a Rockyt. ☺ Ez a frenetikus érzés szavakba nem foglalható, csak megélni lehet.

Utána is egy hősnek érezheted magad: legyőzted a saját félelmeidet, a saját korlátaidat, a szombat délutáni tévézés helyett te a mozgást választottad! Az adrenalin még zubog benned egy órával később is, mindenre képesnek érzed magad, jólesően lenyújtasz, étvágyad semmi, csak inni akarsz, és az sem mellékes, hogy futás után még órákig több kalóriát éget el a szervezeted, mint előtte!

A futás nekem feltöltődés, kikapcsolódás, szórakozás, relaxálás, szerelem. Szeretek hétvégi reggeleken futni, amikor nemcsak a családom alszik még, hanem a falu is épp csak ébredezik.

Hajnaliak az illatok, a fények, cirógat a Nap, alig egy-két ember van az utcán. Szeretem a „vidék hangjait", itt egy tehén bődül, ott egy kakas kukorékol, emitt kis gidák legelnek, tőlem pár méterre meg egy kisebb birkanyáj vonul át! Előttem a végtelen szántóföld, rétek, erdők, és csak én vagyok meg a friss gondolatok. ☺ De nagyon szeretem a hétköznap esti futásokat is, nyugovóra készül a falu, kigyúlnak a fények, behúzódnak az emberek, bevallom, ilyenkor szoktam nagyon bátran némán „tátogva", de belül teli torokból énekelni, hisz úgysem látja már a szürkületben senki. ☺ És a futás mindig akkor a legjobb, amikor már „vége"! Tehát rendszeresen azt csinálom, hogy lefutok egy kört (6 km), és ha pont akkor kezdőik egy jó szám a lejátszón, képtelen vagyok leállni, megkezdem az új kört! És ha már megkezdtem, végig is futom, így lesz a tervezett egy körből minimum 9, de sokszor 12 kilométer. Ha azt megcsinálom, aznap mindig azt mondom magamnak, hogy na, ma bármit megehetek! A bármin természetesen azt értem, amit a *kilófaló* életmód lehetővé tesz, de 12 km után tényleg nem kell gondolkodnom egy banánon vagy egy szelet kilófaló kenyéren.

Az én szerelmem tehát a futás, de ezt az euforikus érzést bizonyára bármilyen más sportággal el lehet érni! Fuss, kocogj, bicajozz, ússz, karatézz, gyúrj, táncolj! Az a sport viszont nem jó, amit utálattal és fogcsikorgatva végzel! Mindig a kényszerű szobabicajozás meg ellipszistrénerezés jut eszembe. Amikor vánszorognak a percek és nem tudod elképzelni, hogy éled túl a hátralévő 30 percet!

Az én álmom egy olyan élet lenne, amikor megtehetném, hogy hetente kétszer konditerembe járjak, megteremtsem és nőiesen leszálkásítsam a ma még nem létező izomzatomat. Heti két alkalommal futnék, a fennmaradó két napban tollasoznék, illetve úsznék. A pihenőnapi kikapcsolódás lenne a saját táncgép. Egy ritmikai analfabéta vagyok, de a táncgépen még a hozzám hasonló legbénábbak is táncművészeknek érezhetik magukat. Volt egy gagyi kis táncszőnyegem, még 100 kiló fölött is „roptam" rajta (lépegetni már csak tud mindenki...), egymást követték a jó zenék, úgy „dance-eltem" végig másfél órát, hogy fel sem tűnt. Ömlött rólam a víz és a futás közben érzett eufória tombolt bennem. A táncszőnyeget már évekkel ezelőtt elnyűttem, most a korláttal is rendelkező komolyabb és strapabíróbb fémből készült változatára gyúrok.

Szóval, még mindig azt mondom, olyan testmozgást kell választani, amit úgy él meg az ember, mintha gyermekként játszana! És a végső következtetés, hogy a példámból kiindulva, sportolásra inspiráló példaképet nemcsak a sztárok közt találhatunk, hanem talán közelebb, mint gondolnánk...

KEZDŐ FUTÓKNAK

Ha esetleg kedvet kaptál a futáshoz, amatőr tanácsaimat szívesen megosztom veled. Amennyiben profi sportoló is olvasná soraimat, kérem, legyen elnéző: én vállaltan, csak mint „egyszerű háziasszony" osztogatom tanácsaimat hasonlóan egyszerű háziasszonyoknak! Lehet,

hogy nem minden tippem nyugszik tudományos alapokon, de nem is a maratoni futásra akarunk felkészülni! ☺ Csak szeretnénk valamicskét fogyni, és elsősorban nagyon jól érezni magunkat!

Az interneten könnyedén találhatsz szakemberek által összeállított edzésprogramot kifejezetten kezdő futók számára. Nézz utána!

Ha szorongsz, izgulsz a futás miatt (lesznek-e beszólogatók, mindenki téged fog-e bámulni?), először csak menj kora hajnalban, amikor még alszik a világ, vagy szürkület előtt, amikor már csendesül az utca! De sokat futottam én a Szigeten is vagy Soroksáron este fél 10-kor, de még gyakran éjfélkor is, tök sötétben! A gátlásosság sok hülyeségbe beleviszi az embert, ma már nem tennék ilyet! De bizonyos határokon belül lehet azért extrém időpontokban is menni, csak hogy szokd a közeget és lásd, senki nem fog lenyelni keresztben!

Kerüld az elhagyatott helyeket, jobb félni, mint megijedni! Ha új útvonalat akarsz felfedezni, mondd meg a családnak vagy akár a legjobb barátnődnek, hogy kb. mennyi idő múlva érsz haza és merre indulsz, mikor kezdjenek aggódni.

Szerintem ne fuss minden nap! Egyrészt hamar elillan az újdonság varázsa, mindig hagyj lehetőséget feltörni a vágynak benned, hogy *„de jó lenne elmenni futni"*! Másrészt az izmoknak is kell a regenerálódás! Több év vagy hónap kihagyás után az első alkalmat követően én kb. 3 napig csak lapos kúszásban tudok közlekedni az izomláz miatt. Tudom, talán rá kéne ilyenkor dolgozni, de én azt választottam, hogy hagyom pihenni meggyötört alvázamat. Amikor újra érzem magamban az erőt, az izomlázat viszont nem, akkor jön el a második futás ideje. Kezdetben heti 2-3 alkalom szerintem bőven elég. Tudod: ne vállaljuk túl magunkat, mert aztán ha nem bírjuk teljesíteni, csak a lelkiismeret-furdalás jön!

Futni tökéletesen lehet zene nélkül is, de ha másért nem, már azért megéri beszerezni egy zenelejátszót, hogy kizárhasd a külvilágot és csak magadra koncentrálj! Ma már, be kell vallanom, el sem tudom képzelni a futást zene nélkül! Visz, repít magával, átsegít a holtpontokon!

Eleinte gyors és kevésbé gyors számokat rendezz egymás mellé! Ha felveszed a zene ritmusát, néha kellenek a pihenésre lehetőséget adó lassúbb számok is! Később viszont nekem már nem számított a zene ritmusa, a sajátomra futottam.

Érdemes váltogatni időnként a számok sorrendjét is, vagy újakat feltölteni! Mindent tegyél meg a monotonitás ellen. Nekem van egy fontos szabályom: nagyon szeretek zenét hallgatni, de mindig csak futás alatt szoktam! Itthon nem. Így mindig van kellő motiváció, hogy elinduljak futni, mert végre sorra hallgathatom a kedvenc számaimat. ☺

Bármekkora vágyat is érzel rá, egyet nem szabad: soha, semmilyen körülmények között ne énekelj ☺ (Nehéz ám megállni, mikor a testedet átjárja a zene, de ha még ki akarsz valahá menni az utcára futni, nem énekelsz hangosan! Én ezt néma tátogással oldom meg, mert olyan nehéz nem énekelni egy Bikini számot vagy egy Eddát, a ZZ' Topról vagy Lady GaGáról nem is beszélve...) Jó, hát zenei ízlésem kissé szélsőséges... ☺

Mindig lassan kezdj! A gyerekeim futottak úgy, hogy az első három percben belevittek mindent, aztán alig kaptak levegőt az utolsó iskolakör végére. Őket is meg kellett tanítanunk az energia helyes elosztására. Ha belelendülsz, közben bármikor felgyorsíthatsz, ha jólesik.

Nem szégyen a séta! Csak ne állj meg teljesen! Régen azt mondtam, *„szikla vagyok, meg nem állok, egy igazi férfi ☺ két év kihagyás után is elsőre lefutja az öt kilométeres távot"*... Később aztán az ifjúkori bohóság és állandó bizonyítási kényszer elmúltával, újrakezdéskor, ha úgy éreztem, fáradok, sétáltam egy keveset, majd erőre kapva tudtam kocogni tovább.

Nézz szembe a világgal! Lehet, hogy dagik vagyunk, lehet, hogy lassan futunk, lehet, hogy viccesen is (én kb. úgy, mint egy fókabébivel keresztezett gumimaci, aki távoli rokonságban áll Donald kacsával is), de szégyenre semmi okunk! Ne hajtsd le a fejed, ne kérj elnézést a világtól, hogy élsz! Nem kell provokálni senkit, de próbáld ki, hogy igenis emelt fővel és nem lesütött szemmel haladsz (már csak azért sem, mert lefejeled az összes fát ☺, tudom, miről beszélek)! És meglátod, aki vállalja önmagát, aki nem fordítja el a tekintetét a szembejövőtől, abba nem kötnek bele!

Eleinte még nagyon fog zavarni, hogy kikkel találkozol össze, megbámulnak-e, de nagyon hamar azon veszed észre magad, hogy elmerülsz a gondolataidban, és csak a végén jössz rá, meg sem tudnád mondani, hány ember jött veled szemben, teljesen mellékes lesz!

Futás előtt két órával már ne egyél. Alkati kérdés, mert nekem kb. 4 órányi nemevés kell és a legjobban reggel, éhgyomorra esik jól a futás.

Már 2-3 alkalom után kezdem azt érezni, hogy kevés a táv (pedig min. 6 km-t futok). Sőt általában akkor jön meg igazán az erő és a kedv, amikor visszaérek a házunkhoz, akkor szoktam még ráhúzni egy szakaszt. Ilyenkor javaslom azt, hogy keress a neten egy térképet a faluról, környékről, ahol futsz és memorizálj új vagy bővített útvonalakat! Lehet akár többféle is, hogy ne legyen unalmas mindig ugyanott, ugyanannyit futni.

Ha életkorod, alkatod, egészségi állapotod nem teszi lehetővé a kocogást sem, akkor bicajozz vagy sétálj! Ha az sem megy, egy szőnyeg, egy pár kézi súlyzó és te magad a négy fal közt mindig rendelkezésedre áll: végezz has-, kar- és lábgyakorlatokat tévézés közben. Nagy súlyfelesleggel többet árthat a futás, mint használ!

Ha lehetőséged van választani, aszfalt helyett földúton fuss.

Ne spórolj a futócipőn! Én ráadásul speciális eset vagyok: olyan körmeim vannak, hogy elég, ha nagy tömegben valaki csak rálép a lábamra, azonnal bekékülnek, elhalnak, majd leesnek. Gyerekkorom óta így van, gyanítom, már nem fog változni. Amikor elkezdek futni, az gyakorlatilag felér egy teljes körömcserével ☹, ám én már megszoktam, de tény, hogy amíg csak egy sima, mezei sportcipőben futottam, állandóan tele voltam vérhólyaggal is, mire hazaértem, ömlött a vér a körmeim alól és persze az azért rettenetesen fájt, hetekre abba kellett hagynom a futást. Mióta futócipőre váltottam, sajnos változatlanul leesnek a lábkörmeim, a maradék is csupa kék vagy épp félig lenövésben van – képzelheted, milyen égő így strandra menni, fix, hogy mindenki azt hiszi, leprás vagyok, de minimum, hogy tiszta gomba a lábam, pedig csak egy – egész életemet végig kísérő – rendellenességről van szó, de nem állhatok le minden szembejövőnek elmagyarázni. A jó cipő viszont segít abban, hogy legalább vérhólyagoktól ne kelljen szenvednem!

Létezik egy „futótérd" nevű fájdalmas jelenség. Akkor tapasztalhatod, ha a tüdőd jobban bírja az iramot, mint az ízületeid. Magyarul a kondid már bírja a hosszabb távot, de a

térdízületeid, izmaid, ínszalagjaid még nem erősödtek meg kellőképpen. Nagyon fájdalmas, nagyon ijesztő tud lenni, de a jó hír, hogy pihentetésre viszonylag gyors javulás tapasztalható. Én egy homeopátiás tablettát is szedtem, a hozzátartozó krémmel kentem a térdem, s igyekeztem kevesebbszer futni, és nem növeltem néhány hétig a távot. Nekem ez bevált, de többen ajánlották a bájos névre hallgató, gyógyszertárban kapható lóbalzsamot is, végül azt nem próbáltam ki.

A kezdeti nehézségek el ne vegyék a kedved! Amikor eldöntöttem, hogy futok, kétszer tudtam elmenni, utána egy teljes héten át szakadt az eső, nem túlzok, hét napon keresztül megállás nélkül esett! Amikor végre elállt, beteg lettem, jártányi erőm sem volt, újabb egy hét telt el reménykedéssel, hogy talán ma, talán ma... A végén már annyira elviselhetetlen voltam a folyamatos akadályoztatás miatt, hogy a férjem szinte könyörgött, hogy menjek el futni végre, mert nem lehet velem együtt élni. Attól kezdve viszont valóban minden simán ment.

Nincs kifogás! Mindenki dolgozik, gyereket nevel, fáradt, erőtlen, félénk, de mozogni akkor is kell! Csak úgy és csak annyit, amennyi igazán jól esik, de találd meg a neked való sportot!

Engedd meg magadnak, hogy lehessenek vágyaid! Tudom, anyaként első a férjünk, a gyerekek, a munka, a háztartás és valahol a legvégén kullogunk mi, anyák. De nekünk is csak ez az egy életünk van, ne hagyd elveszni az aktív éveket! Én nem járok barátnőkkel bulizni, moziba, nem járok fodrászhoz, műkörmöshöz, shoppingolni, wellnesshétvégékre, egyáltalán nem érdekelnek ezek a „csajos" dolgok. De az fontos, hogy amikor kezdenek összecsapni a fejem felett a hullámok, akkor lehetőségem legyen magamra fordítani másfél órát, amikor a férjem vagy anyu ügyel a kicsire és elmehetek futni. Lehet neked ugyanez egy csajos délután, kit mi tölt fel ugye, de adjunk teret a saját vágyainknak is!

Mérd magad! Tudom, tudom, a szakemberek pont az ellenkezőjét mondják, de engem megnyugtat, és naponta kétszer is mérlegre állok. Egyszer este, mert az akkori súlyomból már tudok következtetni a másnapira, 20 dkg és 2 kg között *bármilyen* súlyvesztés előfordulhat! Sőt olyan is volt már, hogy este még ettem volna, de előtte inkább megmértem magam és attól tettem függővé: ha „jó" volt a súlyom, inkább kihagytam a vacsorát, mert tudtam, hogy másnapra akkor még kevesebb lesz, és tényleg! Ha már este is sok volt, úgy voltam vele, jöjjön az a vacsora, már úgy is mindegy. ☺ De az még engem is meglepett, hogy már 6 km futás után is egy teljes kilót lehet fogyni. Tudom, csak a víz megy le, de nagyon inspiráló tud lenni a látvány és a tudat. ☺ És az a legjobb, hogy utána nem bírsz enni! Ma is voltam futni (2010. szeptember 24.), háromkor ettem utoljára, most este fél 11 van, és már csak ittam!

Úgy érzem, akkor értél révbe, ha már olyan természetesen indulsz neki kocogni, mint ahogy bevonulsz a súlyzóiddal a kis szobába. Én heteket gyötrődtem végig az ablakban, a függöny mögött állva, próbálva felmérni a terepet, hogy vajon mikor tudnék elvegyülni úgy a falu életében, hogy a lehető legkevesebben vegyenek észre. Sóvárogva néztem az ablak alatt elhaladó futók után, de jó nekik, így kéne nekem is! Ma már csak fogom magam, és 2-3 naponta, amikor lehetőségem van, csak veszem a cipőm meg a zenelejátszómat és indulok! ☺

„GYORSÍTÓ"

Ha valaki kamaszkora óta szeretne „új" testet magának, és bújja az ezzel kapcsolatos szakirodalmat, óhatatlanul ragad rá egy s más az évek alatt. Nálam ilyen visszatérő téma volt az L-karnitin. Újra és újra előkerült két évtized alatt, de igazából csak 2010-ben, amikor újra futni kezdtem, vettem a fáradtságot, hogy végre normálisan utánaolvassak, mi is ez tulajdonképpen. Még azt sem tudtam, ez valami „koksz"-e, amit jobb, ha elfelejtek, vagy valami értékes és szervezetbarát dolog? Nagy megnyugvásomra elsőként az derült ki róla, hogy az L-karnitin egy aminosavszármazék, teljesen természetes, vitaminszerű anyag!

Elsősorban a vörös húsokban és tejtermékekben fordul elő, növényekben nem vagy csak minimális mennyiségben, vegetáriánusoknál ezért hiánytüneteket is jelentkezhetnek. Az emberi test is termeli, de életkoronként más mértékben. Egészen pici babakorban még egyáltalán nem, akkor az anyatejjel (vagy tápszerből) kapjuk. 14 éves kor után kezdi a szervezet megfelelő mértékben előállítani, 40 éves kortól azonban folyamatosan csökken a mennyisége, pótolni kell(ene).

Mi a szerepe? Az L-karnitin szállítja a zsírból felszabaduló zsírsavakat az izomsejtnek azon részébe, ahol azok energiává alakulnak. (Ezért nevezik más néven az L-karnitint az „energia szállítójának" is.) A sejtek ezen része a mitokondrium, melyben a zsírsavak elégetésével képződik az az energia, mely az izmok mozgatásáért felelős. Számunkra is érthetően fogalmazva tehát feladata a zsíranyagcsere gyorsítása és az energia felszabadítása a fehérjékből, szénhidrátokból, sőt a szervezet számára mérgező anyagok eltávolítsa, ezáltal biztosítva a méregtelenítést.

Ha jól értelmezem az olvasottakat, egyrészt 40 éves kor felett napi étrend-kiegészítőként, pótlásként különösebb testmozgás nélkül is bárki fogyaszthatja, mert az energia szállítása mellett öregedést gátló hatása is van, sőt alkalmazzák a narancsbőr megszüntetésére is! 40 éves kortól sajnos elkezdődik az izomzat csökkenése, ennek következtében a zsíranyagcsere is lassul és a szervezet elzsírosodása is bekövetkezhet. (Hányan panaszkodnak a 40-es, 50-es korosztályból, hogy soha nem volt gondjuk a kilókkal, mióta azonban telnek az évek, jönnek fel, és fogyni is sokkal nehezebb, mint 20 évesen volt.)

Viszont ha valaki a fogyását szeretné meggyorsítani, akkor edzés előtt fél-egy órával kell beszednie belőle, csökkenti az izomláz kialakulását, és hosszú távú energiával látja el a szervezetet, növeli az állóképességet, később fáradunk el, tovább tudjuk fenntartani a mozgást, fokozza a zsírégetés hatékonyságát.

Számomra a nagy kérdés az volt, hogy mennyit kell ebből beszedni. Kapható kapszula, tabletta, pezsgőtabletta és folyadék formájában is, a sportolók az utóbbit részesítik előnyben, mert gyorsabban szívódik fel, a kapszulák-tabletták viszont jobban adagolhatók. Először én is folyadék formában akartam magamhoz venni, de amint megláttam, hogy aszpartámot tartalmaz, jobb a békesség alapon inkább a kapszula mellett döntöttem. Léteznek olyan ásványvizek, fruktózos, gyümölcs ízesítésű italok is, melyek szintén tartalmaznak L-karnitint.

Végül futás előtt egy órával 2000 mg L-karnitint szedtem be mindig éhgyomorra. Tapasztalataim a következők: hónapokon át szedtem, a kezdeti 6 km-es távok után hétről-hétre egyre hosszabb távokat voltam képes megtenni, kedvemtől-szabadidőmtől függően, minden

különösebb megerőltetés nélkül. 12 km-ig jutottam el. Két hónap után kipróbáltam, vajon nélküle milyen különbséget érzek futás alatt. Először semmit sem éreztem, már majdnem azt gondoltam, csak a placebo hatás miatt adtam ki ennyi pénzt. Majd a táv felénél egyszer csak elfogyott az erőm, azt hittem, képtelen vagyok tovább vonszolni magam! Míg L-karnitint szedtem, soha ilyet nem tapasztaltam. Ezért én úgy döntöttem, nekem segít. Hónapokig futottam megint L-karnitinnel, míg elfogyott, és nem vettem újat. Futottam utána is, de érdekes módon attól kezdve 6 km-nél többet nem voltam képes megtenni, az a 6 km viszont sokkal intenzívebb volt, mint korábban. Egyszóval, leginkább mindenki maga döntse el, milyen hatással van rá az L-karnitin és érdemes-e szednie. Ha L-karnitin használata mellett döntesz, mindenképpen kérd ki szakember vagy a háziorvosod véleményét!

KILÓFALÓ ÉLETMÓD

A harmadik könyvem megjelenése után kezdték az újságírók kérdezgetni tőlem, hogy beszélhetünk-e *kilófaló módszerről*? Azt hiszem, módszernek azt nevezhetjük, aminek van jól behatárolható kezdete, közepe és vége, amiben vannak konkrétumok, akár az étkezési adagokat, akár az étrendet, akár a testmozgást tekintve. A *kilófaló* esetében viszont erről nincs szó. A *kilófaló* szerintem életfelfogás, megváltozott gondolkodási mód, új *életmód*. Nem csak étkezés, nem csak fogyás, hanem hatalmas adag tudatosság, a vágy valami jobbra, másra, változásra, újra, amibe történetesen maga a fogyás is beletartozik, de számomra már *kilófaló* elvek szerint élni sokkal több ennél.

S hogy pontosan mik is ezek az elvek? Az új olvasók kedvéért összegezve úgy tudom megfogalmazni, hogy hagyjuk el az életünkből a finomított termékeket (répacukor, nádcukor, finomított búzaliszt), álljunk át a lassan felszívódó, teljes kiőrlésű gabonákra, lisztekre, cukrokra. A kilófaló lisztkeverékekkel, azon belül is a kilófaló kelt tészta liszttel ennek az átmenetnek a megkönnyítése a célom. Az előző könyvemben már írtam, hogy ebből a lisztkeverékből nem hiányozhat a fehérliszt, amit viszont ellensúlyozni kell, méghozzá különféle rostokkal. Megfigyelések szerint azok a népcsoportok, amelyek sok rostos ételt fogyasztanak, ritkábban szenvednek ún. civilizációs betegségekben. A HUNORGANIC természetes növényi rostok elősegítik a normál bélműködést, teltségérzetet okoznak, méregtelenítenek. Hozzájárulhatnak a szív és keringési rendszer egészségének megőrzéséhez is. Rendszeres fogyasztásuk különösen ajánlott fogyókúrázóknak, tisztító kúrákhoz, cukorbetegeknek, mozgásszegény életmód esetén, betegségek megelőzésére és mindenkinek, akinek fontos az egészsége.

Tehát együnk mindent abban az ízben, amit hosszú éveken át megszoktunk, ne tagadjunk meg magunktól semmit, felejtsük el azt a szót, hogy lemondás és koplalás, de fokozottan figyeljünk arra, hogy a régi-új ételeink milyen összetevőkből készülnek! Kerüljük a túl zsíros ételeket, összetevőket! Válasszunk egy örömmel végezhető sportot, ami lehet akár a rendszeres séta is! Legyen bennünk őrült akarat (nyugodtan súrolhatjuk a jó értelembe vett fanatizmus határát, én folyamatosan azt teszem!), higgyünk a sikerben és egy pillanatra se adjuk fel!

Elkeseredni néha lehet, hiszen emberek vagyunk, nem robotok, szabad sírni is és dühöngeni is, sőt szabad vétkezni is, elcsábulni, hülyére enni magunkat valami tiltottból, „még egyszer, utoljára" – de aztán mindig fel kell tápászkodni a földről, megrázni magunkat és másnap továbblépni! Ezt viszont kötelező!

Az életmódváltás azt jelenti, hogy egy pillanat alatt döntök: ma még *így* élek, holnaptól kezdve pedig *úgy*. Egy dolog viszont a döntés meghozása, hogy mától minden másképp lesz, aztán egy másik dolog az, míg az elhatározásból kialakul hetek, hónapok, évek alatt egy új élet! Ehhez kell a kitartás! Hagyjunk ehhez időt magunknak, a családnak, nem sietünk sehova! Az életmódváltás egy izgalmas felfedezés legyen, benne napi csodákkal, pozitív kihívás, tele sikerélménnyel!

Ha a kilófaló életmódtól a fogyást várod, akkor fontos a pozitív gondolkodás, lásd magad a lelki szemeiddel vékonyan, lásd, ahogy kisebb méretű ruhák közt válogatsz, ahogy elájul mindenki az új külsődtől ☺, ahogy (újra) gyönyörű és vonzó leszel! Akár minden este ez legyen elalvás előtt az utolsó gondolatod, hogy „megcsinálom, lefogyok, egészséges és csinos leszek!". Gyötrelmes és nehézkes utat választasz, ha csak arra tudsz gondolni, nekem ez úgysem fog sikerülni, csinálom, de mégsem fogyok! Fogyok, de túl lassan. A tudatnak óriási hatalma van a testünk felett, és hinni kell a csodában is! Nem én vagyok az egyetlen, nem is az első, nem is utolsó, aki a fogyás során lélekben is átváltozott! Nem kell ehhez pont a kilófaló életmód, tudjuk, hogy csak egy jó módszerre van szükség, ami ránk van szabva, de hidd

el, ha a külsőd megújul, és végre olyan testben élhetsz, amiről mindig is álmodtál, ez kihat a lelkedre, a személyiségedre, a gondolkodásodra. Valahogy megnyugszik, révbe ér, letisztul, megcsendesedik, befelé figyelővé és kiegyensúlyozottá válik az ember!

Ami érdekes össznépi tapasztalat családon és Kiadón belül, hogy az étkezésbeli ízlésünk akkor is változik, ha nem akarjuk! Az első jeleket magamon vettem észre: háromszor egymás után tapasztaltam, hogy a régi, „imádott" ételek, hagyományos módon elkészítve egyáltalán nem esnek már jól. Hurkát kaptunk kóstolóba, igazi disznótorosat, ritkán jutunk hozzá, ezért mindig nagy öröm, ha az kerül az asztalra. Gondolkodás nélkül szoktam enni belőle, az „egy évben egyszer lehet" kategóriába tartozik. És idén az a szégyen esett meg velem, hogy egy falatot megkóstoltam és azt éreztem, elég, nem esik jól. A másik alkalom egy étteremben volt: férjem egész évben vágyakozik az után, hogy menjünk el családilag ebédelni valahová: más körökből származunk, szoktam is ugratni a „kék vérével", én egy életet le tudnék élni étteremben étkezés nélkül, de neki sokat jelent. Amikor megjelent a harmadik könyvem, elindultunk hát a három gyerekkel megünnepelni és igazi magyaros ételeket rendeltünk. Én valami ragut, májjal, tarjával, gombával. Nagyon- nagyon finom volt, amilyennek lennie kell, a felét meg is ettem, de megint csak azt éreztem, nem bírom tovább, nem esik jól. Teljesen elszokott a gyomrom három és fél év alatt a zsírral készített, fűszeres, nehéz ételektől. Újabb szakaszhatárra érkeztem, furcsa volt újra búcsút venni egy korszaknak, hiszen eddig kizárólag azért nem ettem bizonyos ételeket, mert akarattal *távol akartam maradni* tőlük, de tapasztalnom kellett, hogy hiába enném is őket – *nem bírom!* Természetesen ennél jobb nem is kell, így nem lemondás picit sem, hiszen tudom, úgy érezném utánuk magam órákig, mint aki követ nyelt, de már csak a kilófaló módon, zsírszegény alapanyagokból elkészített ételeket tudom megenni gyomorfájás és rossz közérzet nélkül.

Férjemen ugyanezt látom: egyik nap késő éjjelig dolgozott, két munkahely közt hazaugorva csak annyi idő volt, hogy egy kis almás pitét csomagoljak neki, már ment is tovább. – *Rendelj pizzát!* – kiáltottam utána, mire mit felelt? – *A, azt nem, túl zsíros!* Azt hittem, poénkodik, de nem, halál komolyan mondta: már nem esik jól neki a régen annyira szeretett, futár által kiszállított pizza. Ezt is megértük! ☺ A karácsonyi ebédnél ugyanez a helyzet: anyu úgy tudta készíteni a töltött káposztát, hogy! Volt benne minden, tarja, húsos szalonna, kolbász, szerintem még oldalas is és rengeteg töltelék. Az életmódváltás első évében még én is pakoltam bele mindent, ami jár, csak zsírszegény formában: pulyka szárazkolbászt, füstölt pulykacomb darabokat, és pulyka darált húsból készült a töltelék. Idén meg azon vettem észre magam, hogy jó sok káposzta van benne, sok-sok zabpelyhes húsgombóc savanyított káposztalevélbe csomagolva, de már csak az íz kedvéért karikáztam bele egy kevés szárazkolbászt, füstölt pulykacomb meg talán már tavaly sem volt benne. Nem kell, nem hiányzik, megszoktuk, hogy könnyű, ízre a régivel azonos ételeket eszünk, de nem akarjuk már úgy érezni evés után magunkat, mint a mesebeli farkas, akinek a vadász köveket varrt a hasába!

Azt pedig olvasók mesélték, hogy nem is maguk, hanem cukorbeteg apuka, kisgyermek miatt kezdték használni a receptjeimet, mégis hónapok alatt ők is vesztettek a súlyukból!

Tehát a finomított termékek elhagyása már önmagában lassú fogyást eredményez, hát ha még hatunk a tudatunkra is, és vasakarattal, célirányosan haladunk előre.

SÜTÉS ELŐTT

Mindenekelőtt annyit, hogy ne keseredjünk el, ha nem lesz elsőre olyan szép a süteményünk, mint amit elképzeltünk! Az első sütés mindig a recepttel való ismerkedésről szól, az ember kitapasztalja, legközelebb mit, hogyan kell másképp, gyorsabban, ügyesebben végeznie, már tudni fogja a lépéseket egymás után, minden gördülékenyebb lesz! Az ízesítésnél pedig fogadd meg a tanácsomat: nem mindenki olyan édesszájú, mint én és sokan mások, de hidd el, egy jellegtelen, édestelen süteménynél nincs rosszabb: lehet az visszafogottan édes, ahogy te szereted, de ha nem érezni a végén a kellemesen édes ízt, a tejszínhab ellenére is olyan, mintha egy semmilyen, zsíros, ízetlen krémmel töltött sütit ennél. Annál nagyobb kudarc és bosszúság nem nagyon van, legalábbis nekem!

A hozzávalókkal kapcsolatban annyit, hogy tájékoztató jelleggel, általánosságban tudom elmondani, milyen alapanyagokkal dolgozom. Ha konkrét termékneveket, beszerzési helyeket szeretnél tudni, kérlek, írj nekem a hazisutik@gmail.com e-mail címre, és részletes választ adok! Illetve mindenki, aki tőlem rendelt könyvet, az ajándék receptek mellé automatikusan megkapta a beszerzési helyek listáját!

Az egyik legfontosabb változás a receptek összetételét illetően az, hogy mérsékeltem a fruktóz használatát. Sok kalóriát spórolhatunk meg, ha helyette inkább xilitet vagy nyírfacukrot használunk por kiszerelésű édesítőként! Ám technikai okai is vannak: többen panaszkodtak, hogy a piskóták megbarnulnak a karamellizálódó fruktóztól, ami az ízükön is érződik. Próbáltam rájönni ennek az okára, hogy sokaknál miért van így, nálam (és sokaknál) meg miért nem, egyelőre nem sikerült megfejteni. Viszont a kekszeknél megtapasztaltam én is, ezért is tértem át egyéb és ráadásul kalóriaszegényebb édesítőkre.

A kelt tésztákkal kapcsolatban is hozott újdonságot a gyakorlat: egyik olvasóm írta meg, hogy amikor nem csak a folyékony hozzávalókat, de a lisztet is előre megmelegítette, szinte magától összeállt a tészta, nem kellett hosszasan dagasztani a ragacsos tésztát, hogy megfelelő legyen! Kipróbáltam – ezúton is köszönöm a tippet! – működik, ennek megfelelően ezt is beleírtam a konkrét kelt tésztás receptekbe.

Következzenek sütés előtti jó tanácsaim pontról-pontra!

• Mielőtt hozzákezdenél a sütéshez-főzéshez, először mindig olvasd végig a receptet! Ne menet közben, lisztes kézzel kelljen összefogdosni a többi hozzávalót, vagy ráébredni, hogy nincs is minden otthon. Esetleg arra, hogy amit már elvégeztél, praktikus okokból később kellett volna!

• Receptjeimhez háromféle lisztet használok.

Az egyik a *zabpehelyliszt*, mely elérhető áron kapható, és mérsékelt, ésszerű fogyasztása mellett, ha lassabban is, de lehet fogyni.

A másik kettő a saját készítésű lisztjeimet jelenti: a *kilófaló lisztkeverékalapot* és a *kilófaló lisztkeveréket kelt tésztákhoz*. Minden receptben egyértelműen feltüntetem, melyik liszt szükséges az adott sütemény elkészítéséhez. Kipróbálhatunk egyéb diétás lisztkeverékeket is természetesen, de receptjeim erre a három lisztre íródtak.

• A krémeket egy 33%-os zsírtartalmú, cukormentes növényi tejszínnel lazítom. 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 cukormentes, növényi tejszín (az a márka, amit használok) 2 dl tejjel tovább hígítható. Ha mégis az állati eredetű mellett döntesz, szilárdítsd zselatin fixszel vagy cukormentes habfixálóval.

• A süteményekhez 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 vajat 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 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 hagyományos sütőformákat. Fém sütőformák használata esetén, mosogatás után azonnal töröljük őket szárazra, ne hagyjuk leszáradni! Így nem fognak rozsdásodni, megfeketedni.

• 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.

Édesítésre kevés fruktózt, inkább nyírfacukrot vagy xilitet használok, illetve egy fruktóztartalmú folyékony édesítőszert. Ezektől garantáltan nincs mellékíze a sütiknek. Annyit érdemes róluk tudni, hogy az első három teljes mértékben természetes édesítőszer, míg az általam használt folyékony mesterséges (még ha tartalmaz is fruktózt). A por édesítőszereket egymással szoktam kombinálni, mégpedig azért, hogy mind az édesítőerőt, mind az árat tekintve a legideálisabban tudjam felhasználni. A xilit és a nyírfacukor ára ugyanis meglehetősen borsos, bár a nyírfacukor még a xilitnél is lényegesen drágább, holott a kettő majdnem ugyanaz. A xilitet növényekből nyerik, zöldségekből és gyümölcsökből természetes úton, sőt még az emberi szervezet is előállítja bizonyos mértékben. És ki tudják vonni a nyírfa kérgéből is, innen ered a nyírfacukor elnevezés, tehát tulajdonképpen a nyírfacukor sem más, mint xilit. Ezek energiatartalma 40%-kal alacsonyabb az egyszerű répacukoréná. De drágák. A fruktóz

kalóriatartalma megegyezik a répacukoréval, viszont édesítőereje nagyobb, ezért kevesebb is elég belőle, és lassan emeli a vércukorszintet, ezért használjuk mégis. És sokkal olcsóbb, mint a másik kettő. Ezért van az, hogy sokszor használok ezt is, azt is egy recepten belül: mert egyszerre próbálok spórolni a kalóriákkal és megfizethetővé tenni a sütit. De érdemes szétnézni a bioboltokban egyéb alternatívákat keresve, természetes édesítő például a stevia is!

• A kilófaló lisztkeverékalap minden összetevőjét bioboltokban szerzem be.

• 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 változatáról van szó.

• Sima, egyszerű elektromos sütőm van, semmi légkeverés vagy hasonlók. A megadott sütési idők és hőfokok is erre a sütőre vonatkoznak.

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

• Szaggatáshoz mindig a kedvenc, 3 cm átmérőjű kis pogácsaszaggatómat használom (pogácsák, aranygaluska, linzer, isler), ilyen méretre vonatkoznak a darabszámok is! Ha te nagyobb kiszúróval dolgozol, kevesebb sütid lesz.

• 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 és semmire nem mennék a mércés kiöntőm nélkül sem!

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. **zabkorpa** = 7 gramm; 1 ek. **búzakorpa** = 2 gramm; 1 ek. **búzasikér** = 1 dkg; 1 ek. **zabpehely** = 4 gramm.

ENERGIA- ÉS SZÉNHIDRÁTÉRTÉKEK ÉRTELMEZÉSE

A feltüntetett energia- és szénhidrátértékek minden esetben az összmennyiségre vonatkoznak (tehát egy tepsire vagy a teljes adag ételre, kivéve a lisztkeverékeket, de ott jeleztük, hogy a liszt 100 grammjára kell érteni). Ahány szeletre vágod a süteményt, ahány adagra osztod az ételt, annyifelé kell osztanod ezt az értéket. Tehát ha 2000 kcal egy tepsi sütemény energiatartalma, és te 50 szeletre vágod a sütit, akkor (2000 osztva 50-nel) megkapod, hogy egy süti értéke 40 kalória. Ha 60 szeletre tudod vágni, akkor már csak 33 kcal jut egy sütire és így tovább. (A Kilófaló finomságok kötetben lévő Citromos pitémet én 100 mikroszkopikus (cateringes) kockára vagyok képes darabolni!) Ezért adjuk meg mindig az összértékre vonatkozó adagot, hiszen nem tudhatjuk, ki mennyi adagra fogja osztani az elkészített fi-

nomságot. De elég csak logikusan átgondolni, ha valakinek nem egyértelmű (nem csak az én könyvemben), hogy egy érték vajon a teljes adagra vagy egy darabra vonatkozik-e: mivel tudjuk, hogy 1500 kcal már fedezi egy diétázó ember *napi* energiaigényét, úgy teljesen egyértelmű, hogy a recept mellett feltüntetett 2000 kcal *nem vonatkozhat* egyetlen szeletre, hiszen az rengeteg lenne!

KILÓFALÓ LISZTKEVERÉKALAP

100 g energiaértéke: 386 kcal • 100 g szénhidráttartalma: 67 g • 100 g fehérjetartalma: 18,5 g

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

ELKÉSZÍTÉS

• Értelemszerűen pontosan kimérjük a hozzávalókat, és egy nagy tálban alaposan összekeverjük. Jól zárható műanyag edényekben tároljuk, például szagmentesre mosott nagy savanyúságos vagy nápolyis műanyag vödrökben!

• A szójára érzékenyek az összesen 10 dkg szójás összetevőt helyettesítsék 5 dkg búzasikér és 5 dkg zabkorpa keverékével, vagy 10 dkg búzasikérrel!

KILÓFALÓ LISZTKEVERÉK KELT TÉSZTÁKHOZ

100 g energiaértéke: 374 kcal • 100 g szénhidráttartalma: 54,2 g • 100 g fehérjetartalma: 11,8 g

1 kg zabpehelyliszt
50 dkg búzasikér
50 dkg BL 55-ös (sima, fehér) búza finomliszt vagy TBL 70-es fehér tönkölyliszt (én ezt használom)
4 dkg rostmix (Forgalmazza a Hunorganic Kft. Megrendelhető a www.kenyersutes.hu oldalon.)
2 dkg zabkorpa
2 dkg lágy zabpehely (finomabb szemű)

ELKÉSZÍTÉS

• Értelemszerűen pontosan kimérjük a hozzávalókat, és egy nagy tálban alaposan összekeverjük. Jól zárható műanyag edényekben tároljuk, például szagmentesre mosott nagy savanyúságos vagy nápolyis műanyag vödrökben!

• Ennek a lisztnek a rostmix a lelke. Alma-, búza-, zab- és burgonyarost keverékéből áll. Meglehetősen drága, de egy doboz rostmixből 16 kg kelttésztakeveréket állíthatunk össze, ami rengeteg! Én semmi pénzért nem hagynám ki a keverékből, de mivel azt vallom, mindenkinek szíve-joga úgy élnie az életét, ahogy neki tetszik, természetesen úgy módosítja a lisztjeimet, ahogy szeretné! Viszont a keverékeim kizárólag az itt feltüntetett összetevőkből kikeverve minősülnek a kilófaló lisztkeveréknek, a receptek is erre íródtak, erre kísérleteztem ki őket, és Takács Hajni dietetikus is ezt a keveréket tartja jónak. A kötetben leírt valamennyi étel- és süteményrecept csak is abban az esetben működőképes, ha a lisztek a receptem alapján vannak összeállítva.

I. MÁRTOGATÓSOK ÉS HÚSFŰSZEREK

Minden mártogatós egyformán készül: alaposan össze kell keverni a hozzávalókat és hűtőben összeérlelni az ízeket. Ha nem fogy el minden egy étkezésre, hűtőben egy hétig is eláll. Ezek nagy mennyiségek, kifejezetten nagy létszámú családi grillezésekre tervezve, szűk körben csak kisebb mennyiséget készítsünk. Nem csak öntetként használhatjuk őket sültekre kanalazva, hanem nyers zöldségek (sárgarépa, kígyóuborka, paprika, zellerszár stb.) mártogatásához is kiválóan alkalmasak!

Hajni mondja: A házi készítéssel egészségünk érdekében teszünk. Ha mi magunk keverjük össze a hozzávalókat, tudni fogjuk miből és mennyi kerül bele, ezáltal kivédhetjük a mesterséges ízfokozók szervezetünkbe jutását, amik a rákos megbetegedéseket elősegíthetik. A friss, zamatos ételnél nincs jobb!

HOZZÁVALÓK:
25 dkg sovány tejföl
2 ek. mustár
édesítőszer, só ízlés szerint
1 ek. citromlé

MUSTÁROS-CITROMOS

Energia- és szénhidráttartalom: 390 kcal, 12 g

Hajni mondja: Magokat is tartalmazó mustárral a fogyást elősegíthetjük, anyagcsere gyorsító hatása miatt. De óvatosan, nagyobb mennyiségben izgathatja a gyomor nyálkahártyáját.

HOZZÁVALÓK:
25 dkg sovány tejföl
1 gerezd fokhagyma
10 dkg juhtúró

JUHTÚRÓS

Energia- és szénhidráttartalom: 563 kcal, 26 g

Tipp: ha nem szeretjük a juhtúró markáns ízét, készítsük tehéntúróból!
Hajni mondja: Mindkét variációnál az előny a magas fehérjetartalom, ami az izomépítésünket segíti elő.

PARADICSOMOS MÁRTOGATÓS

Energia- és szénhidráttartalom: 660 kcal, 50 g

Hajni mondja: A paradicsom likopin nevű antioxidáns tartalma által antioxidánshoz juttatja a szervezetünket, ami az egyik legjobb sejtvédő zöldség.

HOZZÁVALÓK:
25 dkg sovány tejföl
150 g paradicsompüré
1 gerezd zúzott fokhagyma
finomra vágott zellerzöld
só, bors, édesítőszer ízlés szerint
1 kk. őrölt koriander
2 dkg finomra vágott vöröshagyma
1 ek. 10%-os ecet
1 csipet őrölt pirospaprika
1 ek. light majonéz
1 csapott ek. sovány tejpor

FŰSZERKEVERÉK SERTÉSHEZ ÉS HAMIS STEAKBURGONYÁHOZ

Ezt a fajta fűszerkeveréket sertéshúsok ízesítéséhez ajánlom. Mi kizárólag szilveszterkor eszünk vegyes tepsis sültet, amikor elsősorban lapockát, oldalast, esetleg malachúst sütök – egy évben egyszer ennyi nekem is belefér. Illetve a családnak a steakburgonyát, magunknak a „steak-csicsókát" fűszerezhetjük ezzel.

Pécsett jártunk közönségtalálkozón a megszokott felállásban: Zsuzsi, a férjem és én. A tévés szereplésen már túl voltam, a találkozóig viszont volt még idő, meg hát valljuk be, éhesek is voltunk addigra, ezért beültünk egy étterembe. A férjem nem kímélte magát, de mi Zsuzsival ott is tartottuk magunkat kilófaló elveinkhez, ezért a választott gyümölcsös-szaftos csirkemellhez semmiképp sem akartunk rizst vagy krokettet enni. Mindketten a sok rossz közül a legkevésbé rosszat, a steakburgonyát választottunk. Volna. Meglepetésünkre a pincér mindenáron le akart róla beszélni, mondván, nem illik az ételhez. Hallgattuk egy darabig az érveket, de amikor öt perc után is szilárdan kitartottunk az elképzelésünk mellett, a pincér megadta magát☺ Épphogy csak nem legyintett... Furcsállottuk ugyan a dolgot, de ebéd után egyöntetűen állapítottuk meg, hogy megérte megharcolni a köretért, mert fantasztikusan finom volt: fűszeres fokhagymás tejföllel leöntve tálalták.

Szilveszterkor azt kínáltam én is a vendégeknek a tepsis sült mellé, náluk is nagy sikert aratott.

• A köménymagból és korianderből vehetünk azonos mennyiséget (akár 1-1 zacskóval), hozzá néhány tekerésnyi frissen őrölt bors jön, egy tk. édes paprika, ugyanennyi fokhagyma granulátum, csipetnyi fruktóz és só ízlés szerint.

• Ebben az összeállításban az előre bekevert fűszerünket jól lezárt edénykében, kis befőttesüvegben vagy akár pici nejlonzacskóban tárolhatjuk. Ha friss fokhagymát keverünk hozzá, akkor az csak azonnali felhasználásra alkalmas.

• Ha steakburgonyát vagy csicsókát szeretnénk készíteni (újburgonyát még a legszigorúbb fogyókúrázó is nyugodtan ehet néha, mert keményítőtartalma nagyon alacsony, viszont sokkal vizesebb, mint az öreg krumpli!), akkor az alaposan megmosott krumplit vagy csicsókát egészben főzzük meg, de ne teljesen

HOZZÁVALÓK:
[illegible]
durvára tört borsos bors
édes pirospaprika
őrölt koriander
fokhagyma granulátum vagy zúzott fokhagyma
kevés fruktóz

puhára, majd utána vágjuk négybe. Helyezzük tepsibe és alaposan szórjuk meg, dörzsöljük be a fűszerkeverékkel. Helyezzük 200 fokos sütőbe és jól melegítsük át, különösebben sütni nem kell, lehet felszolgálni a családnak.

• A Pécsen megismert steakburgonyát/csicsókát pedig így készítem: a választott „zöldséget" megfőzöm (legyen mondjuk 1 kg), negyedelem, tepsibe teszem, mint a másik receptnél, de nem fűszerezem! Csak jó forróra melegítem, közben két kis doboz tejfölt megsózok, két gerezd fokhagymát apróra vágok, ahogy egy kevés lilahagymát is. (Ez akkor finom, ha nem pépesek benne a hagymák, hanem picit „rusztikusabbak"). A forró köretet tányérokra szedem, és mindenki ízlés szerint merhet rá a hagymás tejfölből. Nagyon-nagyon finom! Még snidlinggel is megszórhatjuk a végén, így nem csak finom, hanem látványnak is gyönyörű az öntet, a hófehér tejfölön az üde metélőhagyma darabokkal!

Hajni mondja: *Kalória- és szénhidráttartalma elhanyagolható, az összetevők közül egyedül a fűszerpaprika és a fokhagyma magasabb tápanyagtartalmú, persze a fruktózt leszámítva. Egy adagra jutó mennyiségnél nem is kell rá figyelni.*

FŰSZERKEVERÉK SZÁRNYASOKHOZ

Energia- és szénhidráttartalom: 250 kcal, 14 g

Ezt a fűszerkeveréket a novemberi Márton-napi libasültünknél próbáltam ki először és annyira finom volt, hogy azóta rendszeresen használjuk. Természetesen, friss növényekből érdemes készíteni, a szárított meg sem közeliti ízben a frisset. Mindenféle szárnyas pácolásához, fűszerezéséhez alkalmas.

HOZZÁVALÓK:
1 db szárnyashoz
4-5 levél bazsalikom
1 rozmaringág
fél marék kakukkfű
2 gerezd fokhagyma
1 kis fej vöröshagyma
só bőven, durvára tört friss szemes bors
1 kávéskanál pirospaprika
fél kávéskanál fruktóz
1 fél citrom leve, esetleg kevés reszelt héja
kevés étolaj, kb 1 ek.

• A rozmaringágról leszedjük a leveleket, a bazsalikommal, kakukkfűvel együtt finomra vágjuk.

• Az összes többi hozzávalóval elkeverjük, olajból annyit adunk csak hozzá, hogy kényelmesen kenhető legyen. A só mennyisége ízlés dolga: nem is egészséges a túl sós étkezés, és nem is mindenki szereti. A pácot egész egyszerűen meg szoktam kóstolni, és azért azt ne felejtsük el, hogy más befűszerezni egy csirkét és megint más egy szép nagy pulykát vagy libát: a vastag húst át is kell járnia a sónak, ehhez pedig eléggé sósnak kell lennie a pácnak/fűszerkeveréknek!

• A megmosott, leszárított baromfit kívül-belül nagyon alaposan bedörzsöljük ezzel a páccal, zacskóba tesszük, amennyire lehet, kipréseljük belőle a levegőt és így tesszük a húst néhány órára, de még jobb, ha egy teljes éjszakára a hűtőbe.

• Másnap a pác nagyját szedjük le kézzel a húsról, kenjük be azzal is a hasüreget, mégpedig azért, hogy a sütés során a fűszerlevelek nehogy megkeseredve ráégjenek a baromfi bőrére.

• Az ily módon pácolt, erőteljesen fűszerezett húsok mellé valami semleges ízesítésű köretet kínáljunk, hogy a hús aromája, íze tudjon érvényesülni!

II. SZÓJAFALATOK

MUSTÁROS SZÓJASZELET

Energia- és szénhidráttartalom: 640 kcal, 30 g

HOZZÁVALÓK:
6 db szójaszelet
A panírozáshoz:
2 db tojás
zabpehelyliszt
zabkorpa
olaj a sütéshez
A tálaláshoz:
sovány reszelt sajt
6 kk. mustár

• A szójaszeleteket sós-fűszeres vízben főzzük 20 percig. Szűrjük le, és ha kihűlt, kézzel, mint egy szivacsot, alaposan nyomkodjuk ki belőle a vizet! (Várjuk meg, míg teljesen kihűl, nagyon tud égetni!)

• Panírozzuk hagyományos módon lisztbe, tojásba és zabkorpába forgatva.

• Egy serpenyőbe csorgassunk néhány evőkanálnyi olajat, épp csak annyit, hogy a puha szójaszeletek ropogós kérget kapjanak.

• Azt a minimális olajat is itassuk le róla papírtörlővel, ami a bundáján lehet. Kenjük meg vékonyan mustárral, szórjuk meg reszelt sajttal és azonnal fogyasztható.

Tipp: nekünk úgy ízlik a legjobban, ha a sajtot mikróban néhány perc alatt külön ráolvasztjuk! Vígh Katától, gyerekeim fejlesztő tanító nénijétől hallottam, hogy szójából hamis rántott halat is süthetünk: a megfelelően előkészített szójaszeleteket forgassuk paprikás-zabpehelylisztbe és így süssük ki!

Hajni mondja: A szója magas fitoösztrogén tartalmú. A fitoösztrogén egy ösztrogénszerű anyag, ami hasonló hatást vált ki a szervezetben. Fokozza a vér áramlását, segíti a sejtszaporodását, megakadályozza a petyhüdt bőrt. Csökkenti a menopauza utáni tüneteket. Csontritkulást megelőzésére és csökkentő diétában is alkamas.

SAJTOS-TEJFÖLÖS SZELET

Energia- és szénhidráttartalom: 500 kcal, 30 g

A világ legegyszerűbb receptje, egyben szerintem az egyik legfinomabb is. Szójaszelet helyett természetesen elkészíthetjük csirke- vagy pulykamellből is.

HOZZÁVALÓK:
2 főre
6 db szójaszelet
A panírozáshoz:
zabpehelyliszt, tojás és búzacsíra (zsemlemorzsa helyett) (vagy zabkorpa, búzakorpa, amit szeretünk)
csökkentett zsírtartalmú tejföl és light reszelhető sajt

• A szójaszeleteket ételízesítős, fűszeres, sós vízben megfőzöm.

• Leszűröm, hideg vízzel leöblítem, ha kihűlt, kicsavarom belőle az összes vizet.

• Lisztbe, tojásba és búzacsírába panírozom, minimális olajon egy serpenyőben hirtelen elősütöm mindkét oldalát a szeleteknek.

• Tepsibe fektetem, ízesített tejföllel (lehet fokhagymás is) megkenem, reszelt sajttal megszórom, és csak addig sütöm, míg szépen ráolvad a sajt, nem kell megpirulnia.

Tipp: kalóriacsökkentés miatt a panírozást mellőzhetjük, vagy egy köztes megoldást választva elég, ha csak zabpehelylisztbe forgatjuk a szeleteket, úgy sütjük elő.

*♂ **Hajni mondja** a szénhidráttartalom nagyban függ a felhasznált zabpehelyliszt illetve a panír mennyiségétől. Ételízesítőnek természetes alapú fűszert használjunk, ami hozzáadott só mentes.*

BOLOGNAI SPAGETTI

Energia- és szénhidráttartalom: 3444 kcal, 436 g

HOZZÁVALÓK:
20 dkg szójagranulátum
5 ek. étolaj
1 nagy fej vöröshagyma
1 ek. pirospaprika
só, bors, orez[illegible]
édesítőszer
2 gerezd fokhagyma
4 kis konzerv paradicsom
500 g teljes kiőrlésű [illegible]
ízlés szerint sovány reszelhető sajt

- A szóját öntsük le annyi fűszeres-sós forró vízzel, ami kb. 1 cm-re ellepi és hagyjuk állni addig, míg megduzzad. Nyomkodjuk ki teljesen belőle a vizet.
- Az olajon futtassuk meg a finomra vágott hagymát, hintsük meg a paprikával, öntsük fel egy pici hideg vízzel, meg ne keseredjen a paprika. Öntsük rá a szóját, adjunk hozzá annyi vizet, hogy mindig legyen egy kis szaftja és főzzük össze.
- Tegyük bele a paradicsompürét, ízesítsük a fűszerekkel, kicsit édeskés legyen!
- Főzzük ki a tésztát. Szűrjük le, és még forrón keverjük el a paradicsomos-szójás mártással. Sajttal meghintve tálaljuk.

*♂ **Hajni mondja** A gyors vércukoremelő hatás elkerülése érdekében vagy csökkentett szénhidráttartalmú tésztát válasszunk, vagy főzzük fél keményre vagyis al dentére, így a gyors felszívódás elmarad.*

GOMBÁS SZÓJAKOCKA ZABPEHELYNOKEDLIVEL

Energia- és szénhidráttartalom: 1430 kcal, 77 g

HOZZÁVALÓK:
20 dkg szójakocka
25 dkg gomba
1 fej vöröshagyma
só, bors
fokhagyma
3 ek. étolaj
2 dkg zabpehelyliszt
ízlés szerint tejf[illegible]

- A szójakockát annyi sós, borsos vagy ételízesítős vízben, amennyi ellepi, 10-15 perc alatt főzzük meg. Csepegtessük, öblítsük le, majd mintha szivacs lenne, teljesen nyomkodjuk ki belőle a vizet. (Várjuk meg, míg kihűl, mert leég a kezünk!) Egyszerűbb módszer, ha tiszta konyharuhába öntjük, a sarkait összefogjuk és úgy csavarjuk ki egyszerre.

• Az olajon futtassuk meg a finomra vágott hagymát, dobjuk rá a szeletelt gombát, szórjuk rá a lisztet, keverjük el, és öntsük fel egy kevés hideg vízzel, keverjük csomómentesre. Tegyük bele a szójakockát is, és főzzük addig, míg a gomba el nem készül, tehát nem kell sokáig. Ízesítsük zúzott fokhagymával, őrölt borssal.

• Ha elkészült, keverjünk bele tejfölt, zabpehelynokedlivel (Kilófaló finomságok), vagy teljes kiőrlésű, esetleg saját készítésű kilófaló főtt tésztával tálaljuk!

Hajni mondja: *A tápanyagokat a tejföl figyelembevétele nélkül számítottam. Egy dl tejföl vagyis kb. fél pohár energiatartalma 140 kcal és 4 gramm szénhidrát. Van, aki uzsonnázni is tejfölt szokott. Nem jó választás, hiszen akkor már majdnem 300 kalória többlethez juttattuk a szervezetünket. Én felezni szoktam a tejföl mennyiségét, ha valamibe használom, helyette joghurtot vagy kefirt teszek.*

III. HALAS FOGÁSOK

Ropogós keszeg (39. oldal) és Párolt tengeri hal, spenótos gombóccal, tejszínes sajtmártással (40. oldal)

HOZZÁVALÓK:
filézett tengeri halszelet
(legfinomabb a hekk)
a panírozáshoz zabpehelyliszt vagy
kilófaló lisztalap
tojás, búzacsíra (vagy zabkorpa,
búzakorpa)
étolaj

HALRUDACSKA

• A halat enyhén sózzuk be és vágjuk bolti halrudacska méretűre.

• Panírozzuk, majd minimális olajon, serpenyőben süssük elő mindkét felét.

• Helyezzük tepsire vagy sütőzacskóba, ez utóbbit zárjuk le, szurkáljuk meg tűvel és 180 fokra előmelegített sütőben süssük készre, nem kell neki sok idő.

Tipp: ha nem akarjuk elősütni, tegyük egyszerűen sütőpapírral bélelt tepsibe, néhány csepp olajjal spricceljük le a halat, úgy is finom lesz!

Hajni mondja: Sokan imádják a halrudacskát csak éppen nem tudják, hogy a boltinak nem sok haltartalma van. Ezzel a recepttel értékes anyagokhoz juttatjuk szervezetünket, gondolok itt többek között a magas fehérjetartalomra és az omega3 zsírsavakra, amik koleszterincsökkentő hatásúak.

HOZZÁVALÓK:
4 személyre
8 szelet vagy 4 kisebb egész ponty
1 kg csicsóka
4 db paprika
4 db paradicsom
só, bors
zabpehelyliszt piros paprikával
elkeverve
2 dl zsírszegény tejföl
1 nagy fej vöröshagyma

RÁCPONTY

Energia- és szénhidráttartalom: 1892 kcal, 135 g

• Az eredeti rácponty elengedhetetlen része a pirított szalonna és annak zsírja. Ezt minden szívfájdalom nélkül kihagytam, ám ha valaki ragaszkodik hozzá, akkor császárszalonna zsírját süsse ki!

• A megfőtt csicsókát (felezve, karikázva, ahogy tetszik) egy tepsi aljára terítjük, sózzuk, borsozzuk.

• A halszeleteket sózzuk be, ha egész ponttyal dolgozunk, értelemszerűen tisztítsuk meg, fejét vágjuk le (lefagyaszthatjuk halászléhez), testét irdaljuk be és szintén sózzuk.

• A halat forgassuk meg a paprikás lisztben, terítsük a csicsókára, karikázzuk rá a hagymát, a paprikát, paradicsomot, meglocsoljuk az enyhén sós tejföllel, ha nem tudtunk ellenállni rácsorgatjuk a szalonnazsírt és rádobjuk a pörcöt, majd 180 fokra előmelegített sütőben legalább egy órán át sütjük.

Hajni mondja: A húsok közül a legkisebb energiatartalommal rendelkezők a halak. Élettani hatásuk már annál jelentősebb ugyanis vízben oldódó vitaminokat, B vitaminokat, cinket, szelént és jódot is tartalmaznak, amelyek jó megelőzést jelentenek a pajzsmirigy megbetegedésekkel szemben.

HALFASÍRT ZABKORPÁVAL PANÍROZVA

Energia- és szénhidráttartalom: 500 kcal, 44 g

HOZZÁVALÓK:
20 dkg filézett tengeri hal
1 tojás
só, bors, piros paprika
5 dkg lágy zabpehely
étolaj a sütéshez
A bundához:
finom szemű zabkorpa vagy búzacsíra

• A halat daráljuk le, vagy egyszerűen vágjuk finomra, fűszerezzük ízlés szerint.

• Keverjünk hozzá egy tojást és a zabpelyhet, hagyjuk 10-15 percet állni.

• Formáljunk lapos pogácsákat, forgassuk meg őket a hozzávalók közt felsorolt korpafélék valamelyikében és sütőpapírral bélelt tepsibe vagy sütőzacskóba téve süssük készre.

Hajni mondja: Az olaj energiatartalmát nem adtam hozzá, ugyanis függ a sütési módoktól mennyi zsiradékot szív fel. Bő zsírban sütve 10 grammot tehát plusz 90 kalóriát is felszívhat, egyéb zsírmentes alternatívák nem járnak ekkora kalóriatöblettel.

ROPOGÓS KESZEG

nergia- és szénhidráttartalom: 1892 kcal, 135 g

HOZZÁVALÓK:
keszeg, kardlúc, egyéb [illegible]
zabpehely, [illegible]
piros paprika
só

• A konyhakész, fej nélküli halakat irdaljuk be (mindkét oldalukat sűrűn vagdossuk be éles késsel, hogy átvágjuk a szálkákat).

• Sózzuk meg (belül is), hagyjuk fél órát, vagy akár egy egész éjszakát állni.

• Forgassuk meg őket egyenként paprikás lisztben, fektessük őket sütőzacskóba, és 200 fokra előmelegített sütőben (mennyiségtől is függ persze), de kb. egy-másfél óra alatt süssük készre. Ezalatt a szálkák is megpuhulnak, a hal kívül pedig ropogós kérget kap, a húsa viszont puha, omlós lesz.

Tipp: apró halat suthetünk alufóliában is, ezt a módszert unokatestvéremtől, Boriskától tanultam anyu elbeszélése alapján: hasonlóképp irdaljuk és sózzuk be a halat, a hasüregét meg töltsük meg kedvünkre való fűszerekkel (petrezselyem, fokhagyma stb.), akár gombát, paradicsomkarikát is tehetünk bele. Vékonyan olajozzunk vagy kenjünk meg light margarinnal egy nagyobb darab alufóliát, csomagoljuk bele a halakat, mindet egyenként, külön fóliába! Szintén 200 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel, középső rácsmagasságon süssük egymásfél órát. (A hal mennyiségétől is függ a sütési idő.)

Hajni mondja: Ezen a recepten az egészségre gyakorolt hatás tekintetében csak a sózás mértékével tudunk rontani.

HOZZÁVALÓK:

5 személyre

5 db kisebb hekktörzs

(összesen kb. 1 kg hal)

A gombóchoz:

450 g mirelit spenót

2 tojás

só, bors

25 dkg lágy zabpehely

5 dkg kilófaló lisztkeverékalap

A sajtmártáshoz:

3 ek. étolaj

3 dkg kilófaló lisztkeverékalap

só, bors

3 gerezd fokhagyma

3 dl sovány tej

2 dl főzőtejszín

5 dkg sovány, reszelt sajt

PÁROLT TENGERI HAL, SPENÓTOS GOMBÓCCAL, TEJSZÍNES SAJTMÁRTÁSSAL

Energia és szénhidráttartalom: 3555 kcal, 251 g

1 személyre: 711 kcal, 50 g

Amikor a nagy gyerekeim még kicsik voltak, nagyon szerették a spenótos hekket. Míg a spenót főtt, a mikróban megpároltam a besózott halat, úgy ették, mint a kis madárfiókák. Ez a recept egy kicsit továbbfejlesztett változat.

• A gombóc minden hozzávalóját tálba teszem, jól elkeverem és legalább fél órát hűtőben állni hagyom, de még jobb egész éjszakára.

• A halakat besózom, majd mikróban vagy simán a tűzhelyen megpárolom, de sütőzacskóban is megsüthetjük.

• A mártáshoz a felhevített olajra szórom a lisztet, azonnal elkeverem, és máris felöntöm a tejjel. Csomómentesre keverem, ízesítem, belerakom a zúzott fokhagymát is. Belecsorgatom a tejszínt, végül több részletben a reszelt sajtot, mindig jól elkeverem.

• Két kanállal vagy nedves kézzel gombócokat formálunk a spenótos masszából és lobogva forró vízben legalább fél órát főzzük. Leszűrjük, leöblítjük.

• Elosztom öt felé a gombócokat, mindenki kap egy halat, a sajtmártást szintén forrón, bőven rácsorgatom a gombócokra. Ha az előkészületek során megdermed, vagy nem fogy el mind, legközelebb melegítsük meg újra, és egy pici tejet is tehetünk hozzá, újra krémes-folyós lesz!

Hajni mondja: A spenót alacsony energiatartalmú, nagyon jó sejtvédő antioxidáns és az egyik legmagasabb K-vitamin tartalmú növény, ezért aki vérhígítót szed, vigyázzon, a magas K-vitamin tartalmú ételek rontják a hatását.

OLAJOS HALKONZERV (ÜVEGBEN)

Energia- és szénhidráttartalom: 1892 kcal, 135 g

Amióta sikerült cukor- és tartósítószer-mentes lekvárt főznöm (Kilófaló finomságok), azon morfondíroztam, hogy mi mindent lehetne még hasonló módon konzerválni? Aztán arra jutottam, hogy valószínűleg bármit. A lekvár után a savanyúság készítése volt a következő lépés, majd jött a lecsó, a hagymás-zöld-

Sajtos-kéfélés sonkával (34. oldal)
Kalmárcsíkok (28. oldal), Halfalom sütőben panírozva (39. oldal) és Olajos halkeverék (40. oldal)

Olajos halkonzerv [41. oldal]

paradicsom és egy nagy ugrással áttértem a kopoltyúsokra, mert a gyerekekkel együtt nagyon szeretjük az olajos halat. Abból indultam ki, hogy a lekvárnál is az a lényeg, hogy fertőtlenítve legyenek az üvegek, lobogva forrva öntsük beléjük a lekvárt és fordítsuk fejre, hogy a kupak belülről is fertőtlenítődjön, harmadszor pedig dunsztba téve, lassú kihűléssel tartósítsuk. Ezt az elvet követve álltam neki az olajos halnak is. Elmondhatatlan érzés, amikor a lekvároktól, savanyúságoktól roskadozó polcaidon végignézel, és ott sorakoznak szépen a saját készítésű olajoshalkonzervek is!

HOZZÁVALÓK:
1 kg apró hal (keszeg, kárász stb.) vagy kisebb hekktörzsek
étolaj
babérlevél
só, bors
fokhagyma
vöröshagyma
1 db citrom
mustármag
koriander
szemes bors

• Az apró halat tisztítsuk meg, fejét vágjuk le, belső részeit távolítsuk el. Ha hekket használunk, akkor csak daraboljuk kb. 10 cm-es darabokra.

• Egy fazékba szórjunk mustármagot, koriandert, babérlevelet, durvára vágott hagymát, fokhagymát.

• Fél liter étolajat és fél liter vizet keverjünk össze, sózzuk meg, legyen erősen sós (persze azért ne élvezhetetlenül).

• A halakat helyezzük a fűszeres-hagymás alapra, öntsük le az olajos-vizes keverékkel. Kb. 1 centire lepje el a halat a lé, főzés közben is ügyeljünk erre: ahogy párolog a folyadék, úgy pótoljuk. (Én inkább vízzel pótolom, mintsem olajjal.)

• Nagyon lassú tűzön 3-4 órán át pároljuk a halat! Ez azért kell, hogy a vékony kis szálkák is teljesen szétfőjenek. Kb. 3 óra fövés után karikázzunk egy jól megsikált (bio)citromot is a halhoz! Ha nagyon besűrűsödik a főzölé, mindenképpen hígítsuk fel, mert nem lesz szép látvány az üvegben a zavaros, sűrű lé (ízre ugyanolyan finom lesz, csak az esztétikai élmény, ugye)! Aki nem szereti, ki is hagyhatja a citromot.

• Kis befőttes üvegek aljára tegyünk egy szelet főtt citromot. Óvatosan emeljük ki a halakat, csúsztassuk az üvegbe. Öntsük fel a forró lével a peremig, lehetőleg úgy, hogy csak tiszta folyadék kerüljön rá, használhatunk segítségképpen finom szűrőt is! Csavarjuk rá a tetőt és állítsuk fejre.

• Az üvegeket egyenként csomagoljuk újságpapírba és helyezzük szárazdunsztba: rakjuk plédek, paplanok közé, és hagyjuk legalább egy napra úgy, hogy minél lassabban hűljön ki!

• Másnap írjuk rá a dátumot az üvegre, fél évig biztosan eláll az így eltett hal (a szakirodalom mindenhol ezt írja, de józan paraszti ésszel végig gondolva nem látok logikus magyarázatot arra, mi baja lehetne akár egy év alatt is egy légmentesen lezárt házi konzervnek?)

Tipp: csak kis üvegeket használjunk, akkorákat, melyekbe egy étkezés alatt elfogyasztható mennyiség fér bele! Illetve felbontás után természetesen, mint bármelyik főtt étel, még néhány napig hűtőben eltartható!

PARADICSOMOS HALKONZERV

Energia és szénhidráttartalom: 293 kcal, 22 g keményítő beszámítása nélkül

HOZZÁVALÓK:
20 dkg apróhal (keszeg, kárász) vagy 2 kisebb hekktörzs
só, szemes bors, babérlevél
1 gerezd fokhagyma
5 dl cukormentes paradicsomlé
1 dkg étkezési keményítő (el is maradhat)

Természetesen, ha az ember nekiáll, nem ilyen kis mennyiségből fog konzervet készíteni. Az a helyzet viszont, hogy nem szoktam leméregetni a halat, hiszen hol ennyi a zsákmány, hol annyi ☺, alkalmazkodom a „terméshez". A recept tesztelésénél viszont csak az arányokat akartam pontosan feljegyezni, ahhoz pedig elég volt ez a pici mennyiség is.

• Az apróhalat értelemszerűen megtisztítjuk, fejét levágjuk. A hekktörzseket kb. 10 cm-es darabokra vágjuk.

• Ahogy az olajos halnál, a fűszereket egy lábosba teszem, rá a halat, felöntöm vízzel, amennyi pont ellepi és kb. fél dl olajat még a tetejére.

• Ha hekket használunk, forrástól számítva két órán át főzzük takarékon, ha apróhalat, akkor 3-4 órát.

• A megfőtt hekket óvatosan emeljük tányérra és ha picit hűlt, vegyük ki belőle a gerincet úgy, hogy a halhús minél épebb maradjon. Ekkor tudjuk levenni a bőrét is, és azzal együtt eltávolítani a bőrén lévő apró szálkás részt is.

• Ha apróhalat főztünk, azt csak nagyon óvatosan emeljük tányérra, a szálkák ekkorra már szétfőttek benne.

• Öntsük ki a lábosból a főzővizet, helyére tegyük a paradicsomlét, amibe belekevertük a keményítőt. Ízesítsük a család ízlése szerint sóval, borssal, édesítőszerrel, zellerzölddel.

• Egyszer forraljuk fel, helyezzük vissza a haldarabokat, hogy azok is újra átmelegedjenek, majd két kis üvegbe osszuk el a halat, öntsük rá a forró paradicsomlét, csavarjuk az üvegre a fedőt, állítsuk fejre. Csomagoljuk újságpapírba, és rakjuk egy napra szárazdunsztba, tehát takarók, esetleg nagykabátok közé dugva, jól bebugyolálva, hogy minél lassabban hűljön ki.

Tipp: lehet, hogy nem a hekk a legtipikusabb konzerválásra való hal, de az biztos, hogy sokkal könnyebb vele dolgozni, mint a teljesen szétfövő apróhalakkal. Első kísérletre mindenképpen ezt javaslom, aztán ha megvan az első sikerélmény és tapasztalat, már lehet nagyobb mennyiséggel és másfajta halakkal próbálkozni.

*👍**Hajni mondja:** Nagyon szeretem a halkonzerveket, vagyis szeretném, ha megbíznék bennük és biztosan tudnám, nem tartalmaz az egészségemre káros anyagokat és plusz cukrot, transzzsírokat. Ezzel a recepttel számomra is biztos megoldást nyújtott Judit.*

IV. LISZT NÉLKÜL ÉDESET!

Szivárványkuglóf (51. oldal)

Amikor először gondoltam arra, hogy kellene egy olyan fejezet, amiben csupa liszt nélkül készíthető sütemény receptje van, azt hittem, nagyon bonyolult kísérletezésekre lesz szükség. Aztán ahogy már megszokhattuk, egyszer csak „megvilágosodtam": semmi különösről nincs szó, egész egyszerűen ki kell hagyni a lisztet, és azonos mennyiségben pótolni valami mással! Az alapreceptet adom meg Próbáld ki idővel többféle lisztpótlóval, és amelyik a legnagyobb kedvenc lesz, arra érdemes ráállni. (Sőt, a hozzávalókat keverheted is egymással!) Nálam toronymagasan a pudingos változat lett a favorit. Többen meséltek korábban a pudingporral készíthető piskótákról, de amikor kipróbáltam, megint csak azt kérdeztem magamtól, miért nem tudtam én erről korábban? Mint a pille, olyan lesz maga a piskóta! Szerintem egyértelműen a vaníliás pudingporral készített piskóta a legfinomabb, természetesen a csokis, puncsos, karamellás sem rossz. Az eredeti receptek nagy mennyiségű sütőport írtak elő: tapasztalatom szerint sokkal finomabb sütőpor nélkül, ezért én ki is hagytam! És hogy nincs új a nap alatt, azt az is bizonyítja, hogy Ilyés Judit olvasóm is küldött nekem liszt nélküli máktorta receptet, ő az egyik főzős műsorban látta: ott mascarponekrémmel tálalták, de Judit szerint nincs is ra szükség, kettévágva, lekvárral töltve is nagyon finom. A liszt nélküli piskóta alapreceptet használva, a lisztet mákkal helyettesítve magunk is készíthetünk ilyen tortát!

LISZT NÉLKÜLI PISKÓTA ALAPRECEPT

Energia és szénhidráttartalom – mákkal: 1100 kcal, 34 g; dióval: 1200 kcal, 25 g; étkezési keményítővel: 976 kcal, 83 g; zabkorpával:1270 kcal, 106 g; búzacsírával:1480 kcal, 80 g; főzős pudingporral: 3222 kcal, 17 g

HOZZÁVALÓK:
20×27 cm-es vagy
25×35 cm-es tepsihez
4 tojás
2 ek. (3 dkg) xilit vagy nyírfacukor
2 kávéskanál folyékony édesítőszer
4 ek. étolaj
8 dkg liszthelyettesítő, azaz mák, darált dió, finom szemű zabkorpa, búzacsíra (két utóbbiból 8 evőkanálnyit számoljunk, ne 8 dekát!)
főzős pudingpor, étkezési keményítő
fél csomag sütőpor

- Először olvasd végig a receptet!
- *1. elkészítési mód*: jó gépi habverővel rendelkezők a sütőporral elkevert lisztpótló és az olaj kivételével mindent tegyenek egy tálba, és hosszú perceken át verjék olyan kemény habbá, amilyenre csak lehet! Utána több részletben hintsék bele a liszthelyettesítőt, legvégén az olajat, jól keverjék át és mehet a 180 fokra előmelegített sütőbe, középső rácsmagasságon, kb. 15 percre. Ha pudingporral készítjük, az olaj és a sütőpor nem kell bele, és 5-10 perc is elég a sütéshez, nem szabad kiszárítani, mert akkor nem lesz pillekönnyű, „csak" egy sima piskóta. A biztonság kedvéért (ahány sütő, annyi féle), inkább végezzünk tűpróbát: ha már nem ragad massza a piskótába szúrt villára, biztos, hogy valóban megsült.
- *2. elkészítési mód:* akik biztosra mennek, a xilittel/nyírfacukorral verjék kemény habbá a tojásfehérjét és tegyék a hűtőbe.
- A sütőporos lisztpótlék kivételével minden mást mérjenek ki egy tálba (az olajat is), és gépi habverővel verjék addig, míg teljesen kifehéredik a tojássárgájás-olajos-édesítős krém, és testes krémszerűvé válik.
- Több részletben mehet bele a liszthelyettesítő hozzávaló. Ha túl sűrű lenne a kapott tészta, 1-2 ek. zsírszegény tejjel vagy vízzel lazíthatjuk annyira, hogy a

raborított tojásfehérjehabot kényelmesen el tudjuk keverni! (Megspórolhatjuk a tejet-vizet, ha a felvert tojásfehérjehabra ráöntjük a felhabosított olajos tojássárgát, elkeverjük, és ebbe szitáljuk bele a lisztet! Csak akkor tegyünk bele ez esetben vizet vagy tejet, ha így is besűrűsödik. A rostos lisztkeverékünk képes ilyesmire).

• 180 fokra előmelegített sütőben szintén rövid idő alatt süssük meg. A tepsiméret tőlünk függ: ha kerté akarjuk majd vágni a piskótát és tölteni valamivel, akkor a 20x27 cm-esben süssük. Ha csak vékony talapzatnak szánjuk, és krémet tervezünk ráhalmozni, akkor mehet a 25x35 cm-esbe is!

Tipp: a pudingporral készítettről még annyit, hogy csodaszép, színes lapokat süthetünk, de csak akkor, ha a kikevert tésztába mesterséges ételszínezéket csepegtetünk! Sok recept ír puncs ízű, vagy eper ízű pudingport adalékként, azzal kecsegtetve, hogy szép színes piskótát kapunk, ne higgy nekik! Kipróbáltam, sima, sárga színű lesz úgy is a kisült tészta, egyértelmű színeket csak színezékkel lehet elérni. A másik titok, amit nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a pudingporost nem szabad túlsütni, néhány perc elég neki!

ÁRVÁCSKA

Energia és szénhidráttartalom: 3141 kcal, 158 g – étcsokival számítva

A liszt nélküli sütemények egyik fajtájára olvasóm, Farkas Szilvi hívta fel a figyelmemet először, akinek az első kötetes franciakrémes csoda finom töltelékét köszönhetjük (Kilófaló sütemények, 2009.) A recept alapját képező piskótát részben már ismerheted az előző receptből, ez a bizonyos piskótafajta ugyanis az, ami liszt helyett pudingporral, azaz étkezési keményítővel készül. Van két receptem is, két nagyon különleges és dekoratív süti elkészítéséhez, mellyel bátran próbálkozhat bárki, aki valami újdonsággal szeretné elkápráztatni a vendégeit! Az egyik a most következő Árvácska. Sőt, Szilvi elmondása szerint, a pudingporos változattal még a méteres kalács is elkészíthető (Kilófaló finomságok, 2010.)

Töredelmesen bevallom, majdnem kihagytam az Árvácskát ebből a kötetből, mert első (és második, és harmadik) olvasásra is olyan bonyolultnak tűnt az elkészítése, ahogy az interneten egy-két helyen találkoztam vele, hogy nem voltam biztos abban, megéri-e a végeredmény a hosszas bajlódást. De fotókat is láttam róla, gyönyörű szép volt, vonzott a kihívás. Elkészítve pedig kiderült, nem is olyan macerás, a Te dolgodat pedig azzal is igyekszem megkönnyíteni, hogy fotókon is végignézheted a készítés lépéseit: én sajnos erről sehol nem találtam képanyagot.

A légies sütemény titka ezúttal is az, hogy rövid ideig süssük, sütőpor pedig nem kell bele! Kipróbáltam többször, többféleképpen készítve, elveimet meghazudtolva például külön vertem fel a fehérjét, külön a sárgáját, de szánalmas lett a végeredmény. Visszatértem a jól bevált villámpiskótához, amikor egyszerre verjük fel az

HOZZÁVALÓK:

A barna laphoz:

kb. 40×35-40 cm-es tepsihez

5 tojás

2 ek. xilit vagy [illegible]

2 tasak csokis, [illegible] pudingpor

3 [illegible]

A sárga és rózsaszín tésztához:

2 db szilikonos ozgorincforma

6 tojás

3 ek. xilit vagy [illegible]

3 kávéskanál folyékony édesítőszer

2 cs. vaníliás [illegible] pudingpor + piros ételfesték

A krémhez:
1 cs. (4 dkg) cukormentes, főzős vaníliás pudingpor
2 ek. vaníliaaroma
3 dl tej
folyékony édesítőszer ízlés szerint

A krém lazításához:
3 dl cukormentes, 33%-os zsírtartalmú növényi tejszín
1 dl tejjel hígítva

A barna krémhez:
1 nagy ek. (kb. 8 g) natúr, cukormentes kakaópor
kb. 5 ek. meleg víz
édesítő ízlés szerint

Díszítéshez:
házi csokimáz vagy egy tábla 70% kakaótartalmú cukormentes étcsoki
2 ek. étolajjal, 2 ek. tejjel felolvasztva

egész tojásokat. Igaz, soha nem is tagadtam, ehhez nagyon jó teljesítményű habverő kell, illetve meg kell tanulni, mikor érjük el a megfelelő állagot a habnál, mert tapasztalatom szerint sokszor nem is az alacsonyabb teljesítmény a ludas, hanem hogy nincs mindenkinek türelme kellő ideig verni a habot.

• A legnagyobb (kb. 40×35–40cm-es) tepsiben süssünk egy vékony piskótalapot a barna lap hozzávalóiból. Ha lehúztuk róla a sütőpapírt, még langyosan tekerjük fel a rövidebb oldalánál kezdve (ez fontos, mert a hosszabb oldalánál feltekerve a végén nem érné át a tölteléket, túl rövid lenne – tapasztalatból beszélek!), csomagoljuk konyharuhába és abban hagyjuk kihűlni.

• A sárga és a rózsaszín őzgerinchez való alapanyagokból közös tálban (egyszerre a 6 tojásból) kezdjük el készíteni a piskótatésztát. 10–15 perc alatt verjük kemény habbá az egész tojásokat a kétféle édesítőszerrel.

• Szitáljuk bele több részletben a két csomag pudingport, itt már kizárólag kézi habverőt használjunk és alaposan, de óvatosan forgassuk át a habot.

• Egyik felét öntsük egy őzgerincformába. A másikba csepegtessünk annyi piros ételszínezéket, hogy élénk színe legyen a tésztának (sülés közben ki fog fakulni). Lehetne meggy- vagy céklalét is csorgatni bele, de bevallom, ezekkel nem próbálkoztam még. Jól keverjük el benne a festéket, különben leülepszik az aljára.

• A rácsot a legalsó sávra tettem, rá a két őzgerincformát, 180 fokra előmelegített sütőben, 20–22 perc alatt sütöttem, ennyi kellett, hogy a közepe is átsüljön, de még ne süssem túl, és megőrizze puha, „vattás" állagát. (Ha nincs két sütőformánk, akkor verjük fel külön a tésztához valókat, 3-3 tojásból készítve a piskótákat és két menetben süssük ki. Én a méteres kalács miatt ruháztam be először még egy őzgerincformára, hogy egyszerre süthessem ki a tésztákat!)

• Főzzük meg a krémhez szánt pudingot, édesítsük, folpackkal letakarva hűtsük ki teljesen (a folpack legyen teljesen rátapadva a tetejére, így nem fog megbőrösödni hűlés közben!).

• Verjük kemény habbá a tejszínt, utána lazítsuk a tejjel.

• A kihűlt pudingot gépi habverővel krémesítsük fel újra, borítsuk rá a tejszínhabot, és kíméletesen, de alaposan, kézi habverőre váltva forgassuk össze egynemű, levegős krémmé! Kóstoljuk meg, édesítsük ízlés szerint. Picit legyen édesebb, mint amit szeretünk, mert lehűtve veszíteni fog az ízéből!

• Tekerjük ki a csokis lapot és kenjük meg a krém felével.

• A kétféle őzgerincet hosszában, függőlegesen vágjuk ketté (lásd a fotókat!).

• A maradék krémbe keverjük bele a meleg vízzel simára kevert kakaóport, majd kóstoljuk meg a krémet, valószínűleg édesíteni kell még! Aki szereti, egy pici rumot is csorgathat bele.

• Ellentétes színű őzgerincdarabokat összepárosítva kenjünk meg és tapasszunk össze a barna krémmel, így két pepita rudat kapunk.

• Helyezzük őket úgy a fehér krémes piskóta egyik szélére, hogy egy hengert formázzanak: az alsó-felső találkozási ponthoz is kenjünk csokis krémet.

Árvácska (47 oldal)

Szilvás felfújt [58. oldal], Meggyes zabpelyhes süti [55. oldal], Szivárványkuglóf [53. oldal]

• Konyharuha segítségével tekerjük fel úgy az egészet, hogy lehetőleg ne csúszhassanak szét a színes őzgerincdarabok.

• Csomagoljuk fóliába a szép nagy tekercsünket és minimum néhány órára tegyük a hűtőbe.

• Utána kibontva kenjük meg a külsejét a maradék krémmel, ha pedig minden elhasználtuk, megcsorgathatjuk fél tábla hígabb, 70%-os kakaótartalmú keserű csokival vagy házi készítésű csokimázzal. (Pl. Kilófaló lakomák: Lúdlábtorta recept mázának a fele.) Az eredeti receptekben egyébként nem szokták sem krémmel bevonni, sem mázzal megcsorgatni, de nekem a szépérzékem hiányolta a látványra is „tökéletes" befejezést.

• Ha jól dolgoztunk, felszeletelve csodaszép süteményt kapunk, mintha középen egy gyönyörű árvácska szirma rajzolódna ki!

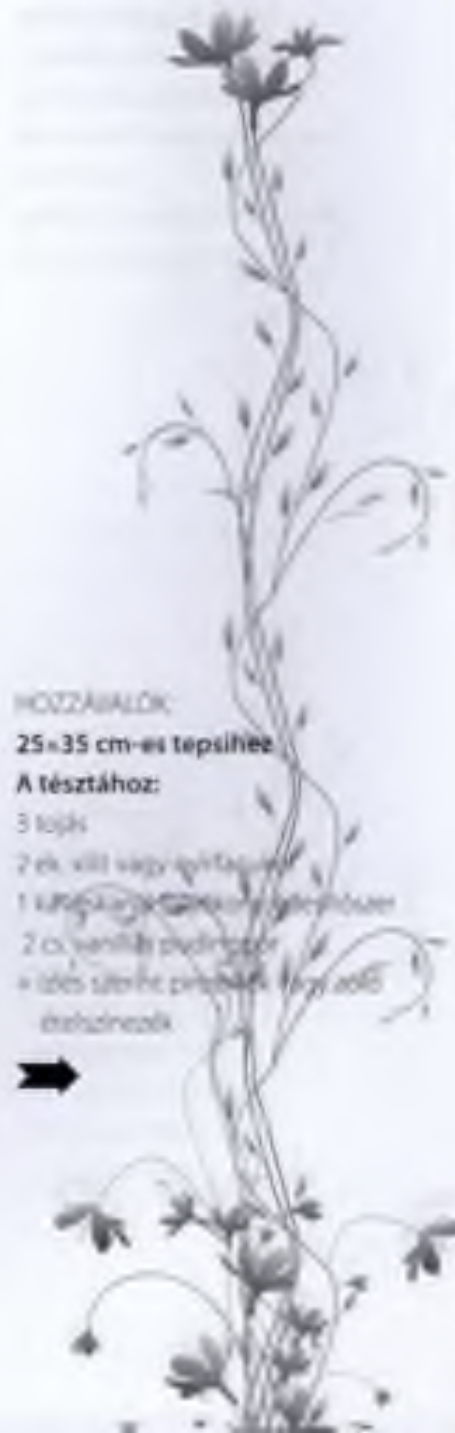
Tipp: ne keseredjünk el, ha nem lesz elsőre olyan a süteményünk, mint amit elképzeltünk! (Ez egyébként minden receptre vonatkozik!) Az első sütés mindig a recepttel való ismerkedésről szól, az ember kitapasztalja, legközelebb mit, hogyan kell másképp, gyorsabban, ügyesebben végeznie, már tudni fogja a lépéseket egymás után, minden gördülékenyebb lesz! Az ízesítésnél pedig fogadd meg a tanácsomat: nem mindenki olyan édesszájú, mint én és sokan mások, de hidd el, egy jellegtelen, édestelen süteménynél nincs rosszabb: lehet az visszafogottan édes, ahogy te szereted, de ha nem érezni a végén a kellemesen édes ízt, olyan, mintha egy semmilyen, zsíros, ízetlen krémmel töltött sütit ennél. Annál nagyobb kudarc és bosszúság nem nagyon van, legalábbis nekem!

*♡**Hajni mondja:** kalóriatartalmától ne ijedjünk meg, ha 20 darabra osztjuk már csak 150 kcal tartalmú, amit még uzsonnára is elfogyaszthatunk.*

VATTASÜTEMÉNY

Energia és szénhidráttartalom: 3653 kcal, 145 g

Olvasói ajánlásra készítettem ezt a sütit: Ruzsinné Judit írt nekem a vattatortáról először. Az eredeti receptet kicsit egyszerűsítettem (a gőz fölötti tojásfehérje-felverést azonnal elhagytam, bízzunk benne, hogy nem az adta a sütemény lelkét ☺. Becsületemre legyen mondva, a rend kedvéért azért egyszer kipróbáltam, de semmivel nem lett finomabb a tészta, ezért úgy döntöttem, elég a krémnél!) A többit ésszerűen kilófalósítottam. Judit meggyet is kevert a krémbe, majd az egészet csokimázzal vonta be. Kíváncsi lettem, vajon hányféle variációja létezik ennek a receptnek, és valóban igen sokféle kering a neten. Mindegyikből igyekeztem a legjobb ötletet kiragadni, és sok recept összegyúrásából készítettem el a saját kiló-



HOZZÁVALÓK:
25×35 cm-es tepsihez
A tésztához:
3 tojás
2 ek. víz vagy narancslé
1 csomag citromhéj-reszelék
2 csomag vanília ízű cukor
4 teás kanál porcukor, hogy szép csíkokat húzhassunk

A krémhez:
2 tojássárgája
3 cs. vanília ízű
cukormentes, főzős pudingpor
7 dl tej
A krém lazításához:
5 dl cukormentes, 33% zsírtartalmú
növényi tejszín
A krém tetejére:
2 tojásfehérje
10 dkg xilit vagy nyírfacukor
A csokimázhoz:
fél tábla 70% kakaótartalmú,
cukormentes keserű csoki
vagy diabetikus tortabevonó
2 ek. étolaj
vagy saját készítésű csokimáz
(Kilófaló sütemények)

faló vattasüteményemet! A Zsuzsi-szelet után új kedvencünk született! Az aznap még puha, fehér máz másnapra keményebb, ropogósabb lett. Akinek ízlik, ezzel a mázzal vonhatja be a Kilófaló süteményekben lévő Hófehérkét is, mert ez jobban hasonlít az eredeti Hófehérke mázra.

• Készítsük el a piskótatésztát (süthetünk villámpiskótát, de aki biztosra akar menni, verje fel külön nyírfacukorral a fehérjét, folyékony édesítővel külön a sárgáját. Óvatosan forgassa bele a habba a krémszerűvé vert tojássárgáját. Szitáljuk bele a pudingport és finoman, de azért alaposan keverjük el. (Ne ülepedjen le az aljára a pudingpor!) Végezetül a szép színes piskótához most csepegtessünk bele kedvünk szerint valamilyen ételszínezéket. Lehet, hogy jó rá természetes málnaszörp vagy cékla is, de nem próbáltam, hogy sütés után is megmarad-e a kívánt szín? Tapasztalatom szerint a látványt illetően sokat dob a sütin a különleges szín, ízre és állagra viszont akkor a legfinomabb, ha sima vaníliás pudingporból készül, színező nélkül. Úgy is finom, de akkor kicsit veszít a pilleségéből, és jobban hasonlít a sima piskótára.)

• 180 fokra előmelegített sütőben, alulról a második rácsmagasságon kb. 5 perc alatt süssük készre. (Ha nem vagyunk biztosak, hogy jó, inkább végezzünk tűpróbát: ha a tészta közepébe szúrt villára nem tapad semmi, akkor átsült. A finom „vattapiskóta" egyik titka, hogy tilos túlsütni a tésztát, mert elveszíti a jellegzetes, vattaszerű, légies állagát!)

• A krémhez keverjük csomómentesre a tojássárgákat a pudingporral és kevés tejjel, majd öntsük bele a maradék tejet, édesítsük ízlés szerint (1 ek. folyékony édesítő és 1 dkg fruktóz biztos mehet bele!), főzzük készre. Folpackot a tetejébe nyomkodva hagyjuk teljesen kihűlni, majd gépi habverővel krémesítsük fel teljesen.

• A kemény habbá vert tejszínt borítsuk rá a krémes pudingra, forgassuk össze, selymes, csomómentes krémet kapjunk. Kóstoljuk meg, kell-e még édesíteni!

• A piskótát helyezzük tálcára és kenjük rá a jó tartású, sűrű vaníliakrémet, tegyük hűtőbe.

• Gőz fölött verjük kemény habbá a két tojásfehérjét, majd szórjuk bele a xilitet vagy nyírfacukrot és így verjük tovább. (Egy lábosba engedjünk vizet, elég csak az aljára, és forraljuk fel. Tegyünk egy akkora tálat a tetejére, ami kényelmesen ül rajta, abba üssük a tojásfehérjét, úgy verjük habbá a fent leírt módon. Forrás után mérsékelhetjük a lángot, attól még lesz gőz alatta, de megsülni sem fog a fehérjénk – én már jártam így...) Jó habverővel hamar felverődik a tojás, főleg, ha nagy mennyiségű xilit/nyírfacukor is van benne. Ha már szemre jó, azért verjük még 1-2 percig.

• A tojásfehérjehabot kíméletesen kenjük a sütemény tetejére, végül csorgassuk meg csokival, vagy húzzunk rá szabályos szálakat, ahogy tetszik. Néhány óra állás itt is kötelező, hogy kellően lehűljön és összeérjenek az ízek, és valami csodás, könnyű, krémes, habos sütemény lesz a végeredmény!

SZIVÁRVÁNYKUGLÓF

Energia és szénhidráttartalom 590 kcal, 43 g – meggylé vagy céklalé nélkül

Ezt a süteményt az Arvácska és a vattasütemény ihlette. Ahogy megláttam a gyönyörű színeiket, pláne amikor megkóstoltam a remegő, könnyű piskótát, azonnal láttam lelki szemeim előtt ezt a mesebeli tündérkuglófot!

- Én maradtam a villámpiskóta készítésnél a jól megszokott módon: az egész tojásokat az összes édesítőszerrel egy nagy tálba öntöttem és a legnagyobb fokozaton 10-15 perc alatt folytonos keveréssel a lehető legkeményebb habbá vertem.
- Több részletben beleszórtam a pudingport, amit óvatosan, kézi habverőre váltva kevertem bele, majd a massza egyharmadát a hideg vízzel kiöblített formába öntöttem.
- A maradék nyers tésztát kettéosztottam, egyik felébe kakaót kevertem, a másikat rózsaszínre színeztem.
- Felváltva öntöttem őket a sárga masszára, majd legalsó rácson 180 fokra előmelegített sütőben sütöttem. 20 perc után végezhetünk tűpróbát: ha a mélyre szúrt villa vagy tű teljesen tiszta marad, akkor jó. Ha ragacsos vagy nedves, akkor még süssük, és 3-4 percenként ellenőrizzük, mert akkor jó, ha nem sütjük túl.
- Olyasmi lesz állagát tekintve, mint a csokis kuglóf (Kilófaló finomságok), nagyon finom!

Hajni mondja Mindenképpen céklalét vagy meggylét használjunk ételfesték helyett. A céklában például olyan értékes anyagok találhatók, mint a kalcium, foszfor, vas. Népi gyógyászatban vérképzőként ismerik. Folsavtartalma várandós anyukák, nők számára kifejezetten ajánlott.

HOZZÁVALÓK:

1 nagy, szilikonos kuglófformához

6 tojás
3 ek. (4,5 dkg) xilit
3 kk. folyékony édesítőszer
2 cs. vaníliás pudingpor
5 g (1 ek.) natúr kakaópor
piros ételfesték vagy céklalé, meggylé

ÉJJEL-NAPPALI TÚRÓS

Energia és szénhidráttartalom: 1305 kcal, 42 g

Ennek a gyors édességnek a receptjét szintén Ruzsinné Tilesch Judit küldte el nekem. Nem kérdeztem, de feltételezem, az „éjjel-nappali" jelző arra utal, hogy természetesen a mértékletességet szem előtt tartva, de nyugodt szívvel lehet enni ebből a lisztmentes finomságból a nap bármely szakában.

- Mindent jól összekeverünk. Judit azt javasolta, legalább fél napot hagyjuk állni, nekem nem volt türelmem ehhez, csak kb. 15 percet pihentettem.
- Sütőpapírral bélelt pici tepsibe (20×27 cm) öntöttem, 180 fokra előmelegített sütőben 30 percet sütöttem.

Hajni mondja: Érdekes lehet kísérletezni mazsola helyett aszalt szilvával, szárított sárgabarackkal vagy almával, ezek vércukoremelő hatása jóval kisebb, szintén egészséges és jó ízt kölcsönöz a túrónak.

HOZZÁVALÓK:

50 dkg sovány [illegible]
3 db [illegible]
450 g [illegible]
édesítőszer [illegible]
csipet só
1 ek. vanília[illegible]
mazsola (ha szere[illegible])
2 dkg lágy zabpe[illegible]
2 dkg zabkorpa

EMELETES ÉLVEZET

Energia és szénhidráttartalom: 4660 kcal, 290 g

E recept eredetijével egyik olvasóm, Fodor Ági ismertetett meg. A lényege, hogy sütés nélkül készül, és ha ez nem lett volna még elég, a róla küldött étvágygerjesztő fotó végképp levett a lábamról. Ági az eredeti receptet küldte el, második nekifutásra sikerült kilófaló elvek szerint átalakítanom úgy, hogy ízre és állagra is megfelelő legyen. Attól kezdve viszont már sima ügy volt. Csupán a vaníliás pudingot kell megfőznünk, de ennyi áldozat belefér, ha cserébe egyáltalán nincs szükség sütőre.

HOZZÁVALÓK:

25×35 cm-es tepsihez

A tésztához:

20 dkg lágy zabpehely
3 dkg xilit, nyírfacukor, vagy amit szeretünk
5 dkg light margarin
6 dkg darált dió
1 dl 33%-os cukormentes növényi tejszín, vagy valamivel kevesebb sovány tej
a kenéshez cukormentes lekvár

I. réteg:

30 dkg zsírszegény tehéntúró
fél dl sovány tej
1 ek. vaníliaaroma
édesítőszer ízlés szerint (xilit, folyékony édesítő, stevia)

II. réteg:

2 cs. cukormentes, főzős vaníliás pudingpor
6 dl sovány tej
édesítőszer ízlés szerint (xilit, folyékony édesítő, stevia)
+ kihűlés után még kb. fél dl tej (kicsit lehet kevesebb)

III. réteg:

2 dl cukormentes növényi tejszínből készített hab
fél dl tej

A krémek lazításához:

Összesen 6 dl 33%-os, cukormentes, növényi tejszín
1 ek. folyékony édesítőszer
1 dkg xilit
1 dl tej

A szóráshoz:

keserű kakaópor

- Először olvasd végig az elkészítés menetét. ☺
- Főzd meg a pudingot, takard le folpackkal (nyomkodd rá a pudingra), így nem fog megbőrösödni. Ezt már elkészítheted előző este is. Tedd hideg helyre, teljesen hűljön ki!
- A „tészta" hozzávalóit keverd össze egy tálban, majd egyenletesen nyomkodd bele a tepsibe, amit nem kell sem kiolajozni, sem sütőpapírral vagy fóliával kibélelni. Azonnal nyomkodd bele a masszát, mert ha telítődnek a rostok, nehezebb lesz bánni vele. A dió egy része kiváltható búzacsírával is. Én tejszínnel készítem, ha te kalóriaspórolás miatt inkább tejjel szeretnéd, akkor abból kevesebb kell!
- Verj kemény habbá 6 dl növényi tejszínt, összesen ennyire lesz szükség az egész süteményhez. Ha jó kemény a hab, lazítsd óvatosan a tejjel, édesítsd a receptben megadottak szerint.
- A túrót a tejjel keverd – ha kell, mixeld – krémesre. A felvert tejszínhab egyharmadával lazítsd.
- A kihűlt pudingot krémesítsd fel gépi habverővel, adj hozzá kb. fél dl tejet (valamivel kevesebb is elég), és az egészhez keverj hozzá szintén egyharmadnyi tejszínhabot. Most kóstold meg a túrós krémet is, édesítsd ezt is, azt is, ha még szükséges. Cseppet legyen édesebb, mint ahogy szereted a süteményeket, mert teljesen lehűtve veszít az édességéből!
- A tepsibe nyomkodott vékony tésztát kend meg bőven diabetikus lekvárral! (Szilvalekváron kívül – annak az íze szerintem ehhez a sütihez nem illik – bármilyen gyümölcslekvár szóba jöhet).
- Kend rá egyenletesen a túrókrémet, arra pedig a pudingot.
- Ha jól osztottad el a tejszínhabot, akkor már csak az utolsó egyharmadnyi adag van a tálban: ahhoz most keverj hozzá fél dl tejet és ha kell, édesítsd még és ezt kend utoljára a desszert tetejére.
- Szórd meg keserű kakaóporral (tehetsz bele kevés darált xilitet vagy por édesítőszert, én kivételesen nem tettem.)
- Ez a sütemény is másnap finomabb, sőt mivel nagy adag, nálunk még harmadnapra is szokott maradni, akkor a legeslegfinomabb ☺ Felkockázva vagy szeletekre vágva kínáljuk.

Hajni mondja Az én személyes kedvencem és a családomé is. Apukámat legalább egy évtizede, mióta én mindent édesítőszerrel eszem, nem tudtam rávenni semmilyen édesítőszeres sütemény elfogyasztására. Ma már azt is megéltük, hogy névnapjára ezt kérte tőlem ajándékba. Köszönöm, Judit.

MEGGYES ZABPELYHES SÜTI

Energia és szénhidráttartalom: 2000 kcal, 240 g

Heczendorferné Deák Agnestől kaptam a most következő receptet. Akik ismerik az előző könyveimet, tudják, hogy a fogyásom első évére annyira elegem lett az almástúrós-zabkorpás sütemény utánzatokból, hogy jó ideig rájuk sem bírtam nézni. Mióta viszont a hőség zavara van, és annyi „igazi" süteményt ehetek, amennyit csak akarok, újra rácsodálkoztam ezekre a liszt nélküli, gyümölcsös-zabpelyhes édességekre. Agi receptje is nagyon finom!

- A tejből és a zabpehelyből főzzünk sűrű kását, édesítsük ízlés szerint, csepet lehet édesebb, mint amit szeretünk. Öntsük 20x27 cm-es tepsibe.
- Főzzük meg a pudingot, még melegen keverjük bele a tejfölt. Öntsük rá a tepsiben lévő kására.
- Rakjuk ki a lecsöpögtetett, kinyomkodott meggyel, és 180 fokra előmelegített sütőben, 45 perc alatt, középső rácsmagasságon süssük készre.
- Ha teljesen kihűlt, a meggylét (ha kell, vízzel hígított szörppel kiegészítve 3 dl-re) keverjük el a zselatinnal, hevítsük forrásig, majd azonnal húzzuk le a tűzről. Amikor már langyos, öntsük a sütemény tetejére, hagyjuk megdermedni.

Tipp: az eredeti receptben 2 kis csomag tortazselé áll, de nekem az nem volt itthon, meg korábban hiába kerestem, nem találtam cukormentest, ezért döntöttem a zselatin mellett. Ennek a sütinek egy másik változata: a zabpelyhes alapot 25 dkg zabpehelyből és 1 liter tejből készítjük el, majd ha langyosra hűlt, belekeverünk 3 egész tojást. A massza felét közepes tepsibe öntjük, ráteszünk egy kilónyi tisztított, édesített, darabolt gyümölcsöt, majd a massza másik felével beborítjuk. Lassú tűzön így sütjük készre.

Hajni mondja: a meggy tízszer annyi A vitamint tartalmaz, mint a cseresznye. Elősegíti az emésztést és az idegrendszerre is jótékony hatású. Magas szerves savtartalma az erek tisztítását segíti, a vese működését javítja. Természetes vízhajtó tulajdonsága is van.

HOZZÁVALÓK:

Az alaphoz:

15 dkg lágy zabpehely
7 dl zsírszegény tej
1 dkg fruktóz vagy xilit
egyéb édesítőszer ízlés szerint

A krémhez:

1 cs. cukormentes, főzős vanília pudingpor
3 dl zsírszegény tej
1 dkg fruktóz vagy xilit
egyéb édesítőszer ízlés szerint
35 dkg zsírszegény tejföl

A tetejére:

50 dkg magozott meggy

A bevonathoz:

3 dl meggylé vagy ugyanennyi cukormentes piros szörp vízzel hígítva
2 dkg zselatin

HOZZÁVALÓK:
30 dkg (3 dl) tojásfehérje
10 dkg kilófaló lisztkeverékalap
5 dkg xilit
2 ek. folyékony édesítőszer
3 ek. étolaj
2 citrom reszelt héja
2 ek. vaníliaaroma

TOJÁSHABSÜTI

Energia és szénhidráttartalom: 1130 kcal, 92 g

Ez a recept az összegyűjtögetett tojásfehérjék felhasználásában segít, ha esetleg már nagyon unjuk a krémest. (Ha mégsem, receptje a Kilófaló sütemények című kötetben található.) Nagyon finom, nagyon gyors, és remélem, Hajni értékeli majd, hogy még a koleszterinünkre is vigyáztam.

• A tojásfehérjét kezdjük felverni. Félidőben, amikor már habos, de nem elég kemény, szórjuk bele a xilitet, egy evőkanál folyékony édesítőszert (a másik felét csak ha már kész a tészta, és úgy érzed, kell bele, nehogy túl édes legyen!), és így verjük kemény habbá.

• Szitáljuk bele a citromhéjjal elkevert lisztet, kézi habverőre váltva forgassuk át.

• Legvégül mehet bele a vaníliaaroma, olaj.

• 180 fokra előmelegített sütőben, legalsó rácson, hideg vízzel kiöblített szilikonos őzgerincformában süssük készre kb. 20-22 perc alatt.

• Borítsuk fém rácsra, hagyjuk, hadd hűljön ki teljesen, csak utána vegyük le róla a formát.

• Önmagában vagy tea, kávé mellé nagyon finom sütemény.

Tipp: tehetünk bele még több citromhéjat, vagy akár fahéjat, mézeskalácsfűszerkeveréket, mazsolát is, éppen mire vágyunk!

Hajni mondja: tojásfehérje fogyasztásával olyan nagy mennyiségű tiszta fehérjeforráshoz jutunk, ami megakadályozza a szervezetben az inzulincsúcsot, vagyis a tiszta szénhidrátok fogyasztásának hatására kiáramló hirtelen nagymennyiségű inzulinkiáramlást. Továbbá gazdag lecitinben, ami elősegíti a zsírbontást.

HOZZÁVALÓK:
6 tojás
3 ek. xilit vagy nyírfacukor (4,5 dkg)
3 kávéskanál folyékony édesítőszer
3 ek. étolaj
1 ek. vaníliaaroma
6 ek. (kb. 12 dkg kilófaló lisztkeverékalap)
1 kávéskanál sütőpor
1-2 ek. tej vagy víz (ha szükséges)

PISKÓTA

Energia és szénhidráttartalom: 1400 kcal, 100 g

Az első kötetes villámpiskóta változatlanul jó és használható, ha eddig lehetett fogyni vele, akkor ez után is lehet majd! De ebben a módosított receptben elhagytam a fruktózt, viszont a Lakomákban lévő Kókuszos álomkocka óta teszek olajat is a tésztába, mert tényleg olyan lesz, mint az álom. Így nagyjából kalóriában ugyanott lehetünk. Ha jól értettem Hajnit, a zsiradékok szívódnak fel utoljára, a szénhidrátok elsőként, így ha zsiradékot is tartalmaz az ételünk, az még segít is a lassú felszívódásban. Ezzel szeretném nyugtatni magam, hogy fogyási szándék

esetén is ehetjük ezt a piskótát, az olaj ellenére is. Nagyon aggódok természetesen inkább ne tegyék bele az olajat, a tiszta lelkiismeret fontosabb, de miután belegondoltam, hogy – civil életemben – nem naponta eszem piskótás sütiket, sőt még betente sem, ha viszont sütök, akkor az legyen olyan, hogy megszólal, úgyhogy én olajjal készítem. Írom a sima és a kakaós alapreceptet is.

• Ha hiper-szuper, extra nagy teljesítményű kézi mixerünk van, a sütőporos liszt kivételével tegyünk minden hozzávalót egy tálba, és a legnagyobb fokozaton verjük olyan kemény habbá, amilyenre csak bírjuk. Több részletben adjuk hozzá a lisztet, ekkor már csak fakanalat vagy kézi habverőt használjunk, ha nagyon sűrű a massza, lazítsuk kevés tejjel, majd süssük meg!

• Gyengébb teljesítményű habverővel, vagy ha biztosra akarunk menni, készítsünk hagyományos módon piskótát: verjük kemény habbá a tojásfehérjéket a xilittel, tegyük a hűtőbe.

• Verjük habosra a tojássárgákat a folyékony édesítővel, aromával és az olajjal, majd több részletben adjuk hozzá a lisztet. Ekkor már csak kézi habverőt használjunk! Ha nagyon sűrű, lazítsuk 1-2 ek. tejjel.

• Csorgassuk rá a tojáshabra, forgassuk át óvatosan.

• A harmadik lehetőség hasonló: külön verjünk fel mindent, borítsuk össze a sárgáját és a fehérjés habot, óvatosan keverjük át. Szitáljuk bele a lisztet, legvégén jöhet az olaj, óvatosan belecsorgatva. Ha nagyon besűrűsödik, csak akkor kell bele 1-2 ek. tej vagy víz.

• A befejezés minden esetben egyforma: 180 fokra előmelegített sütőben süssük kb. 15 percet! Túlsütve száraz lehet a tészta.

KAKAÓS PISKÓTA

Energia és szénhidráttartalom: 1700 kcal, 80 g

• Ha hiper-szuper, extra nagy teljesítményű gépi habverőnk van, a kakaós-sütőporos liszt kivételével tegyünk minden hozzávalót egy tálba, és a legnagyobb fokozaton verjük olyan kemény habbá, amilyenre csak bírjuk. Utána adjuk hozzá több részletben a lisztet, és ha túl sűrű a masszánk, lazítsuk kevés tejjel.

• Gyengébb teljesítményű habverővel, vagy ha biztosra akarunk menni, készítsünk hagyományos módon piskótát: verjük kemény habbá a tojásfehérjéket a xilittel, tegyük a hűtőbe.

HOZZÁVALÓK:
6 tojás
1 ek. (kb. 15 dkg) xilit
1 kávéskanál tojásos aromával
8 dkg kilófaló lisztkeverék
4 ek. (kb. 2 dkg) sütőkakaóport
6 ek. étolaj
1 kávéskanál sütőport
1-2 ek. langyos víz, ha szükséges

• Verjük habosra a tojássárgákat a folyékony édesítővel, aromával és az olajjal, majd több részletben adjuk hozzá a lisztet. Ekkor már csak kézi habverőt használjunk! Ha nagyon sűrű, lazítsuk 1-2 ek. tejjel.

• Csorgassuk rá a tojáshabra, forgassuk át óvatosan.

• A harmadik lehetőség hasonló: külön verjünk fel mindent, borítsuk össze a sárgáját és a fehérjés habot, óvatosan keverjük át. Szitáljuk bele a kakaóval, sütőporral elkevert lisztet, legvégén jöhet az olaj, óvatosan belecsorgatva. Ha nagyon besűrűsödik a massza, csak akkor kell bele 1-2 ek. tej vagy víz.

• A befejezést minden esetben egyforma: 180 fokra előmelegített sütőben süssük kb. 15 percet! Túlsütve száraz lehet a tészta.

SZILVÁS FELFÚJT

Energia és szénhidráttartalom: 1100 kcal, 130 g

HOZZÁVALÓK:
60 dkg magozott szilva
4 tojás
4,5 dkg (3 ek.) xilit vagy nyírfacukor
folyékony édesítőszer ízlés szerint
(a szilva édességének függvényében)
1 tk. fahéj
1 cs. cukormentes, főzős vaníliás pudingpor
50 dkg sovány túró

Sóthyné Irén újabb remek receptje, szó szerint idézem az elkészítés menetét is.

• Egy tűzálló tálat (kb. 25x35 cm) leheletvékonyan kivajazok és a felezett szilvát vágott széllel lefelé a tálba sorjázom.

• A tojássárgáját nyírfacukorral kikeverem, hozzáadom a túrót, pudingport és a fahéjat, majd a fehérje keményre vert habját (itt muszáj külön felverni).

• Az egészet a szilva tetejére simítom. Előmelegített sütőben 180°C-fokon 30-35 perc alatt megsütöm. Kiveszem és még egy kis fahéjjal megszórom.

Tipp: ha sütőpapírral bélelt tepsiben készítjük, akkor a vajazás el is maradhat. Én a fahéjat nemcsak utólag szórtam rá, hanem fahéjas-xilitben forgattam meg a felezett szilvákat is! (De csak mert édesmániás vagyok! ☺)

Hajni mondja: Rendkívül sokan szenvednek székrekedéssel manapság, ez ellen az egyik gyógyír a friss vagy aszalt szilva. Magas káliumtartalmánál fogva segíti a salakanyagok távozását a szervezetből.

V. SÜTEMÉNYEK, TORTÁK, ÉDESSÉGEK

Almás-fahéjas rózsák [60. oldal]

ALMÁS-FAHÉJAS RÓZSÁK

Energiat és szénhidráttartalom: 1100 kcal, 85 g

HOZZÁVALÓK:

7 nagy vagy 14 kicsi

A tésztához:

20 dkg kilófaló lisztkeverék kelt tésztákhoz
fél csomag instant élesztő
2 ek. folyékony édesítőszer
1 ek. vaníliaaroma
1 dkg fruktóz
csipet só
2 dkg light margarin
másfél dl tej

Az almatöltelékhez:

Kb. 50 dkg zöldalma (héjastól mérve)
4 dl víz
fahéj
folyékony édesítőszer
fél citrom leve

A szóráshoz:

fahéj, xilit

Süteményfotókat nézegetve, véletlenül bukkantam rá erre a gyönyörű szép süteményre. Az eredeti recept (illetve ameddig én vissza tudtam követni) egy oklahomai blogger oldalán található. A fotó alapján azt gondoltam, én ilyen gyönyörűséget soha sem fogok tudni készíteni, aztán meglepődtem, hogy valójában milyen egyszerű! Frissen a legfinomabb!

• A lisztet tegyük tálba és a mikróban fél-egy perc alatt (teljesítménytől függ) melegítsük meg.

• A tejet és a margarint szintén melegítsük meg együtt. A tészta többi hozzávalóját keverjük a lisztbe, közepébe készítsünk mélyedést és oda öntsük bele a margarinos tejet.

• Fakanállal keverjük össze, mivel minden hozzávaló meleg, nagyon gyorsan elválik az edény falától. Ekkor elkezdhetjük kézzel dagasztani, de azzal is gyorsan elkészülünk. Tegyük vissza a tálba, takarjuk le, és amíg előkészítjük az almát, dugjuk vissza a mikróba (bekapcsolni nem kell!), mire végzünk, nagyon szépen meg fog kelni!

• Az almákat mossuk meg, hámozni nem kell. Vágjuk őket ketté, a magházat óvatosan vágjuk ki. Fektessük az almákat egyenes felületükkel lefelé, és szépen szeleteljük fel mindet 2-3 mm vékonyra.

• Forraljuk fel a vizet, hintsünk bele fahéjat, csepegtessünk bele folyékony édesítőszert, egy fél citrom levét, esetleg szegfűszeget is dobhatunk bele, vagy mézeskalácsfűszert.

• A vékonyra szelt almát több részletben helyezzük a forró vízbe, várjunk kb. fél-egy percet (az első után kitapasztaljuk), és szűrőkanállal azonnal emeljük ki (még ekkor is, álltában is tovább fog puhulni!). Csak annyira kell megpárolni, hogy hajlítható legyen!

• A megkelt tésztát nyújtsuk kb. 30×35 cm-es lappá. Szórjuk meg a xilittel elkevert fahéjjal. A hosszabbik oldala mentén derelyevágóval szabjuk 4 centis csíkokra, 7 db-ot kapunk. Ha több süteményt szeretnénk, a hosszú csíkokat vágjuk ketté.

• A képen látható módon helyezzük a vékony almaszeleteket a csíkokra, és arról az oldalról kezdve, ahová az utolsó szeletet tettük, tekerjük fel. A tészta végét csippentsük össze, alá is hajthatjuk.

• Érdemes a sütő aljába egy vízzel teli edényt tenni, hogy mire a sütemény közepe is átsül, ne égjen meg az alja.

• 180 fokra előmelegített sütőben 20-30 perc alatt süssük készre, attól is függ, hogy 7 nagy vagy 14 kis db-ot készítünk-e, hiszen egy vastag almás tekercsnek több időre van szüksége, hogy teljesen átsüljön.

Ama-fakija stroji (III. dio)

Üdítős szelet [65. oldal]

Emeletes élvezet [54. oldal]

• Ha elkészült, mindet szórjuk meg fahéjas xilittel!

Tipp: az első kísérletnél sima, piros almát használtam, de teljesen szétmállott a rövid párolás után is, a későbbiekben azért választottam inkább kemény zöldalmát. Frissen, langyosan a legfinomabb!

♂Hajni mondja: A fahéj természetes étvágycsökkentő hatása miatt is ajánlható a sütemény, ha nem lenne elég indok, hogy mennyire finom. ☺

CSÁSZÁRMORZSA

Energia és szénhidráttartalom: 441 kcal, 42 g

HOZZÁVALÓK:
6 dkg [illegible]
3 tojás
1 ek. vaníliaaroma
1 ek. [illegible]
fél dl tej

• A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjékből kemény habot verünk, a maradék hozzávalókból pedig palacsintatésztát keverünk ki. Óvatosan ráöntjük a habra és összeforgatjuk.

• A megszokottnál vastagabb palacsintákat sütünk, majd falapáttal kisebb darabokra vagdaljuk.

• Hamis lekvárral, vagy édesítős tejföllel leöntve tálaljuk.

DIÓS KINDERSZELET

Energia és szénhidráttartalom: 7000 kcal, 325 g – kenés beszámítása nélkül

HOZZÁVALÓK:
25×30-35 cm-es tepsihez
A tésztához:
6 tojásfehérje
4,5 dkg xilit
3 kávéskanál [illegible]
12 dkg [illegible]
fél cs. sütőpor
3 ek. [illegible]
7 [illegible]
[illegible]
A krémhez:
6 tojássárgája
3 cs. cukormentes [illegible] vanília pudingpor
8 dl [illegible] tej
3 dkg [illegible]

Dorma a honlapom fórumjának egyik legaktívabb és nagyon hasznos tagja, távollétemben helyettem is tartja a frontot. ☺ *Ő ajánlotta figyelmembe egy régi újságkivágás alapján a Diós kinderszeletet, melyet a következőképpen alakítottam át:*

• A pudingport keverjük el a tojások sárgájával, a xilittel és apródonként csorgatva hozzá a tejet, teljesen csomómentes legyen. Főzzük sűrűre. Nyomkodjunk rá folpackot és hűtsük ki.

• Verjük kemény habbá a tojások fehérjét a xilittel, édesítőszerrel, több részletben szitáljuk bele a sütőporos lisztet, majd legvégül csorgassuk bele az olajat.

• A tört mogyorót/diót szórjuk egy sütőpapírral bélelt tepsibe, öntsük rá a tésztát, és 180 fokra előmelegített sütőben, középső rácsmagasságon süssük 10 percig. Borítsuk konyharuhára, és ha kicsit meghűlt, húzzuk le róla a sütőpapírt. Úgy tegyük vissza a piskótát a tepsibe, hogy az alja kerüljön fölülre, vagyis a mogyorós/diós rész.

A kenéshez:
diétás bolti vagy házi mogyorókrém (Kilófaló lakomák) vagy sűrű, házi csokimáz (Kilófaló sütemények) ízlés szerint

A krémek lazításához és díszítéshez:
1 liter 33%-os zsírtartalmú, cukormentes növényi tejszín
3 dkg xilit
1 dl sovány tej

A csokis krémhez:
2 dkg natúr, keserű kakaópor

A bevonathoz:
keserű, natúr kakaópor vagy 2 tábla 70%-os kakaótartalmú, édesítőszerrel készült keserű csoki
4 ek. étolajjal felolvasztva vagy házi csokimáz

• Kenjük meg vékonyan házi, sűrű csokimázzal vagy néhány kanál diétás mogyorókrémmel.

• Verjünk habbá 1 liter tejszínt 3 dkg xilittel (ha van maradék 7-8 dl tejszínünk, az is elég! Ekkor felverés után szaporítsuk pici tejjel!)

• Gépi habverővel krémesítsük fel teljesen a megdermedt vaníliapudingot és keverjük bele a tejszínhab felét (a másik felét tegyük egyelőre hűtőbe!). Felezzük el az így kapott tejszínes vaníliakrémet! Egyik felébe keverjünk 2 dkg natúr kakaóport (finomabb lesz a csokis krém, ha a kakaóport 1-2 ek. meleg vízben előbb feloldjuk.) Mindkét krémet (vaníliás, csokis) kóstoljuk meg, ha szükséges (nekem az volt), folyékony édesítőszerrel édesítsük őket ízlés szerint.

• A mogyorókrémmel megkent piskótára váltakozva adagoljuk a kétféle krémet, egy kanál sárga, egy kanál csokis krém. Nagyjából egyengessük el a tetejét, az eredeti recept szerint minél dudorosabb, annál szebb. ☺

• A félretett tejszínhabba keverjünk egy dl sovány tejet (kóstoljunk!), és halmozzuk azt is a sütemény tetejére, tegyük hűtőbe.

• Ha 1-2 óra múlva valamennyire megdermedt, ízlés szerint vonjuk be valamelyik mázzal vagy hintsük meg kakaóporral.

Tipp: én kipróbáltam dióval is, mogyoróval is, mindkettővel finom volt. A kalóriák csökkentésére a tippem: ebből az adagból olyan magas, gyönyörű krém lesz, mint a Himalája, külsejében erősen emlékeztet a sütemény az Emeletes élvezetre. Ha viszont a látvány kárára inkább csökkentjük a kalóriákat is, készítsünk ehhez a süteményhez kevesebb krémet. Pl. csak 2 csomag pudingpor, 6 dl tej, 7 dl tejszín! Azért elsőre próbáld ki a receptben megadottat – a tápanyagértékek is arra vonatkoznak! –, aztán abból kiindulva tudsz variálni, ha túl soknak találod!

TÜNDI CITROMOS ÁLMA

Energia és szénhidráttartalom: 2840 kcal, 145 g – babapiskótával számolva

HOZZÁVALÓK:
2 kis pohár sovány tejföl
2 citrom leve és héja
1 ek. vaníliaaroma
édesítőszer ízlés szerint
4 dl cukormentes növényi tejszín
felverés után 1 dl sovány tejjel hígítva
kb. 25 dkg diétás babapiskóta vagy egy 5 tojásos piskóta felkockázva

Tündi barátnőmtől származik ennek az édességnek az eredeti receptje, elkészíthető házi babapiskótából is (Kilófaló édességek) vagy egy egyszerű öttojásos, majd kockákra vágott piskótából is!

• A tejszínt kemény habbá verjük, a végén hígítjuk a tejjel.

• Kikeverjük az összes többi hozzávalót, ráöntjük a habra, óvatosan egynemű krémmé keverjük. Kóstoljuk meg, édesítsük ízlés szerint fruktózzal, xilittel vagy nyírfacukorral, esetleg mesterséges édesítőszerrel.

• Egy tál alját kirakjuk babapiskótával/piskótakockával és rákenünk egy réteg krémet. Addig ismételjük, míg minden el nem fogy, a tetejére krém kerüljön.

• Fóliával szorosan letakarjuk, egy éjszakára hűtőbe tesszük.

ÜDÍTŐS SZELET

Energia és szénhidráttartalom: 2150 kcal, 85 g

A sok más elnevezés mellett az Üdítős szelet néven is ismert sütemény volt az első és egyetlen fogyókúra alatt is ehető süti, amivel életmódváltásom után nagyon gyakran találkoztam mindenféle diétás fórumokon. Nagyon jól nézett ki, de sosem próbáltam ki, mert azt hittem, a tetején a narancsos réteg tortazselé, és az olyasmit nem szeretem. Mostanában olvastam csak el a receptet rendesen, megkönnyebbülve láttam, hogy zseléről szó sincs. Nagyon finom házi sütemény, sajnálom, hogy ennyit vártam a „kilófalóvá" alakítással, mert amellett, hogy nagyon gyorsan elkészül, csodálatosan finom! Az eredeti recept arányai nem stimmeltek teljesen – a túrókrémhez viszonyítva rengeteg volt a piskóta és a narancsos krém – de megoldottam. ☺

• Háromféleképpen is készíthetjük: gyakorlottak süssenek villámpiskótát (Kilófaló sütemények vagy jelen kötet „Liszt nélkül édeset!" fejezete alapján), akik biztosra mennek, válasszák szét a tojásokat, a fehérjét a xilittel verjék kemény habbá, tegyék a hűtőbe.

• Keverjük össze a lisztet a kakaóval és a sütőporral, csipet sóval.

• Tegyük tálba a tojássárgákat, az olajat, folyékony édesítőszert és gépi habverő legnagyobb fokozatán verjük addig, míg kivilágosodik a tojás és szinte krémmé válik. Szitáljuk bele több részletben a kakaós lisztet. Ha túl sűrű masszát kapunk, most keverhetünk bele 1-2 evőkanál tejet, egyébként nem kell. Öntsük rá a tésztát a korábban felvert tojásfehérjére, óvatosan, de alaposan keverjük el.

• Egyszerűbb megoldás, ha a habbá vert fehérjét és a krémszerűvé vert sárgáját összeforgatjuk, ebbe szitáljuk bele a kakaós-sütőporos lisztet! Ha ekkor is nagyon sűrűnek találjuk, mehet bele a víz vagy tej.

• Bármelyik módszert választjuk, a kész tésztát öntsük sütőpapírral bélelt tepsibe, és 180 fokra előmelegített sütőben, alulról a második rácsmagasságon, alsó-felső sütéssel kb. 15 perc alatt süssük készre, borítsuk konyharuhára, húzzuk le a sütőpapírt, hagyjuk hűlni, majd helyezzük vissza a tepsibe.

• Keverjük ki a túrókrémet, lazítsuk a felvert tejszínhabbal, kóstoljuk meg!

HOZZÁVALÓK:

25×35 cm-es tepsihez

A tésztához:

4 tojás
2 ek. xilit (3 dkg)
2 teáskanál folyékony é[illegible]
6 dkg kilófaló [illegible]
2 ek. natúr kakaópor
4 ek. étolaj
csipet só
kávéskanál sütőpor
1-2 ek. tej [illegible] szükséges!)

A krémhez:

50 dkg túró (aki [illegible] akar, használjon [illegible] néha győz a [illegible]
1 ek. folyékony é[illegible]
1 ek. vanília[illegible]
2 dl cukormentes, [illegible] tejszín

A tetejére:

8 dl diétás, [illegible]
[illegible]
2 ek. [illegible] vanília pudi[illegible]

• Főzzük meg a tetejére szánt narancsos krémet, a természetes íz miatt egy pici fruktózt vagy xilitet tehetünk bele!

• Kenjük a túrókrémet a piskótára, majd öntsük rá a langyosra hűlt (közben kevergessük, hogy ne bőrösödjön!) narancskrémet.

• Hűtőben hamar rádermed és készen is van a nagyon finom süteményünk!

Tipp: ha 75 dkg túróból készítjük, akkor szerintem túl sok rá a 8 dl folyadékból készített sárga bevonat, elég, ha 6 dl-t használunk és 1,5 csomag (6 dkg) pudingport.

Hajni mondja: A túróval nem érdemes spórolni. 10 dkg-ban csak 74 kalória van és minél többet tartalmaz az étel, annál laktatóbb.

PAVLOVA TORTA

Energia és szénhidráttartalom: 1530 kcal, 105 g

HOZZÁVALÓK:
4 dkg sovány tejpor
9 dkg nyírfacukor
2 tojásfehérje
1 dkg étkezési keményítő vagy főzős vaníliás pudingpor

A tejszínhabhoz:
3 dl cukormentes, 33%-os növényi tejszín
1 dl tej
1 ek. vaníliaaroma
néhány csepp édesítőszer

A tetejére:
25 dkg vegyes erdei gyümölcs (szeder, málna, eper, ribizli)
ízlésszerint xilittel megszórva

Ezzel a tortával főzős műsorokban, exkluzív szakácskönyvekben találkoztam először, és mert gyengém mind a keményre vert, édes tojásfehérjehab, mind a tejszínhab, régi vágyam vált most valóra, hogy a diétás változatát elkészíthettem! Könnyed és gyönyörűséges ünnepi torta! Az átalakítást sok-sok „eredeti" recept átolvasásával kezdtem, próbáltam kiszűrni az azonosságokat, amik a torta sikeréhez vezethetnek. Végül (valljuk be, többszörös kudarc után) tartva magam a „járt utat járatlanért el ne hagyj" elvhez, ha egyszer már kitaláltam egy receptet, ami bevált a habcsóknál, ezért végül a Pavlovámat is a hosszú, szárításos módszerrel készítettem. 4 órát szikkadt 100 fokon a sütőben. Úrinő módjára bekészítettem a tortát, majd kivonultam trágyát hordani.☺ Tökéletes volt az időzítés, mikor saccra úgy ítéltem meg, hogy elkészült, telefonon beszóltam a házba a férjemnek, hogy zárja le a sütőt, és mire a fák metszésével is végeztem, már ki is hűlt a torta, lehetett tölteni. Így élünk mi a nagy magyar vidéki valóságban: miután megmozgatunk pár mázsa trágyát, elegánsan elfogyasztunk 1-2 szelet diétás Pavlova tortát. ☺

• Verjük kemény habbá a tojásfehérjét a csipetnyi sóval, majd részletekben szórjuk bele a nyírfacukrot és verjük tovább.

• Hintsük bele a sovány tejporral elkevert keményítőt, de ekkor már csak kézi habverőt használjunk!

• A korábbi tapasztalatokból okulva nem kentem a sütőpapírra, hanem habnyomóból kb. 20 cm átmérőjű körben egymás mellé nyomtam kis habrózsák

Pavlova torta (66. oldal)

Dos kindercselet (61. oldal)

Rétes [69. oldal]

formájában a habot. Így lett egy alap, és a maradék habból úgy nyomtam a tetejére a rózsákat, hogy a hézagokat tömítsem be. Tehát ez nem egy 10 centi vastag óriás habcsók lesz, amit a legtöbb Pavlova torta fotóján láthatsz, de ne felejtsd el: nem hízni akarunk, ez a fajta diétás hab viszont ennél vastagabb rétegben csak nagyon nehezen tudna kiszáradni. Ízre pedig ez a vékony is pont olyan finom lesz, ne aggódj!

- Fakanállal kitámasztott ajtajú sütő középső rácsán, alsó-felső sütés mellett, 100 fokon szikkasszuk 4-5 órát, hagyjuk benne kihűlni.
- A külseje megszilárdul, belül lágyabb marad. A tejszínt verjük habbá, a végén lazítsuk a tejjel, halmozzuk a torta tetejére.
- Helyezzük rá a megmosott gyümölcsöket. Ha fagyasztottal dolgozunk, kiolvasztás után alaposan csepegtessük le.
- A gyümölcsöket hintsük meg finomra darált xilittel.

Tipp: a gyümölcsök egy részét le is turmixolhatjuk, ekkor szűrjük át, ha zavarnak benne az apró magvak, és ezt a sűrűbb gyümölcsturmixot is öntsük a gyümölcsök tetejére. Vagy pici keményítővel vagy vaníliás pudingporral, kevés vízzel hígítva krémesen folyósra sűríthetjük a turmixot, először ezt öntsük a tejszínhabra (ha már kevergetve kihűtöttük), majd halmozzuk rá a gyümölcsöt! Hűtve együk, ha ki tudjuk várni. ☺ És egy ötlet a szárításra: télen nem kell bekapcsolni a sütőt: az is elég, ha egy magas falú tepsit ráborítunk szájával lefelé egy konvektorra, ami jó meleg, de nem forró! Erre helyezzük a sütőpapírra nyomott habtalapzatot. Reggelre nagyon szépen meg fog szilárdulni.

Hajni mondja: Igazi tavaszi-nyári finomság. A bogyósgyümölcsöknek köszönhetően erősödik az immunrendszerünk, nagyon jó salaktalanítók és bőrszépítők is.

RÉTES

Energia és szénhidráttartalom: 2550 kcal, 328 g

Energia és szénhidráttartalom *a túrótöltelékhez:* 440 kcal, 12,5 g; *a meggytöltelékhez:* 300 kcal, 66 g; *máktöltelékhez:* 1190 kcal, 106 g; *az almatöltelékhez:* 150 kcal, 35 g; *a szóráshoz:* 654 kcal, 12 g

Ahogy többször írtam, nálunk anyu volt – és ma is ő – a húzott rétes mestere. Tavaly vettem a bátorságot, hogy én is nekiálljak, többféle variációm született a tésztára, végül azt ítéltem a legjobbnak, melyet most közreadok. Meg kell állapítanom, egyáltalán nem nehezebb rétest készíteni, mint bármit: akinek pici konyhai rutinja is van, nem kell aggódnia. Az sem baj, ha elszakad, az elkészült műn nem fog ám érződni☺

HOZZÁVALÓK

4 rúdhoz

15 dkg teljes kiőrlésű [illegible]

15 dkg sima liszt

2 db tojás

15 dkg kristálycukor [illegible]

3 dl víz

4 ek. étolaj

kávéskanál só

1 ek. tűrhető ecet

1 tojás

A túrótöltelékhez:
50 dkg zsírszegény túró
1 tojássárgája
1 ek. vaníliaaroma
1 dkg fruktóz vagy xilit
(a természetesebb íz miatt)
folyékony édesítő ízlés szerint

A meggytöltelékhez:
60 dkg magozott meggy
ízlés szerint fahéj, édesítőszer

A máktöltelékhez:
20 dkg darált mák
3-4 db kisebb reszelt alma
reszelt citromhéj
édesítőszer és fruktóz ízlés szerint

Az almatöltelékhez:
50 dkg alma (tisztán mérve, hámozás, magház-eltávolítás után!)
fahéj, édesítőszer ízlés szerint

A szóráshoz:
10 dkg darált dió fruktózzal vagy zabkorpa

• A tésztához a liszt alkotóelemeit tegyük tálba. Keverjük össze a folyékony hozzávalókat, öntsük a lisztes keverék közepébe, egy tojással együtt. (Mama mindig tett a rétesbe tojást, mi az ő receptjét használtuk kiindulási pontnak.)

• Gyúrjuk össze. Nem lehet olyan nyúlósan kidolgozni, mint az igazi rétestésztát, a rostoknak köszönhetően hamar összeáll, de egy nagyon jó állagú tésztát kapunk. Tetejét kenjük meg olajjal, felforrósított lábossal takarjuk le és pihentessük fél órát.

• Ezalatt értelemszerűen készítsük el a töltelékeket. A meggyet és az almát nem szabad előre édesíteni, mert nagyon sok levet ereszt, csak töltéskor cukrozzuk.

• A tésztát osszuk négy egyforma cipóra, amivel épp nem dolgozunk, azt takarjuk le folpackkal, mert kiszárad.

• Terítsük le az asztalt egy nagy abrosszal, és először kézzel húzogassuk szét az első cipót, mintha lángost akarnánk készíteni, majd két nejlonzacskó között kezdjük el nyújtófával kinyújtani. Ha már vékonyabbra nem tudjuk, húzzuk le a felső nejlont, hintsük meg liszttel a tészta tetejét, majd a másik nejlon alá nyúlva óvatosan borítsuk a tésztát lisztes felével az abroszra. Húzzuk le róla a másik nejlont is, és most kezdődik a tényleges réteshúzás.

• Ketten könnyebb, egymással szemben, óvatosan a tészta alá nyúlva, gyűrűket leszedve, kézfejjel húzogassuk, „lebegtessük" a tésztát, hogy mindig egyre nagyobb és vékonyabb legyen. Ha picit elszakad, nem baj. Legyen olyan vékony, amilyenre csak húzni tudjuk. Minden kiúzott tésztát töltés előtt pihentessünk 15 percig!

• Elszórtan csorgassuk meg étolajjal, majd hintsük meg a tészta egész felületét az egyik fajta töltelékkel. A meggyet és az almát előtte nagyon alaposan csavarjuk ki a nedvességtől, majd ha már a tésztán van, akkor szórjuk meg édesítőszerrel (fruktóz vagy xilit, akár vegyesen), fahéjjal. A tésztát pedig előbb hintsük meg darált dióval vagy zabkorpával, hogy ne ázzon el a tészta. (Anyu a dióra esküszik, én a zabkorpára, mert a dió nekem elnyomta az alma és a meggy ízét is, így mindkét gyümölcsös rétesnek egyforma íze lett.)

• Lazán tekerjük fel, helyezzük tepsibe, tetejét is kenjük le vékonyan olajjal és így járjunk el a többi cipóval is.

• 180 fokra előmelegített sütőben 25-35 percet süssük, míg picit pirulni kezd a teteje. (Az eleve barnásabb liszt miatt ezt kicsit nehezebb megállapítani.)

Tipp: mindenkinek más az ízlése, de tanácsként annyit mondanék (nem lehet elégszer), hogy legyen kellően édes minden töltelék! Anyu például odavolt a fanyar, savanykás meggytől, engem viszont a hideg rázott tőle, sem édes nem volt eléggé, sem átsült, szóval ha ízlésed az enyémhez közelít inkább, legyen kellemesen édes a töltelék!

Hajni mondja: *a mákról: magas fehérje és zsírtartalmú, laktató. A mák csökkenti a magas vérnyomást, lassítja az öregedési folyamatokat. Idegerősítő, fájdalomcsökkentő, nyugtató hatású. Mértékkel fogyasszuk magas zsírtartalma miatt.*

ZSUZSI-SZELET

Energia és szénhidráttartalom: 7200 kcal, 380 g

A Zsuzsi szelet szerelem volt első látásra... Állítom, hogy a sokáig toplistás Hófehérke-szelet vagy franciakrémes (Kilófaló sütemények) azonnal trónfosztottá vált, akkora sikert aratott ez a sütemény! Hamar rá kellett jönnöm, hogy a megadott mennyiség egy 4-5 tagú családnak fél fogára sem elég, ezért ünnepi eseményekre többszörös adagban készítem. A kisebb adag receptje megtalálható az oldalamon, itt a családi adagé olvasható.

- A krémmel kezdünk: minden hozzávalóját tegyük lábasba és főzzük sűrűre. Folpackkal letakarva hagyjuk teljesen kihűlni, megdermedésig.
- A piskótához a tojásokat válasszuk szét, a fehérjét a 3 dkg xilittel verjük kemény habbá, tegyük a hűtőbe.
- A lisztet keverjük össze a kakaóval és a sütőporral.
- A tojássárgákat a 3 kávéskanál édesítőszerrel, olajjal verjük világosra és habosra elektromos habverő segítségével. (Akkor jó, ha krémszerűvé válik és megnő a térfogata.)
- Több részletben adjuk hozzá a lisztes-kakaót, ha túl sűrű lenne a végére, lazítsuk 1-2 ek. tejjel. Végezetül öntsük rá a csokis krémet a tojásfehérjehabra, óvatosan keverjük el.
- Egyszerűbb, ha a fehérjés-sárgájás habot előbb összevegyítjük, utána szitáljuk bele a lisztet!
- Borítsuk tepsibe a tésztát, fakanállal húzogassuk ki a szélére, rázogassuk meg, és a közepe felől is kenjük a tepsi széle felé a tésztát, legyen középen egy pici horpadás, így nem fog felpúposodni a közepe!
- 180 fokra előmelegített sütőben alulról a második rácsmagasságon, alsó-felső sütéssel süssük kb. 15-20 percet, hogy finom gyenge maradjon a tészta. Borítsuk konyharuhára, és ha már langyos, húzzuk le róla a sütőpapírt.
- Verjük habbá a tejszínt. Elektromos habverővel krémesítsük fel a grízes pudingot és öntsük rá a tejszínhabra. Kézi habverőre váltva kíméletesen, de alaposan keverjük össze. Kóstoljuk, ízlés szerint édesítsük. (Cseppet édesebb lehet, mint amit szeretünk, mert hidegen veszíteni fog édességéből! Ha fogyni

HOZZÁVALÓK:

40×40-es tepsihez

A tésztához:

6 tojás
3 ek. (kb. 4,5 dkg [illegible]
3 kávéskanál folyékony édesítőszer
8 dkg kilófaló lisztkeverék [illegible]
4 ek. (kb. 2 dkg) natúr kakaóport
6 ek. étolaj
1 kávéskanál sütőpor
1-2 ek. tej, [illegible]

A krémhez:

1 cs. cukormentes csokoládé [illegible] pudingpor
4 dkg zabkorpa
4 dkg búzadara
1 liter sovány tej
(nem elírás, ennyi [illegible])
2 dkg fruktóz és egy [illegible] édesítőszer ízlés szerint

A habhoz:

6 dl cukormentes [illegible]
ízlés szerinti xilittel [illegible]
(én 4 dkg-ot tettem [illegible])

A mázhoz:

2 csap 70% [illegible] keserű csoki
4 ek. étolaj [illegible]
vagy házi csokoládé [illegible]
5 dkg keserű kakaóport
4 dkg fruktóz
2 dkg [illegible] xilit
5 dkg normál [illegible]
1 dl meleg víz
kb. 10 csepp folyékony édesítő

szeretnénk, inkább xilitet, steviát, folyékony édesítőszert használjunk, mint fruktózt).

• A piskótát helyezzük vissza a tepsibe, amiben sütöttük: egyengessük el rajta a tölteléket, majd tegyük hűtőbe dermedni. (Fél-egy óra, nem kell túl sok.)

• Készítsük el a csokimázat, hagyjuk szobahőmérsékletűre hűlni, majd vonjuk be vele a süteményünket.

• Az ízek összeérése miatt mindig előző nap készítem, másnap vízbe mártott késsel, rombusz alakúra vágom.

Tipp: az eredeti recept tésztája tartalmaz diót is, nem keveset. Én nem éreztem szükségét, viszont az egyik olvasóm adott egy jó ötletet: diópótlásra kitűnő a búzacsíra! Azóta én is kipróbáltam, tényleg finom, bár ebbe a tésztába továbbra sem szoktam tenni, ha valaki gondolja, nyugodtan próbálja ki!

Hajni mondja: a diónak értékes zsírsavai a koleszterinszintet is csökkenthetik, megőrzi a vererek rugalmasságát, rákmegelőző és egyes kutatások szerint a kettes típusú cukorbetegség kialakulását is gátolja. Napi adag annyi, amennyi a zárt markunkba belefér.

VI. KENYÉRFÉLÉK, SÓS SÜTEMÉNYEK

Kávéházi szalonnyár (75. oldal)

PUFI HAMBURGER ZSÖMI

Energia és szénhidráttartalom: 3316 kcal, 454 g

HOZZÁVALÓK:
60 dkg kilófaló lisztkeverék kelt tésztákhoz
3 dl langyos tej
1,5 dkg (1 ek.) fruktóz
1 tk. folyékony édesítőszer (az ilyen jellegű péksütik akkor finomak, ha picit édeskések, még akkor is, ha alapvetően sós dologról van szó)
1 tk. só
fél dl étolaj
2 egész tojás a tésztába + 1 tojás a kenéshez
100 g joghurt vagy 8 dkg tejföl és 4 ek. víz
4 dkg friss vagy 2 cs. instant élesztő

Zebinek köszönhető ez a csodafinom pufi hamburgerzsömi.

• Ha van elektromos habverőd, akkor valószínűleg van hozzá dagasztóspirál is. Kissé későn érő vagyok, bennem ez csak az utóbbi időben tudatosult. Ki is használom, és ezt javaslom neked is. Tedd a lisztet a tálba, készíts egy mélyedést a közepébe és szépen tedd bele az összes hozzávalót.

• A dagasztóspirállal dolgozd ki a tésztát, akkor jó, ha nagyon szép selymes lesz a felülete, és határozottan elválik az edény falától, megérintve a kezedhez sem ragad.

• Megdagasztathatod kenyérsütőgéppel vagy saját kezűleg, hagyományosan, ahogy nagyanyáink tették: mert az a lényeg, hogy tökéletesen kidolgozott tésztát kapj. Az nagyon nem elég, ha gyorsan összekevered, gyúrsz rajta egyet-kettőt és megkeleszted! Nagyon alaposan és hosszan kell kézzel dagasztani, mert ez a siker egyik titka.

• Letakarva langyos helyen keleszd meg.

• Gyúrd át, majd oszd 20 egyenlő részre. A darabokból egyenként formázz csinos zsömléket. Tedd sütőpapírral bélelt tepsibe, takard le, és újabb egy órán keresztül keleszd.

• Kend le tojással, hintsd meg szezámmaggal, alulról a 3. rácsmagasságon, 180 fokra előmelegített sütőben süsd 20-25 percet (illetve sütőfüggő a dolog: nem mindegy, hogy elektromos vagy gáztűzhely, egyformán süt-e mindenhol (az enyém már nem), úgyhogy hagyatkozz inkább a szemedre: ha a megadott idő eltelte után szemre szép barna, akkor valószínűleg jó, de én egész egyszerűen ki szoktam venni egyet, ha bizonytalan vagyok, és kettévágva megnézem, átsült-e?

• A kihűlt zsömik kitűnően fagyaszthatók, bár természetesen, ezek is „azon melegében", frissen sütve a legfinomabbak.

Tipp: ebből a tésztából nagyon finom sajtos croissant is készíthető. Ezt a mennyiségű tésztát kelesztés után oszd két részre, majd azokat 6-6 kis darabra. Nyújtsd ki a 12 kis lepénykét, és a rétegeket light margarin-étolaj keverékével lekenve, helyezz egymásra 6-6 lapot (a legfölsőt ne kend le!), majd nyújtsd ki kb. 35 cm átmérőjűvé mindkettőt. Ezeket vágd 8 egyenlő cikkre és tekerd fel őket csinos kiflivé. (Úgy készül, mint a virslis croissant a Kilófaló lakomákban, csak most töltetlen és nagyobb kifliket készítünk.) Tepsire téve még egyszer megkelesztheted, de ha azonnal lekened tojással, megszórod sajttal és úgy sütöd, akkor is nagyon finom lesz!

KILÓFALÓ ROZSKENYÉR

Energia és szénhidráttartalom: 2770 kcal, 414 g

Férjem egy időben gyönyörű szép rozskenyereket hozott haza az egyik hipermarketből. Régóta foglalkoztatott a házi rozskenyér gondolata is, ezért nem kellett nagyon rábeszélni magam, hogy kipróbáljam. Nagyon kilófalósítani nem volt rajta mit, hisz a teljes kiőrlésű péktermékek teljesen beleilleszthetők a kilófaló életmódba, inkább csak az összetevők megfelelő arányát kellett kikísérletezni. Azóta felváltva készül nálunk ropogós héjú, belül puha kilófaló kenyér, és barna, lisztes tetejű rozscipó. „Gyilkos" kenyereknek hívom őket, mert olyan finomak, hogy mindig fennáll a veszély, hogy az ember egy szelet után nem tud megállni. Ezért is szoktam önmagam védelmére néhány hétig (hónapig) mellőzni a kenyérsütést, ilyenkor a „varázslatos" hamis kenyérhez térek vissza, hiszen abból, ha fejre állok sem lesz több négy szeletnél!

HOZZÁVALÓK:

50 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt
20 dkg búzasikér
1 cs. instant élesztő vagy 2,5 dkg friss élesztő
1 dkg só
1 dkg fruktóz (az élesztő miatt)
3-5 dl meleg víz
4 dkg zsírszegény tejföllel elkeverve

• A száraz hozzávalókat az élesztő kivételével tálba teszem, elvegyítem, majd mikróban meglangyosítom. Ha friss élesztőt használunk, nem kell felfuttatni, fruktózban elfolyósítani: csak morzsoljuk szét, keverjük a meglangyosított lisztbe és azzal együtt is morzsoljuk kicsit.

• A tejfölös meleg vizet öntsük a liszt közepébe vájt mélyedésbe, először 3 dl vizet és 4 dkg tejfölt mérjünk ki! Ez az a recept, ahol akárhányszor készítem, mindig más mennyiségű vizet vesz fel a liszt, de a minimális mennyiség a 3 dl/4 dkg arány. Fakanállal kezdjük összedolgozni. Ha nagyon tömör, nem áll össze, ez azonnal látszik, akkor lassanként csorgassuk bele a maradék két dl vizet is (vagy amennyi szükséges).

• Ha már nagyjából összeállt, áttérhetünk a kézi dagasztásra, akkor jó, ha már sem az edény falához, sem a kezünkhöz nem ragad. Nehezebb kidolgozni, mint a Kilófaló kenyeret, nem is lehet hagyományosan dagasztani, de dolgozzunk vele azért addig, míg szép sima tésztát nem kapunk.

• A teljes kiőrlésű liszt miatt keleszteni is hosszabban szoktam: konyharuhával letakarva tegyük meleg (de nem forró!) helyre egy órára.

• Utána formáljunk belőle csinos cipót, hintsük meg enyhén liszttel (csak a látványban van szerepe, elhagyható!) és kereszt alakban vágjuk be a tetejét. Helyezzük tepsire, és ismét kelesszük fél-egy órán át.

• A sütő aljába még hidegen helyezzünk egy vízzel teli tálkát vagy jénait: gőzben szebben feljön a kenyér, illetve mire megsül a teteje, a víznek köszönhetően nem fog megégni az alja!

• 200 fokra előmelegített sütőben alsó rácsmagasságon alsó-felső sütéssel süssük 45 percen át.

ÍR SZÓDÁS KENYÉR (KILÓFALÓ MÓDRA)

Energia és szénhidráttartalom: 2070 kcal, 318 gramm joghurtból számítva

HOZZÁVALÓK:
25 dkg zabpehelyliszt
10 dkg búzasikér
10 dkg BL 80-as kenyérliszt
5 dkg lágy zabpehely
5 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt
1 kávéskanál sütőpor
1 kávéskanál szódabikarbóna
fél-egy dkg só (ízlés dolga, majd kitapasztalod, és a szódabikarbóna is sós, ne feledjük!)
3 dl szódavíz vagy szénsavas ásványvíz
4 dkg joghurt vagy zsírszegény tejföl

– Próbáltad már az ír szódását? – kérdezte egyszer levélben Zebi, a kilófaló fórum – tudtommal – egyetlen férfitagja. Többször folytatunk eszmecserét sütés-főzés ügyben, az ír szódás kenyér esete is egy ilyen találkozási pont volt. Nem, nem ismertem, korábban még csak nem is hallottam róla. A dagasztás nélküli kenyéren (DNK), mint minden valamirevaló gasztroblogger (vagy afféle) én is kötelezően átestem négy éve, és most hasonló kitérőt tettem az ír szódással is. A lényege tulajdonképpen, hogy élesztő nélkül és egy órán belül állíthatunk elő kenyeret. Ízében természetesen más, mint a kelt tésztás dagasztott kenyér, de ha ehhez nem ragaszkodunk, szerintem nagyon finom. Több próbát is tettem vele, végül az lett a befutó, amibe került a szódabikarbóna mellé sütőpor is. Minél több napos lett, annál jobban ízlett.

- A száraz hozzávalókat a felsorolás sorrendjében egy tálba teszem, átkeverem, majd a közepébe öntöm a szódával elkevert tejfölt vagy joghurtot.
- Nagyon fontos, hogy ezt a tésztát sem gyúrni, sem dagasztani nem szabad: csak karomszerűen tartva az ujjainkat gyors mozdulatokkal össze kell dolgozni.
- Melegítsük elő a sütőt 200 fokra, míg melegszik, a tésztából formáljunk csinos cipót, tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, tetejét mélyen vágjuk be.
- Ezt nem gőzben sütöttem, nem kell bele vizes tálka. 40-45 perc elég volt, szép ropogós lett a héjja-alja. Teljesen kihűlve kezdjük meg, 3-4 nap múlva is nejlonzacskóban tárolva nagyon finom volt! .

HAMIS TÖPÖRTYŰS POGÁCSA

Energia és szénhidráttartalom: 2010 kcal, 45 g

HOZZÁVALÓK:
2 dl tej
fél dl étolaj
1 tk. tengeri só
15 dkg kilófaló lisztkeverékalap
2 egész tojás + 1 tojássárgája
15 dkg zsírszegény, reszelhető sajt
frissen őrölt bors
A töpörtyűkrémhez:
4 ek. (4 dkg) szezámmag
fél kk. só

Ismét olvasói recept következik: Galambos Ágitól származik a nagyszerű ötlet. A pogácsa alapját az álom finom pogácsám képezi (Kilófaló sütemények, 2009.), de Ági a saját készítésű szezámmag-őrleményét keverte bele, melyet egyébként sok másra is lehet használni: margarinba keverve hamis töpörtyűkrémnek vagy salátákra szórva. Olyan finomra sikerült a pogácsája, hogy az ismerősei azt hitték, fornettiset esznek. Nálam is ájuldozott a család, mikor először kóstolták, azóta is sokszor készül.

Hanie ciasteczki zegarowe (75 dekl)

Tejfölös pogácsa [79. oldal]

• Az olajat a tejjel, a sóval felforraljuk, majd egybe beleöntjük a lisztet. Elkeverjük, pár perc alatt összeáll egy tömbbé, ekkor lehúzzuk a tűzről, nem lesz már rá szükség.

• Beleütjük egyenként a tojásokat és a sárgáját: minden tojással nagyon alaposan gépi habverővel elkeverjük.

• Ha ez megvan, bőven szórunk bele reszelt sajtot és őrölt borsot. (Persze, ha gyerekek is esznek, óvatosabban, de a töpörtyűs pogácsának az az egyik titka.)

• A szezámmagot a sóval, olaj nélküli serpenyőben – lefedve, mert nagyon pattoghat! – aranybarnára pirítjuk (könnyen megég, óvatosan!).

• Aprítógépben forgatunk egyet rajta, vagy konyharuhába téve húsklopfolóval megkalapáljuk kicsit: maradjanak épp darabjai is, evés közben ettől lesz olyan érzésünk a pogácsánál, mintha valódi töpörtyűből készült volna! Keverjük ezt is a tésztába, amit az eredeti Álom finom pogácsa receptjével ellentétben nem kell habnyomóba erőltetnünk: olyan jó, szilárd állaga lesz, hogy két nejlon között nyújtsuk 1 cm-esre, késsel rácsozzuk be a tetejét és szaggassuk ki. Ági szerint a pogácsák tetejét is meghinthetjük a maradék pirított szezámmaggal, én nem tettem, hogy ne lőjem le idő előtt a poént a „töpörtyűt" illetően.

• 200 fokra előmelegített sütőben, középső rácsmagasságon süssük 20-25 percet.

Hajni mondja: a krémhez szükséges szezámmag jótékony tulajdonsága, hogy erősíti a májat és a vesét, jó méregtelenítő. Székrekedés ellen szintén kiváló.

TEJFÖLÖS POGÁCSA

Energia és szénhidráttartalom: 3325 kcal, 366 g

Minden kötetből vannak aktuális kedvenceim, lassan már nem is tudok választani. Ez a pogácsa is köztük van. Itt az alapreceptet írom le, aminek a végén tippként felsorolom, hányféleképpen lehet még variálni. Olyan, de olyan finom! Végre nem száraz, puha is, szaftos is, finom is. Azonnal, a szaggatás után is süthető, de ha kibírsz még egy órát, langyos helyen megkeleszted, és csak utána sütöd meg, óriási élményben lesz részed, sokkal finomabb lesz!

• A liszthez keverjük be az instant élesztőt, vagy futtatás nélkül morzsoljuk bele a frisset! Sózzuk, mérjük ki a margarint és a tejfölt, gyúrjuk össze a tésztát. Kóstoljuk meg! Fő az egészség, de a sótlan pogácsa pocsék! Most még sózhatjuk, ha kell!

HOZZÁVALÓK:
55 dkg kilófaló kelt [illegible]
1 cs. instant [illegible]
vagy 2,5 dkg friss [illegible]
2 dkg só
10 dkg [illegible]
450 g [illegible]
tejföl
Káposzta töltelék:
30 dkg gyalult [illegible]
2 ek. étolaj
3 dkg fruktóz
só, bors

• Pihentessük fóliába csomagolva a hűtőben 20 percet, majd két nejlonzacskó között nyújtsuk ki kb. 2 cm vastagra. Hogy jó kiadós legyen, én a 3 cm átmérőjű formával szoktam kiszaggatni.

• Kenjük le tojással, megszórhatjuk sajttal, de anélkül is finom. A kiszaggatott pogácsákat langyos helyen, konyharuhával letakarva kelesszük akár egy órán át. Kelesztés nélkül, azonnal is süthetjük, de sokkal finomabb, ha van türelmünk megkeleszteni.

• 180 fokra előmelegített sütőben süssük addig, míg megolvad és kicsit megpirul a sajt. Ha túlsütjük, langyosan még csak-csak finom, de kihűlve nagyon száraz lesz! Ez minden kilófaló kelt tésztára vonatkozik!

Tipp: ez az alaprecept, amit tetszés szerint variálhatunk. Készíthetünk káposztás pogácsát is, a férjem odavan érte. Amíg pihen a tészta a hűtőben, megpirítjuk-dinszteljük a káposztát: az olajon karamellizáljuk a fruktózt, ha megbarnult, azonnal dobjuk rá az előzőleg enyhén besózott, kinyomkodott káposztát, sózzuk, borsozzuk. Ha puha, hűtsük legalább langyosra. Nyújtsuk ki a tésztát, kenjük meg a káposzta felével. Hajtogassuk össze a tésztát úgy, hogy az egyik felét középre egyharmadig, rá a tészta másik felét. Utána fordítsuk el 90 fokban, nyújtsuk ki, kenjük meg a káposztával, újra hajtogassuk össze. Nyújtsuk, szaggassuk, tepsire téve egy óra kelesztés után süssük. Káposzta helyett kockára vágott, fűszeres dinsztelt hagymát is kenhetünk rá (lila- és vöröshagyma vegyesen), vagy éppen apróra vágott, füstölt pulykacombot, sonkát, de érdemes kipróbálni pirított tökmaggal is. Egyszer gondoltam egyet, és a liszthez pirított, darált szezámmagot kevertem, máris megvolt a második variációja a hamis töpörtyűs pogácsának! Így talán még egyszerűbb. (Az eredeti töpörtyűs pogácsa receptet lásd fentebb!)

Hajni mondja: akinek eddig nem jött meg a kedve a megkóstolásához megjegyezném, hogy nem egy egészségtelen lisztes-zsíros pogácsáról van szó, hanem értékes tápanyagokban és főleg C-vitaminban gazdag változatról.

HOZZÁVALÓK:
20 dkg lágy zabpehely
10 dkg búzasikér
10 dkg BL 80-as kenyérliszt
5 dkg zabpehelyliszt
5 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt
1 cs. instant élesztő (porélesztő)
vagy 2 dkg friss élesztő
2 dkg fruktóz (az élesztő miatt kell!)
1 dkg vákuumsó
4 dkg zsírszegény tejföl
4 dl meleg vízzel elkeverve

ZABPEHELYKENYÉR

Energia és szénhidráttartalom: 2028 kcal, 310 g

A zabpehelykenyér gondolata akkor jutott először eszembe, mikor megkóstoltam a töltött csirke kisült zabpehelytöltelékét és teljesen olyan volt, mintha valóban tejben áztatott zsömléből készült volna! Aztán az egyik debreceni olvasóm, Szilvi írta önmagán jót mulatva, hogy nagy izgalmában, mikor elkezdte sütni az akkor megjelent Kilófaló lakomákból a kenyeremet, félreolvasta a receptet és az előírt zabpehelyliszt helyett véletlenül zabpelyhet tett bele. Azért megsütötte, és a családja közölte vele, hogy „Anya, ez olyan finom, máskor is ilyet süss!”☺ Úgyhogy megvolt a végső megerősítés is, hogy kipróbáljam fordított arányokkal is.

• A kifejezetten meleg vízhez hozzákeverjük a tejfölt.

• Kimérjük az összes többi hozzávalót, a liszt közepébe mélyedést csinálunk és beleöntjük a tejfölös vizet.

• Kézzel vagy fakanállal kezdjük el dagasztani, nagyon ragacsos lesz! Kicsit nehezebb dagasztani a szemcsés zabpehely miatt, de nem lehetetlen. Fontos, hogy jól dagasszuk meg, mert nem lesz finom a tészta, megsülve is ragacsos maradhat. Kelesszük fél órát letakarva, langyos helyen.

• Egy jénai tálkát vízzel töltve helyezzünk a sütő aljába, és melegítsük elő 200 fokra.

• Az ismét megkelt kenyeret gyúrjuk át, formáljuk hosszúkás vekniformává, vagdossuk be a tetejét, kenjük le vízzel és ízlés szerint szórjuk meg magkeverékkel (szezám, lenmag, zabpehely, köménymag). Csodás látvány lesz, mint egy „igazi" magvas kenyér, de ez az utolsó morzsáig saját alkotás!

• Tegyük forró sütőbe (200 fok) középső rácsmagasságra, és süssük 45-55 percet (nekem 45 elég volt). Rácsra téve hagyjuk kihűlni

RENESZÁNSZ HÚSOS-KÁPOSZTÁS POGÁCSA

Energia és szénhidráttartalom: 2156 kcal, 238 g

Tavaly télen közönségtalálkozó-sorozaton vettem részt. Ezek az országjáró utak mind felértek egy-egy kalandtúrával, de leginkább egy csapatépítő tréninggel ☺ Többféle összetételben mentünk, ám többnyire hárman: Zsuzsi, a férjem és én, s ilyenkor ismétlődő momentum volt, hogy hazafelé minden alkalommal eltévedtünk... Képesek voltunk Debrecenből egy óra alatt kikeveredni az autópályára, és Pécsről hazafelé is kellett tennünk egy kis kitérőt. Hétkor véget ért a közönségtalálkozó a Tudásközpontban, és úgy este 9-re vergődtünk Görcsönybe, hogy Virág anyósától, Rózsika nénitől elhozzuk a felfüstölt disznótorost a tesóméknak...(A Pécs-Görcsöny távolság normál esetben kb. negyed óra lenne) ☺ Áthaladva a kis falvakon lehetetlen helyekre tévedtünk, zsákfalukat találtunk meg, máskor egyszer csak elfogyott előttünk az út és egy meredek lejtőben folytatódott, én a rémülettől visítoztam, Zsuzsi és a férjem meg a nevetéstől...

Mindez még nem volt elég, hazafelé várt ránk még egy állomás Sióagárdon, egész pontosan Leányváron, ahol a híres pincefalu van. Zsuzsinak kellett beugrania egy szerzőházaspárhoz. Faddi Varga János tollából származik a Lakomakönyv, ajánlom mindenkinek a figyelmébe, akit érdekelnek a Mátyás korabeli étkek és szívesen elkészítené őket a saját konyhájában. Késő este volt már, hideg és sötét,

HOZZÁVALÓK

12 db-hoz

30 dkg kilófaló [illegible]

fél csomag instant [illegible] vagy

2 dkg friss élesztő

1 dkg só

1 dkg fruktóz

½ ek. folyékony [illegible]

3 dl meleg (de nem [illegible]

A káposztatöltelékhez:

30 dkg [illegible]

2 ek. [illegible]

3 dkg [illegible]

só, bors

A darált húsos töltelékhez:

20 dkg pulyka [illegible]

2 ek. étolaj

1 kis fej [illegible]

só, bors, [illegible]

fáztam, fáradt és éhes voltam, de amíg Zsuzsi a házaspárral, János bácsival és Veronika nénivel beszélgetett, én nem győztem gyönyörködni a piciny kis utca egymással szemközti gyönyörűen rendbehozott, hófehérre meszelt házaiban. Minden bajomat elfelejtettem! Kérdeztem is a férjemet, nem olyan, mintha visszautazva az időben egy álombéli mesefaluba csöppentünk volna? Az egyik oldalon állt a pince, ahol a hatalmas reneszánsz vacsorákat tartják előzetes bejelentkezés után, vele szemben pedig a Veronika néni által létrehozott Hímzés múzeum! Nem csakhogy – a késő esti időpont ellenére – megnézhettük a múzeumot, még egy igazi reneszánsz pogácsát is megkóstolhattunk, Veronika néni egy egész tepsivel sütött. Bevallom töredelmesen, vétkeztem: megettem egyet! Ezer oka van annak, hogy miért, az első, hogy éhes voltam, mint az állat ☺, a másik, hogy ezúttal a fanatizmust legyőzte az „úri neveltetés", ez volt azon kevés esetek egyike, amikor nem lehet elháritani a szíves kínálást. Szeretettel készítették-kínálták, késő estig ébren maradtak miattunk, illetlenség lett volna kilófaló elveimre hivatkozva megbántani két ilyen nagyszerű embert. A kocsiban kb. másodpercnyi pontossággal egyszerre mondtuk Zsuzsival, na, ezt kellene kilófaló módon megsütni! ☺

Most megtörtént, azt a gyönyörű estét meg azóta is őrzöm a szívemben. Anyunak már mondtam, hogy a mi kis „napsütötte Toscanánkban" előbb-utóbb lesz egy mediterrán-reneszánsz sarok is a kertben, hófehér, oszlopos, spalettás ablakos mesebeli pinceházzal...

Pécshez egyébként egy másik étel is kapcsolódik, arról a hamis steakburgonya receptjénél mesélek.

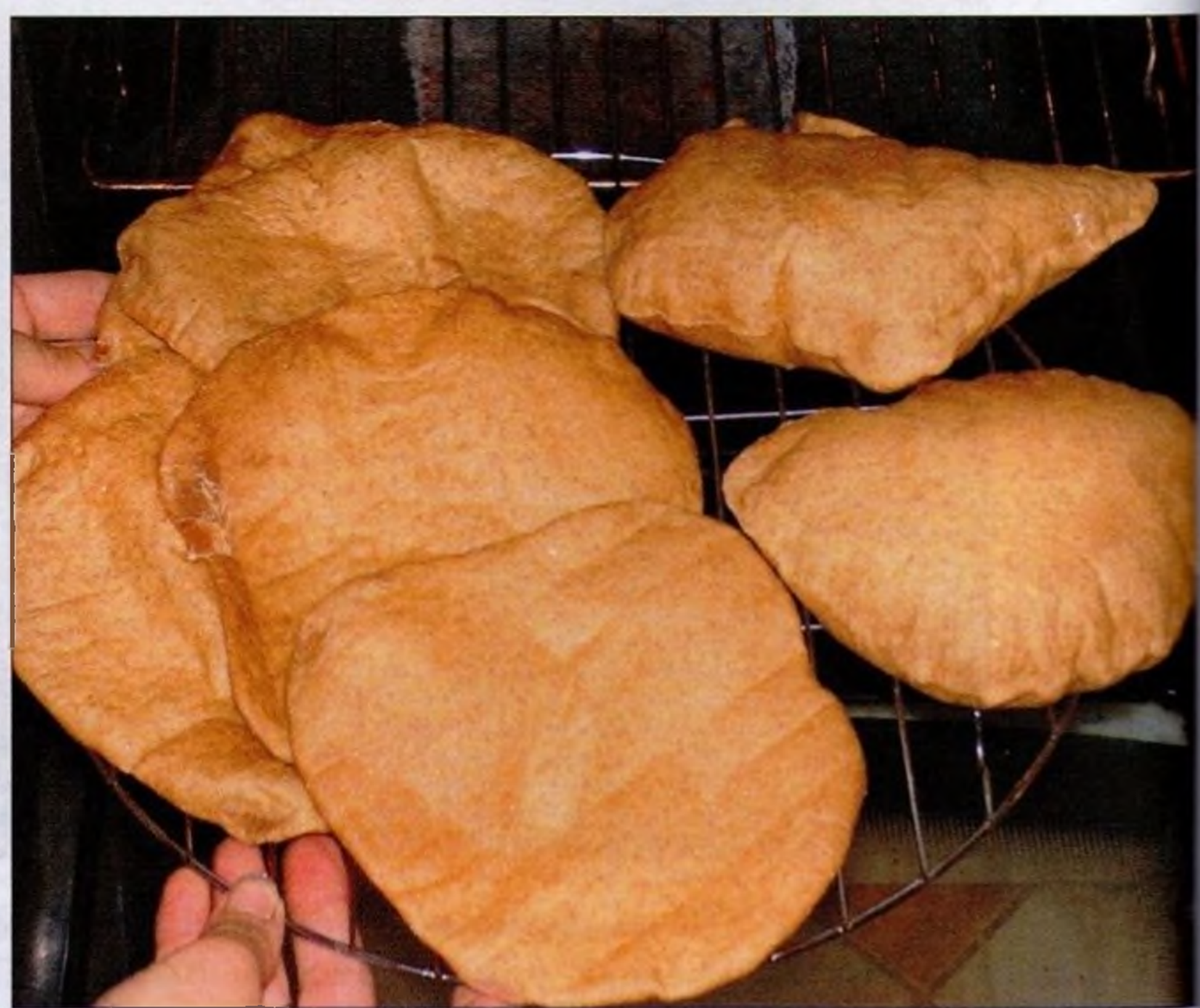
• A tejet melegítsük meg. A lisztet szintén, majd a többi hozzávalót is keverjük bele, közepébe vájjunk mélyedést, abba öntsük a tejet. Két és fél dl biztos bele mehet egyszerre, a maradék fél decit csak apródonként, érezni fogjuk, szükség van-e mindre? (A saját keverésű liszt hátránya, hogy nem minden keverésűhöz kell ugyanannyi folyadék.)

• Ha nem melegíted meg a lisztet (az sem baj!), szokás szerint nagyon ragacsos lesz először a tészta, de kezdd el kidolgozni! Két perc múlva már el kell válnia az edény falától, és ha kitartóan dagasztod, néha ledörzsölöd a kezedről a ráragadt tésztát, néhány percen belül már a kezedre sem fog ragadni! (Ha mégsem így lenne, akkor csak kezd el megkeleszteni, utána mindjárt könnyebben megy a dagasztás!) A meglangyosított liszt előnye, hogy akkor sokkal könnyebben fog menni a dagasztás!

• Konyharuhával takard le a kidolgozott, lágy tésztát és langyos helyen keleszd fél órát. Gyúrd át, újabb fél óra kelesztés jön.

• Közben elkészíthetjük a tölteléket: az olajon karamellizáljuk a fruktózt, amint barnulni kezd, rögtön dobjuk rá az előzőleg enyhén besózott (és ha szükséges: kinyomkodott) káposztát, különben megkeseredhet a fruktóz. Sózzuk, borsozzuk, pirítsuk-pároljuk puhára

Reverçário Nossa Senhora pogácas (61. detail) & Pita (85 detail)



Pita (85. oldal)

• Egy másik serpenyőben hevítsünk szintén olajat, dobjuk rá a finomra vágott hagymát, sózzuk, borsozzuk, dinszteljük meg. Adjuk hozzá a húst, ízesítsük sóval, borssal (vigyázzunk, a káposztát is sóztuk, és össze fogjuk őket keverni!), kaporral. Főzzük készre, majd keverjük össze a káposztával! Hagyjuk kihűlni, könnyebb lesz bánni vele.

• A megkelt tésztát nyújtsuk kb. 3-4 mm vékonyra. Elég nehéz, mert ruganyos a tészta, csinálhatjuk azt is, hogy kicsit kézzel is húzogatjuk (mint ahogy az olasz szakácsok pörgetik a pizzatésztát ☺, vagy mintha lángost akarnánk készíteni), aztán nyújtjuk nyújtófával. Vágjuk 12 egyenlő darabra, közepére tegyünk tölteléket, a tészta 2-2 átlós sarkát fogjuk össze, és nagyon alaposan nyomkodjuk össze, különben szét fog nyílni sülés közben. A biztonság kevéért le is kenhetjük egy tojássárgájával!

• 200 fokra előmelegített sütőben, középső rácsmagasságon süssük kb. negyed órát, majd 180 fokra mérsékelt hőfokon addig, amíg közepesen piros lesz. Én néha meg szoktam egyet forgatni, hogy fest az alja, és ha már az sem halvány, a tetteje is jónak tűnik, akkor kész.

PITA

Energia és szénhidráttartalom: 1348 kcal, 163 g

Ez a recept csapatmunka eredménye. Oroszné Mariann Egerből küldte el először nekem a receptjét. Magam még sosem ettem pitát vagy abba töltött ételt, de sejtettem, hogy sokan fogadnák örömmel a receptet, ezért nem volt kérdéses, hogy beteszem a könyvbe. A probléma akkor kezdődött, mikor letesztettem a receptet, és bár követtem Mariann minden utasítását, nekem a kis lepénykék nem fújódtak fel. Még egyszer nekiálltam, akkor sem. Abban nem kételkedtem, hogy a recept működik, azt nem értettem, vajon én hol rontom el? Beszéltünk erről Zebivel, a fórumom egyik aktív tagjával, mire gondolt egyet, és saját receptötlet alapján ő is nekiállt és minden darabja sikerült! Megadta nekem is a receptet, a gyengébbek kedvéért, nem csak fotót, hanem videót is küldött mellé. ☺ Az sem sikerült. Nagyon finomak lettek, de nem fújódtak fel. Na, ekkor kapott el engem is a „harci ideg", nehogy már egy egyszerű kelt tészta kifogjon rajtam! Mariann és Zebi tanácsait szem előtt tartva, meg még sok-sok pitareceptet átnézve a neten, és keresve a mindegyikre jellemző közös pontot, én is összeállítottam egy harmadik fajta receptet! És végre megtörtént a csoda, úgy örültem a sütő előtt guggolva a sorra felfújódó kis pitáknak, mint egy gyerek.

• A lisztet a fruktózzal, a sóval elkeverve mikróban langyosra melegítem.

HOZZÁVALÓK:

10 db

30 dkg [illegible]

1 teáskanál [illegible]

1 teáskanál fruk[illegible]

kell, xilit most nem [illegible]

1,5 dkg friss vagy

fél csomag instant [illegible]

2,5 dl langyos víz

2 ek étolaj

• Belekeverem-morzsolom az élesztőt, majd közepébe öntöm az olajos vizet. Először fakanállal keverem össze, majd kézzel alaposan kidolgozom. Lágy kelt tésztát kell kapnunk, a pitánál a jó kidolgozás tapasztalataim szerint a siker egyik titka, a lágyság a másik. Keleszteni nem kell, folyamatosan dolgozunk vele tovább.

• 10 kis golyóra osztom, két nejlon között egészen vékony, 2-3 mm vastagra nyújtom őket. A kész darabokat konyharuhára téve, letakarva pihentetem addig, míg ki nem nyújtom mindet.

• Alulról a második rácsmagasságára helyezem a rácsot (tepsire nincs szükség), és ráccsal együtt 250 fokra melegítem elő a sütőt. (Fontos, hogy a rács is forró legyen!) Úgy teszem a kis lepényt a rácsra, hogy az addig felül lévő fele alulra kerüljön. Egy percen belül elkezd felhólyagosodni, majd teljesen felfújódik. Ekkor fordítsuk a másik oldalára, várjunk fél percet és készen van! Konyharuhával letakarva hagyjuk kihűlni, hogy ne száradjon ki, majd tegyük jól zárható műanyag edénybe, de kitűnően lehet fagyasztani is! Kis zsebet vágva rajta, darált hússal, csirkehússal, túróval, salátával tölthető.

Tipp: ha egy percen belül nem kezd el felfújódni, akkor már nem is fog! Fordítsuk meg, és süssük készre: igaz, hogy így nem lehet beletölteni semmit, de nagyon – nagyon finom kenyér helyett is!

VII. MINT AZ IGAZI!

Hízó sajt [88. oldal], Kockasajt [93. oldal]

Nagyon szeretem a kihívásokat, és itthon elkészíteni valamit, amit eddig csak üzletben, készen vettünk, igazi sikerélmény! Hát ha még egészségesebb és kevésbé hizlaló is, mint a bolti! Kedvenc „utánzat" receptjeim jönnek!

CSOKIS PEREC

Energia és szénhidráttartalom: 1660 kcal, 100 g

HOZZÁVALÓK:

40 db

3 dkg darált mogyoró
10 dkg kilófaló lisztkeverékalap
1 dkg búzacsíra
1 dkg xilit
1 ek. folyékony édesítőszer
1 tojás
5 dkg light margarin
csipet fahéj és só

A mázhoz:

1 tábla 70%-os kakaótartalmú diétás étcsoki
3 ek. étolaj
pár csepp édesítőszer, ha szükséges

• Dolgozzuk össze a tészta hozzávalóit, majd fóliába csomagolva (konyharuhával letakarni nem elég, ki fog száradni!) pihentessük a hűtőben fél órát.

• Osszuk 40 pici golyócskára, majd azokból egyenként sodorjunk olyan vékony és hosszú rudacskákat, melyekből valós csokis perec méretű perecek formálhatók. Kicsit babra munka, de aki szeret sütni, az élvezettel fogja csinálni.

• 200 fokra előmelegített sütőben, alsó – felső sütésen, középső rácsmagasságon süssük 10 percet, majd 180 fokra mérsékelve a hőfokot 2-3 percet. Nem baj, ha helyenként piros-barnára sülnek a perecek, sőt!

• Olvasszuk fel a csokit az olajjal, ízlés szerint édesíthetjük is. Helyezzük rácsra a kihűlt pereceket, majd mártsuk meg a csokimázban. Az aljáról a felesleget lehúzhatjuk egy késsel, és ha nagyon profik vagyunk, egy hajszárítóval is lefújhatjuk a vastag mázat. (Ha csak mi fogunk belőle enni, akkor meg egész egyszerűen fújjuk le róla a felesleget!)

• Hűtőben dermesszük készre, jól záródó dobozban sokáig eltartható, akár le is fagyasztható.

• Ha marad máz, a jól ismert módon öntsük-kanalazzuk egy alufóliára és hűtőben szilárdítsuk meg teljesen. Utána könnyen eltávolítható a fóliáról, bele csomagolva a hűtőben, mélyhűtőben tarthatjuk a következő felhasználásig.

HÁZI SAJT

Energia szénhidráttartalom: 1200 kcal, 53 g

HOZZÁVALÓK:

1 liter sovány tej
50 dkg zsírszegény tehéntúró
6 dkg olvasztott vaj vagy margarin
csapott teáskanál só
csapott teáskanál szódabikarbóna
ízlés szerint: snidling, fokhagyma, darált sonka, köménymag, kápia paprika

Sóthyné Irénnek nagyon sok ötletet, receptet köszönhetek. A házi sajt is az ő gyűjtéséből származik és remek találmány, az alapreceptet teszem közzé, melyet aztán kedvünk és fantáziánk szerint variálhatunk. Az már csak a véletlen műve, hogy Faddi Varga János Lakomakönyvében is találtam egy nagyon hasonló receptet. Fontos elmondani, hogy mindkét eredeti recept ír a hozzávalók közé nyers, egész tojást, nem is keveset. Irén sem rakta bele, meg én sem, de azért továbbgondolkodva, valószínűleg nemcsak az íz miatt van jelentősége, hanem az állaghoz is

kellenének a tojások. Nekem ízlett így is, de el tudok képzelni a sima sajtnál egy átmeneti megoldást, amikor egy kis tejszínt is teszünk a krémbe (ha vajjal főzzük fel), kevesebbet, mint amikor kockasajtot akarunk, de mégis egy keveset a szellősebb állag miatt. Döntsön mindenki belátása szerint az első próbagyártás után. ☺

- A tejet a túróval keverjük el, lassú tűzön forraljuk fel.
- Tegyük finom szűrőbe, hagyjuk lecsöpögni.
- A masszát lábasba tesszük, belekeverjük a sót, a szódabikarbónát és a vajat. Folyamatosan kevergetés közben 10 percen keresztül lassú tűzön főzzük, nagyon szépen össze fog állni és megváltozik az állaga.
- Ekkor adjuk hozzá a szükséges ízesítő anyagokat (érdemes egyfélét kiválasztani), majd nyomkodjuk a „sajtot" valami edénykébe (akár tisztára mosott margarinos pohárba, kistálkába, de kézzel is formázhatjuk akár kis golyókká, melyekbe színes kardocskákat szúrva kész is a vendégváró falatka), és tegyük a hűtőbe.
- Teljes dermedés után borítsuk ki belőle, elkészült a sajtunk. ☺
- Készíthetünk egyszerre többet is, le lehet fagyasztani!

Tipp: házi sajtunkra is a megszokott sajtfogyasztási szokások vonatkoznak: az ízek maximális élvezete miatt étkezés előtt negyedórával vegyük ki a hűtőből, hogy kicsit „kiengedjen".

*☃**Hajni mondja:** tejtermék fogyasztása minden nap ajánlott legalább fél liternek megfelelő mennyiségben, rendkívül fontos a kálciumbevitel és ezáltal a csontritkulás megelőzése érdekében.*

HÁZI JOGHURT

Energia és szénhidráttartalom: 720 kcal, 65 g

HOZZÁVALÓK:
1 liter 2,7%-os zsírtartalmú tej
1 ek. sovány tejpor
2 ek. natúr joghurt

Sok éve Virágtól kaptam egy joghurtkészítő elektromos gépet, aranyos kis üvegpohárkák tartoztak hozzá színes fedőkkel, és sokszor használtam is. Az volt a baj vele, hogy kevés volt és elég lassan készült el. Évekig halogattam a dolgot, aztán csak nem hagyott nyugodni, gép nélkül vajon hogyan lehetne nagyobb mennyiségű házi joghurtot előállítani. Az interneten mindenféle módszert találtam (sütőben, alacsony hőfokon, órákon át érlelni, fűtőtestre tenni stb.), de én ennél egyszerűbben akartam! Szerencsére sikerült. ☺ *Azóta rengeteg joghurt készült nálunk ezzel a módszerrel, akár két liter tejből is egyszerre, és végre annyi gyümölcsjoghurtot ehettünk, amennyi csak jól esett. Az pedig biztos, hogy az én epres joghurtomnak nem egy fakéregtől van eperíze, hanem a valódi gyümöcstől.*

Eleinte igazi házi tejből készítettem, majd visszatértem a zacskósra, mivel az a házi tej, amit a tejárusító kocsiból vásároltam, egyáltalán nem emlékeztetett arra

a vastag, sárga fölű, zsíros tejre, amit gyerekkoromban vettünk háztól. Amíg nem jutok igazi házi tejhez a saját majdani tehenemtől, beérem a boltival is.

• Ha házi tejjel dolgozunk, forraljuk fel, majd hagyjuk hűlni addig, míg kézmeleg nem lesz. Akkor jó, ha még jó meleg, de már nem éget! Ha zacskós tejet használunk, nem kell felforralni, elég csak addig melegíteni, míg el nem éri ezt a bizonyos „még meleg, de már nem éget" hőfokot! (Tiszta kézzel végezhetjük el a próbát!)

• Keverjük ki a joghurtot a tejporral csomómentesre abban a jól zárható műanyag edényben, melyben tárolni szeretnénk a joghurtot. Tegyünk hozzá egy kevés tejet, és ha egynemű a keverék, az egészre öntsük rá a langyos-meleg tejet, alaposan keverjük el. Sem fruktóz, sem egyéb hozzávaló nem kell hozzá! Pattintsuk rá a fedőt, és helyezzük biztonságos helyre, ahol nem aggat.

• A joghurt készíthető télen, nyáron, ennyire egyszerű az egész, nem kell adott hőfokon tartani, nem kell sütőben vagy fűtőtesten melegen tartani, bőven elég az a hő, ami a jól lezárt edényben szép lassan fog elillanni!

• Néhány óra alatt (5-7) szobahőmérsékleten már elkészülhet a joghurt, de aki siet, meggyorsíthatja a folyamatot, ha langyos konvektorra teszi az edényt. Én többnyire este keverem be, reggelre ott a friss reggeli. Tároljuk hűtőben, még ott is tovább fog érni. Kb. 5 napig tartható el, ezt vegyük figyelembe az adagok bekeverésénél. Nálunk a 2 liter tejből készített adag az ideális, elég egész hétre. Ekkor egy pohár joghurtot szoktam hozzáadni.

• Ha megvan az első adag joghurt, csak hagyjunk belőle mindig egy keveset az új adag beoltásához, a továbbiakban nem kell többé boltit venni!

Tipp: ez az alap joghurtunk. Kedvencem a citromos és a vaníliás: előbbihez egy bögre joghurtba belecsavarom egy fél vagy egész citrom levét, édesítem és kész is! Utóbbinál egy-két teáskanál vaníliaaromát löttyintek bele, édesítem, olyan, mint az álom, a legjobb vacsora, és nem kell végre attól rettegni, hogy marad-e a gyerekeknek, mert van bőven! Készült már mindenféle gyümölcsös: epres, barackos, ezekhez durvára mixelem a gyümölcsöt, bele a joghurtba, édesítés és fogyasztható. De amikor nagyon lusta voltam, egy-két kanál diabetikus lekvárt kevertem csak bele, így lett hamis gyümölcsjoghurtunk. ☺

Hajni mondja: csak ajánlani tudom, íncsiklandó házi megoldás értékes tápanyagokkal.

HOZZÁVALÓK:
40 db
10 dkg kilófaló lisztkeverékalap
2 dkg light margarin
2 dkg kilit vagy nyírfacukor
fél kávéskanál szódabikarbóna
1 ek. vaníliaaroma
3 dkg sovány tejföl

HÁZTARTÁSI KEKSZ

Energia és szénhidráttartalom: 556 kcal, 80 g

Háztartási kekszünk ízre olyan lesz, mint a bolti, fehér lisztes, színe is csak azért más, mert a kilófaló lisztkeverék tartalmaz teljes kiőrlésű liszteket is, ami ugye bar-

nább. Érdemes egy kis időt kekszgyártásra fordítani, mert jól záródó dobozban (kedvenc mikrózható műanyag edényeimről van szó megint) időtlen időkig eltarthatók, megőrizve a ropogósságukat. (Már lassan 3 hónapja állnak a teszt kekszeim egy műanyag dobozban, néha rájuk nézek, megkóstolom, még mindig ropognak!) Lehet vastagabbra is hagyni, én a vékonyabb verziót választottam (kalóriaspórolás miatt mindig a „gazdaságos kiszerelés" a mániám). A háztartási keksszel elérhetőek most már a keksz alapú házi sütemények, kekszgolyók, különféle kókuszos édességek is.

• A hozzávalókból tésztát gyúrunk, fóliába csomagolva 10 percet pihentetjük hűtőben.

• Két nejlon között a tésztát kb. 20×30 cm-es lappá nyújtjuk. Ha vastagabb kekszeket szeretnénk, legyen ennél valamivel kisebb!

• A szaggatáshoz használhatunk egy egyszerű, kb. 4-5 cm átmérőjű kör alakú pogácsaszaggatót, de én gondoltam egyet, és négyzetesre „hajlítgattam" egyet, hogy szögletes kekszeket tudjak készíteni. (Ha nem mindenki olyan „bika", mint én, ehhez hívja segítségül a férjét!)

• A kiszaggatott kekszeket szurkáljuk meg villával, széleit is mintázzuk meg.

• 180 fokra előmelegített sütőben süssük a legalsó rácsmagasságon kb. 10 percig, de legalább addig, míg picit el nem kezd pirulni. Kihűlés után mehet jól záródó dobozba, hónapokig ropogósan eláll!

Tipp: általában mindegy, milyen édesítőszert használunk, ez a recept az egyik kivétel. A fruktóz könnyen karamellizálódó tulajdonsága most nem jön jól: a kekszünk nem csak nagyon barnára sülhet, íze is megváltozhat. Ezért javaslom inkább xilit vagy nyírfacukor használatát.

Hajni mondja: én még plusz zab vagy búzakorpát tennék bele a magasabb telítő érték érdekében. Apróra vágott aszalt gyümölcsökkel is lehet ízesíteni.

HURKA

Energia és szénhidráttartalom: 11500 kcal, 100 g

A kolbászkészítés kálváriájából okulva a hurkánál már előre elhatároztam, nem cserélem a sertéshúst baromfira. Azt akartam „csak" elérni, hogy minél kevesebb zsíros alkotórész legyen benne, érjük el úgy a finom, szaftos állagot, hogy ne legyen tele mázsányi bőrkével, szalonnával, ízfokozóval, cukorral (bizony!), zsömlével, vagy sehova máshová nem használható disznóalkatrésszel, ami jobb híján végzi többnyire a hurkában. Nekem már nem esik jól a hagyományos hurka, én másmilyet képzeltem el. Anyuval osztottunk, szoroztunk, régi recepteket hajtottunk fel, aztán a kolbásszal ellentétben elsőre megszületett a kilófaló hurka, valamennyiünk örömére az igazihoz tökéletes hasonlósággal, de a követ nyelt érzés kellemetlensége nélkül!

HOZZÁVALÓK:
Kb. 5-6 kg [illegible]
arányban az alap[illegible]
összeállítva
sertésmáj
sertésnyelv
húsos orjacsont
1 kisebb [illegible]
1 db sertésköröm [illegible] dkg bőrke
5 dkg só
1 dkg őrölt bors
másfél tasak [illegible]
50 dkg [illegible]
Az abaléhez:
[illegible]
[illegible]
fokhagyma
szemes bors
só
A töltéshez:
1 db. (10 m) [illegible]

• A máj kivételével az összes húst főzzük puhára a befűszerezett lében. Használhatunk tüdőt vagy fejhúst is, illetve a májat is kihagyhatjuk, ha nem szeretjük! A lényeg, hogy körülbelül 5-6 kg tisztán mért húst kapjunk a végére, tetszés szerint összeválogatva a felsoroltakból.

• Emeljük ki a főtt húsokat, csontozzuk ki, majd daráljuk le vagy kézzel vágjuk finomra.

• Az abalében rövid idő alatt pároljuk meg a májat, szintén daráljuk, vagy ha megkeményedik, egyszerűen reszeljük le!

• A zabpelyhet tegyük tálba, öntsünk rá annyi langyos finom, ízes abalét, hogy bőven ellepje, és meg tudjon duzzadni. (Az abalé az, amiben kifőztük a húsokat. ☺) Ne várjuk meg, míg teljesen megdermed, amikor még képlékeny, keverjük a húsokhoz. A maradék abalét ki ne öntsük, szükség lesz még rá másnap!

• Fűszerezzük be, az általam megadott fűszerezés csak irányadó, mindenből tehetünk többet vagy akár kevesebbet is, kóstolgassuk közben a pépet. Takarjuk le fóliával a tálat, és egy éjszakát hagyjuk állni a hűtőben.

• Másnap előbb kézzel dolgozzuk át a zabpehelytől megdermedt masszát, és hígítsuk annyi főzőlével, hogy könnyen dolgozhassunk vele töltéskor! Az abalét még mindig ne öntsd ki!

• A belet legalább fél órára áztassuk hideg vízbe.

• Kolbásztöltővel készítsük el a hurkákat, végeiket kössük össze.

• Forraljuk fel a félretett abalét, majd rögtön vegyük vissza a hőfokot, hogy csak gyöngyözzön a víz. Tésztaszűrőbe helyezzünk annyi hurkát, amennyi kényelmesen belefér, és abban tartva pároljuk-abáljuk mindegyiket kb. 5 percig. Utána hagyjuk lecsöpögni-kihűlni (pl. egy konyharuhán, vagy fejre állított, konyharuhával letakart edényszárítón), majd mehet a fagyasztóba.

KARAMELLA

Energia és szénhidráttartalom: 845 kcal, 152 g

HOZZÁVALÓK:
15 dkg fruktóz
fél dl 33%-os növényi tejszín
2 dkg vaj
1 ek. víz

Ez a karamella átmenet a „protkóleszedős" ragacsos, és az omlós között. ☺ Ez a recept sem napi fogyasztásra készült természetesen, de ha nagyon megkívánjuk a karamellát, akkor inkább ezt együk, ne a hagyományosat!

• A fruktózt a tejszínnel serpenyőbe teszem és elkezdem olvasztani. Először nagyon felforr, utána kezd lassan barnulni. Amikor már szemre szép karamellszínű – nem kell, hogy túl sötét legyen –, adjuk hozzá a vizet.

• Húzzuk le a tűzről, és keverjük bele a vajat is. Öntsük a masszát egy sütőpapírral (jó minőségű legyen, mert beleragad a karamellbe!) vagy háztartási fóliával bélelt formába.

• Ha elkezd összeállni és hűlni, a fólia segítségével össze tudjuk „hajtogatni" és vékony hengerré formálni. Tegyük a hűtőbe és néhány óra múlva vágjuk

Nitsanzos kekiz (90 oktak), Vanilla kanka (106 oktak), Cukiz perec (88 oktak)

Felső kép:
Hurka [91. oldal], Kolbász [96. oldal], Löncshús [99. oldal]

Alsó képen:
Ecetes-hagymás zöldparadicsom [101. oldal],
Cukkinisavanyúság [127. oldal]
Lecsó télire [98. oldal]

egyforma, tetszőleges darabkákra. Hűtőben tároljuk, mert szobahőmérsékleten nagyon ragacsossá válhat.

• Hengergetés helyett készíthetjük úgy is, hogy akkora formába tesszük, amiben kb. 1 cm vastag réteget képez, és dermedés után felkockázzuk.

KRÉMSAJT, HAMIS MASCARPONE

HOZZÁVALÓK:
450 g sovány tejföl
450 g joghurt

Ez a recept is az olvasói leleménynek köszönhető. Farkas Szilvi ismét remekelt, rájött, hogy a tejföl több napi lecsepegtetésével hamis sajtkrém készíthető, ami édesen és sósan is felhasználható. Olvasóim ezt is továbbfejesztették. Van, aki fele tejföl, fele joghurt keveréket használ, más több joghurtot, kevesebb tejfölt, és van, aki épp fordítva. Ebben is az a jó, hogy az ember a saját ízlésének megfelelően variálhat. Azt tapasztaltam, hogy a több joghurt, kevesebb tejföl összeállításban kevésbé lesz savanykás, bár engem így jobbára a saját krémtúrómra emlékeztet, amit akár krémsajtnak is nevezhetnénk. A hamis mascarponénkat használhatjuk tiramisu készítéséhez is (alaprecept a Kilófaló finomságokban), már csak ezért is érdemes a tejföl-joghurt aránnyal kísérletezni, mert egy édes süteményben zavaró lehet a kissé savanykás, tejfölös íz. Ha pedig kenyérre kenhető sajtkrémként szeretnénk fogyasztani, akkor a finomra vágott snidlingtől kezdve a medvehagymán és a köménymagon át a darált kolbászig bármit keverhetünk a krémbe.

• Keverd össze őket!

• Tedd finom szitába (én abba szoktam), vagy akár egy finom szövésű (géz) konyharuhába. Helyezz alá egy edényt, amibe majd csepeghet a savó (az olvasóim azt kenyérsütéshez használják fel), és 1-2 napig hagyd a hűtőben.

• Fele mennyiség már 24 óra múlva jó, minél többet készítünk, illetve minél nagyobb a joghurt aránya, annál tovább kell csepegtetni.

• Ha elkészült, több adagra osztva tetszés szerint ízesítsük, sózzuk. Álltában megint ki fog belőle csapódni a savó, csak öntsük le róla, én legalábbis nem szoktam visszakeverni.

KOCKASAJT

Energia és szénhidráttartalom: 1860 kcal, 65 gramm ízesítés nélkül

Amikor elkészült a házi sajt, másnap álmomban jutott eszembe a kockasajt ötlete. Nem fontos kockákra, sem háromszögekre vágni, én benne hagytam abban a műanyag, lapos tároló dobozban, amiben megszilárdult, és kinek mikor mennyi kellett, annyit vágtunk le belőle. A gyerekeknek és a férjemnek is nagyon ízlett.

HOZZÁVALÓK:
1 liter sovány tej (lehet dobozos is!)
50 dkg zsírszegény túró
6 dkg vaj
1 púpozott teáskanál szódabikarbóna
1 teáskanál só (vagy amennyit gondolunk!)
ízlés szerint metélőhagyma, köménymag, fokhagyma, darált pulykasonka, kolbász, petrezselyem, kápia paprika.
2 dl cukormentes tejszín (lehet növényi, állati egyaránt).

- A tejet a túróval keverjük el, lassú tűzön forraljuk fel.
- Tegyük finom szűrőbe, hagyjuk lecsöpögni.
- A masszát lábasba tesszük, belekeverjük a sót, a szódabikarbónát, a vajat és a tejszínt. Folyamatosan kevergetés közben 5-10 percen keresztül lassú tűzön főzzük, nagyon szépen össze fog állni és megváltozik az állaga. (Igazából szerintem még egyszer sem főztem pont 10 percig, már előbb úgy ítéltem meg, hogy elkészült.)
- Beleteszem az esetleges ízesítőket, és ha kész, egy akkora, folpackkal bélelt műanyag edénybe öntöm (gyorsan, mert elég hamar „köt"), amiben olyan 2 cm magas réteget képez. A folpack túllógó széleit ráhajtom, az edény fedelét rápattintom és így hagyom kihűlni.
- Fagyasztani is lehet, de hűtőben is eláll minimum egy hétig, ha mindig jól vissza van csomagolva.

KOLBÁSZ

Energia és szénhidráttartalom: 10500 kcal, 95 g

HOZZÁVALÓK:
3,5 kg kicsontozott pulyka- és csirkehús (comb, mell vegyesen),
50 dkg (fél kg) sertéstarja
1 kg szalonna
5 dkg zúzott fokhagyma
kb. 10 dkg só
7 dkg pirospaprika
25 dkg vöröshagyma
1 dkg őrölt bors
2 dl 33%-os, cukormentes növényi tejszín
1 dkg őrölt köménymag
1 zacskó (10 m) sertés vékonybél

Hetekig terveztük Anyuval, milyen alapanyagokból és arányban készítjük majd a kilófaló kolbászunkat. Annyit biztosan tudtam, hogy szalonnát nem teszek bele. Hosszas tervezgetés után be is kevertük az első adagot, a zsiradék pótlására egy kevés libazsírt (mondván, mégiscsak egészségesebb, bár ki tudja) és növényi tejszínt használtunk. Nyersen nagyon finom volt. Jól befűszereztük: hagyma, paprika, minden, ami kell. Sajnos sütés közben az összes libazsír, úgy ahogy volt, kisült belőle. És hiába volt ízre finom, nagy bánatunkra a rengeteg baromfihústól olyan száraz lett, hogy fájó szívvel be kellett látnunk, szalonna nélkül nem fog menni.

Nekiálltunk újból. Beadtam a derekam: 4 kg pulykamellhez adjunk fél kg császárszalonnát és fél kg sertéstarját. Nem akartam igazi, zsírszalonnát, a császárszalonnának kb. a fele hús. Amikor bekevertük, nyersen még finomabb ízű volt, mint elsőre, egyszerűen tökéletes, olyan, mint amikor gyerekkoromban kóstolgattuk a masszát, míg ízesítették Apuék. Alig vártuk, hogy kisüljön az első adag, és... kiderült, még mindig nem az igazi. Bárki is kóstolta, mindenki azt mondta, nincs ennek semmi baja, igaz, kicsit szárazabb, de önmagában nagyon finom.

Azóta annyit változtattunk, hogy nemcsak pulykamellet használunk, hanem kicsontozott pulyka- és csirkecombot is, és a hús rovására még egy kicsit megemeltük a szalonna mennyiségét, amiből császárszalonna helyett sima szalonnát darálunk bele. Bár még így sem lesz olyan szaftos, mint egy igazi sertés kolbász, tényleg na-

gyon finom. Meg hát aztán gyakolat teszi a mestert alapon gyanítom, Anyuval futunk még pár kört kolbászügyben, és nektek is azt javaslom, ezt a receptet alapul véve egyéb húsfélékkel és arányokkal is bátran kísérletezzetek: a lényeg az, hogy a zsiradékokat lehetőleg minimálisra csökkentsük benne, és máris fogyasztható diéta során is.

• A szalonnát és a tarját apróra vágjuk (anyu eskúszik rá, hogy vágva finomabb), vagy nagylyukú tárcsával ledaráljuk.

• A csontról fejtsük le a húst. Ha vágni szeretnénk, akkor előtte félig fagyasszuk le (ez vonatkozik egyébként a tarjára és szalonnára is, akkor is, ha darálni akarjuk), mert félfagyosan sokkal könnyebb bánni vele! Vágjuk össze vagy daráljuk le. A csirkecombnak a bőrét is ledarálhatjuk, de arra ügyeljünk, hogy lehetőleg porcos részek ne kerüljenek bele, mert étvágylohasztó tud lenni, ha egy kolbász rághatatlan és lenyelhetetlen összetevőkkel van tele!

• Keverjük be a fűszerekkel, majd a tejszínnel (ezt is a lazítás miatt tettük bele). Kóstolgassuk, a sónak először csak a felét hintsük bele, hiszen a szalonna is sós, pótolni mindig lehet, kivenni belőle már nem!

• Takarjuk le és egy éjszakát hagyjuk állni a hűtőben, hogy jól összeérjenek az ízek.

• A masszát másnap alaposan kavarjuk át és lazítsuk fel kézzel.

• A belet legalább fél órára áztassuk hideg vízbe.

• Értelemszerűen töltsük be a bélbe a masszát, önálló kolbásztöltővel, vagy a húsdaráló kolbásztöltő funkcióját használva. Ahol levegő szorul a bél alá, ott tűvel szurkáljuk meg.

• Mivel füstölésre egyelőre nincs lehetőségünk, eleve sütőkolbászban gondolkodtunk, és a tejszín miatt lehet, hogy nem is lehetne füstölni, ezt nem tudom. Egyszerre érdemes kolbászt és hurkát tölteni: egy nap rámegy a hús előkészítésére, egy másik a betöltésre. Amikor elkészültünk, vegyes csomagokba osztjuk a „disznótorost" és így fagyasztjuk le.

KRÉMTÚRÓ

A házi krémtúró ötlete értelemszerűen jött a joghurtkészítés után: elkészítése olyan egyszerű, hogy akár egy gyerek is nekifoghat! Leírhatatlanul finom, és megint csak nem kell „ölni" egymást a gyerekeknek, hogy te már megetted a sajátodat: ebből mindig van bőven!

• Ízlés szerinti mennyiségű joghurtot tegyünk finom tésztaszűrőbe (lehetne finom szövésű konyharuhába vagy gézbe is, a csapra kötözve, egy éjjelre csepegni hagyni a mosogató felett, de ez nekem már felesleges macera, ha egyszer lehet egyszerűbben is!)

• A szűrőt egy tálba teszem úgy, hogy ne érjen le az alja a tál fenekéig, ott fog összegyűlni ugyanis a kicsepegett savó. Hűtőben hagyjuk állni legalább 5-6 órát (időnként leönthetjük a kicsepegett lét), igazán finom akkor lesz, ha minél tovább áll, akár egy teljes éjszakát, akár 24 órát. Édesítővel, vaníliaaromával szoktuk ízesíteni, elmondhatatlanul finom, krémes, nincs az a bolti krémtúró, ami számomra fölülmúlná!

HOZZÁVALÓK:
1 kg édes paprika
fél kg paradicsom
1 fej vöröshagyma
5 ek. étolaj
só, bors, pirospaprika
1 gerezd fokhagyma

LECSÓ TÉLIRE

Energia és szénhidráttartalom: 1123 kcal, 53 g

A házi tartósítás fortélyait a lekvárokon tanultam ki, utána jöttek a savanyúságok. Egy szinttel feljebb léptem, amikor elkezdett foglalkoztatni, vajon főtt ételt – ha nem akarom lefagyasztani –, vajon lehetne- e hasonlóképp, tartósítószerek nélkül, házilagosan konzerválni? Az olajos és paradicsomos halkonzervekkel kezdtem a kísérletezést, és amikor sikerrel jártam, azt a következtetés vontam le, hogy itt is csak az a „titok", hogy fertőtlenített üvegeket kell használni, jó forrón az üvegbe tenni a belevalót és rendesen kidunsztolni! Ennek köszönhetően most, 2010 decemberében nem csak lekvároktól, savanyúságoktól és halkonzervektől roskadozik a kamrapolcom, hanem bizony bármikor ehetünk egy jó forró lecsót is☺

• Pörköltalapot készítek, már ekkor ízesítem.

• Rádobom az (ízlés szerint meghámozott, de én nem szoktam), negyedelt paradicsomot, karikára vágott paprikát, fokhagymát (elmaradhat, mi szeretjük).

• Majdnem készre főzöm, picit maradhat a paprika roppanós, hogy az üvegbe meréskor ne váljon péppé.

• A tisztára mosott üvegeket színültig töltöm, rácsavarom a tetőt és azonnal fejre állítom. Egyenként újságpapírba csomagolom őket, majd szárazdunsztban hagyom kihűlni, legalább 24 órán át. (A dunsztolás annyit jelent, hogy a becsomagolt, fejre állított üvegeket plédek, párnák közé tesszük, alaposan bebugyoláljuk, hogy minél lassabban hűljön ki a konzerv!)

• Bármikor megkívánjuk, csak elő kell venni egy üveg lecsót, főzhetünk bele frissen virslit, kolbászt, kínálhatjuk bulgurral, kuszkusszal, kölessel, párolt zabpehellyel, fogyaszthatjuk kilófaló félbarna kenyérrel! (Kilófaló lakomák)

Tipp: a lekvárkészítésről, a fertőtlenítés lépéseiről, a sikeres tartósításról a Kilófaló finomságok című kötetben olvashatsz részletesen!

LÖNCSHÚS

Energia és szénhidráttartalom: 1525 kcal, 40 g

Gyerekkoromban ez is az egyik kedvencem volt. ☺ Nem vettünk túl sűrűn, mert elég drága volt, később pedig azért fogyasztottam ritkán, mert tele volt zsírral. A löncshús ötletét a töltött káposzta tölteléke adta. Hűtőben tárolva minimum egy hétig eláll, egyébként pedig szeletekre vágva evésnyi adagokban le is fagyaszthatjuk!

- Az összes hozzávalót tálba tesszük és alaposan elkeverjük.
- A masszát egy alufóliára halmozzuk, eligazgatjuk, és feltekerjük úgy, hogy egy szabályos hengert kapjunk.
- 200 fokra előmelegített sütőben 45 percen át sütjük.
- Felszeletelve, hűtőben minimum egy hétig eláll (fóliába csomagolva vagy tárolóedénybe téve, hogy ne száradjon ki), de kisebb adagokban le is fagyaszthatjuk és igény szerint vesszük elő, ha megkívánjuk. ☺

HOZZÁVALÓK:
50 dkg darált pulykahús
1 kis fej finomra vágott vöröshagyma
só, bors, zúzott fokhagyma
pirospaprika
3 ek. étolaj
1 kk. szódabikarbóna
1 tojás
½ dl tejszín
5 dkg lágy zabpehely

PILLECUKOR (MÁLYVACUKOR)

Energia és szénhidráttartalom: 400 kcal, 460 g

A bonyolult, és itthon csak nehezen beszerezhető alapanyagok helyett az egyszerűsített pillecukor változatát sikerült elkészíteni. A legfőbb értéke, hogy cukorbetegek és fogyni akarók is nyugodtan fogyaszthatják. Annyira, de annyira egyszerű és gyors az elkészítése, hogy bátran nekifoghatnak kezdő háziasszonyok is! Kipróbáltam fruktózzal, aztán kíváncsi természetem nem hagyott nyugodni, úgyhogy már tudom, hogy nyírfacukorral is működik. Újabb sok-sok kalóriát spórolhatunk így meg.

- Sütőpapírral béleljünk ki egy kis tálcát (kb. 20×13 cm), és vékonyan kenjük ki étolajjal. (Hallgass rám, azt a pár csepp olajat ne spórold ki, másképp kárba vész a munkád, úgy fog ragadni a massza!)
- A nyírfacukrot/xilitet a vízzel forraljuk fel, majd azonnal vegyük takarékra és főzzük pár percig, míg kissé besűrűsödik a szirup.
- A zselatint tegyük egy magasabb falú edénybe, öntsük rá a vizet, keverjük el, mehet bele a vaníliaaroma, a csipet só is. Ne spóroljunk a színezékkel, ha piros festéket használunk, legyen bátran élénk málnaszínű a habunk, mert mire felverjük, egészen világosra fog fakulni. Ez vonatkozik minden más színre is!
- A cukorszirupból egy keveset csorgassunk a zseléssé vált zselatinra, gépi habverő kis fokozatával keverjük simára. Apródonként öntsük bele a többit is, végig kis fokozaton keverve.
- Amikor az összes cukorszirup a színes zselatinban van, kapcsoljunk egyre nagyobb fokozatra és így keverjük, habosítsuk addig a masszát, míg egészen

HOZZÁVALÓK:
A sziruphoz:
15 nyírfacukor vagy [illegible]
4 nagy ek. víz
A zselatinos részhez:
1 dkg zselatin
4 nagy ek. víz
1 ek. vaníliaaroma
ízlés szerint piros [illegible]
esetleg céklalé, [illegible]
keserűmandula-[illegible]
csipet só
A forgatáshoz:
5 g (fél dkg) xilit
5 g (fél dkg) étkezési [illegible]

kifakul és szinte feltekeredik a habverőre! Abban a pillanatban elkészültünk, állítsuk le a gépet és egy kanállal szedegessük le a habot a habverőről. Igyekezzünk, mert gyorsan elkezd szilárdulni, egyre nyúlósabb, ragacsosabb lesz.

• Kanalazzuk az olajos tálcára. Egyengessük el rajta a krémes-habot gyorsan, tetejére is helyezzünk egy olajos sütőpapírt, így tegyük a hűtőbe. Én pár perc szilárdulás után át szoktam fordítani az egészet, hogy a hepehupás teteje kicsit kisimuljon alulra kerülve.

• Ha megfelelően fel van verve a hab (tehát nyúlósra, gumisra), akkor egy órán belül vágható lesz. de ha esetleg mégsem, akkor várjunk még egy kicsit!

• Egy konyhai ollóval vagy sima, tisztára mosott ollóval vágjuk előbb csíkokra, majd kockákra.

• Hempergessük meg az édesítőszer-keményítő keverékében (hogy ne ragadjanak össze), jól záródó műanyag ételtároló dobozban sokáig eláll.

SPORTSZELET

Energia és szénhidráttartalom: 1400 kcal, 120 g

HOZZÁVALÓK:
10 dkg sovány tejpor
5 dkg natúr, keserű kakaópor
6 dkg xilit
3 ek. sütőrum
1 dl víz
5 dkg vaj
kevés reszelt citrom- vagy narancshéj

A mázhoz:
½ tábla 70%-os kakaótartalmú diabetikus keserű csoki
1 ek. olaj

• A máz kivételével minden hozzávalót egy kis lábasba teszek, és amennyire lehet, elkeverem. A legkisebb hőfokon kezdem melegíteni, míg minden teljesen fel nem olvadt és egynemű nem lesz. Majd egy akkora, folpackkal bélelt formába öntöm, hogy kb. 1 cm vastag réteget kapjak. Ha már langyos, beteszem a hűtőbe.

• Amikor megdermed, bevonom a tetejét mázzal, újra visszateszem.

• Tetszőleges méretűre, akár valós Sportszelet nagyságú rudakra, akár pici kockákra vágom. Az eredeti receptek szerint az alját is be kellene vonni csokival, szerintem felesleges. És mint sok egyéb ételre, erre is igaz, hogy a több napos állás a hűtőben kifejezetten jót tesz neki, egyre finomabb, igazibb lesz! Szerintünk pontosan olyan, mint gyerekkorunk Sport csokija. (Annak ellenére is, hogy mindig maradnak benne pici tejporcsomók, ez teszi különösen finommá...)

SNIKERS

Energia és szénhidráttartalom: 3330 kcal, 320 g

A csokifüggés örömei: nem volt könnyű megtalálni a házi Snikershez vezető utat, így kénytelen voltam sokáig kísérletezni. (Egy hét után különös érzés volt arra a szintre eljutni, kb. a hatodik adag bekeverésekor, hogy ha még egy falat Snikerst meg kell ennem, sikítok. ☺ Soha rosszabb életmódváltást...)

Pilecikar (nälkvaxsäkar) (99 st/st)

Twiksz csoki [101. oldal], Túrórudi [104. oldal], Snikers [105. oldal], Sportszelet [100. oldal]

• A mogyoró kivételével az alsó réteg minden hozzávalóját kis lábosba teszem. A kocka csokira csak azért van szükség, hogy kicsit megszínezze a krémet. Ha van, helyettesíthetjük egy kávéskanál diétás mogyorókrémmel!

• Jól elkeverem, sűrű lesz, majd folyamatosan kevergetve a legkisebb lángon kb. 5 percig összefozöm a masszát. Legvégül keverem bele a mogyorót.

• Egy folpackra egyengetem úgy, hogy kb. 10×18 cm-es formát kapjak, ez megadja a szükséges vastagságot is. Hűtőbe teszem, hogy kicsit megdermedjen, kb. 15 perc, aztán már nem szükséges hűtőben tartani.

• A karamelles krémhez a fruktózt a tejszínnel karamellizálom: először csak forrni fog, majd ha eléri a megfelelő, karamelles barna színt, rögtön hozzáadom a vizet és lehúzom a tűzről. Több részletben keverem bele a szobahőmérsékletű vajat majd a durvára vágott mogyorót (inkább csak felezzük az egész szemeket). Ha kicsit hűlt a krém, azt is folpackra borítom (ahogy hűl, egyre könnyebben lesz formázható), szintén 10×18 cm-esre alakítom, hűtőbe teszem 10 percre.

• A megszilárdult mogyorós tömbre ráborítom a tejszínes alapot, gyengéden összenyomkodom és visszateszem a hűtőbe kicsit, hogy együtt is dermedjenek.

• Felolvasztom a csokit, selymesre keverem, és ha szobahőmérsékletűre hűlt, de még könnyű vele dolgozni, elővesszem a leendő édességet a hűtőből (ez fontos, hogy csak az utolsó percben vegyük elő, mert megolvadhat a karamell!). Úgy borítom deszkára, hogy alulra kerüljön a karamelles rész, és valós Snickers méretűvé szeletelem jó éles késsel, 8 db lesz. (Azért kell fejre állítva vágni, mert ha a keményebb, karamelles rész lenne felül, az alsó lágyabb rész vágás közben teljesen szétnyomódna.)

• Rácsra helyezem őket (a rács alá terítsünk folpackot vagy alufóliát, hogy a lecsorgó mázat is újrahasznosíthassuk), de már úgy, hogy alulra kerüljön a világosabb rész, felülre a karamelles, és egyenként bevonom őket mázzal: előbb a szelet tetejére kanalazok csokit, hagyom és rá is segítek, hogy lustán lefolyjon, majd picit megdöntöm és mindkét oldalára is csorgatok a mázból! Szokásos kalóriaspórolási mániám miatt az alját nem mázazom: de természetesen, aki tökéletes munkát szeretne, tegye! Mikor még nem kötött meg a máz, minden szeletet csúsztassunk el kicsit a rácson, hogy az aljára tapadt csoki nagyját leszedjük, különben erősen odaragad a rácsra. Tegyük hűtőbe és dermesszük készre, félkész állapotban egy késsel mintákat is rajzolhatunk a tetejére! Ha elkészült, megdermedt, késsel óvatosan lazítsuk meg, hogy elváljon a rácstól!

• A maradék mázat öntsük egy alufóliára, tegyük a hűtőbe. Ha megdermedt, húzzuk le a fóliát róla, a csokikat kisebb darabra törve csomagoljuk el, fagyasszuk le, jó lesz máskorra!

Tipp: senki ne legyen csalódott, ha elsőre még nem lesz megszólalásig olyan a csokija, mint a bolti. Az íze attól tökéletes lesz, a rutin meg megjön idővel! Mire hatodszorra készítettem, tökéletesen tudtam, mikor mi a megfelelő állag, mennyit kell hűteni, hogyan kell szépen mázazni...

HOZZÁVALÓK:

8 db

Az alsó réteghez:

3 dkg xilit

9 dkg szőlőcukor

1 kk. szódabikarbóna

1,5 dl 33%-os, cukormentes növényi tejszín

fél kocka 70% kakaótartalmú, cukormentes keserű csoki

3 dkg durvára vágott, sós mogyoró

A karamellréteghez:

15 dkg fruktóz

fél dl 33%-os, cukormentes növényi tejszín

2 dkg normál vaj (ha a magas nedvességtartalom miatt a light margarin nem jó)

2 ek. víz

4 dkg sós, tört mogyoró

A csokimázhoz:

2 tábla 70%-os, cukormentes keserű csoki

2 ek. olaj

HOZZÁVALÓK:
1 tojás
kb. 7 dkg kilófaló lisztkeverékalap
esetleg víz

SZÁRAZTÉSZTA

Energia és szénhidráttartalom: 330 kcal, 47 g

Többen mondták már, hogy egyik könyvemben sem találtak „kilófaló" száraztészta receptet, vajon azért, mert a kilófaló lisztből nem lehet gyártani? Nem, természetesen lehet, csak azt gondoltam, ez olyan magától értetődő, hogy nem kell hozzá külön recept, ám ezek szerint mégis. Úgyhogy természetesen már mondom is!

• Rutinos háziasszonyok azonnal látják a hozzávalókból, hogy a hagyományos száraztésztához képest (1 tojáshoz 10 dkg liszt) itt egy tojásra kevesebb liszt jut azért, mert a lisztünk sokkal rostosabb és hamarabb telítődik nedvességgel.

• A megadott mennyiség egy viszonyítási alap az arányokat illetően, 2 tojáshoz kb. 14 dkg liszt szükséges, 4 tojáshoz kb. 28 dkg. Én vizet nem szoktam hozzátenni, de természetesen azzal segíthetjük a megfelelő lágyság vagy keménység elérését.

• A kimért liszt közepébe ütöm a tojást és összedolgozom. Olyan keménységű tésztát kell kapnunk, mint a hagyományos esetében! Kezdő háziasszonyok kedvéért: nem lehet sem ragacsos, de túl kemény sem! Dolgozhatunk tésztakészítő géppel is, ma már többféle is kapható, makarónitól kezdve a csavart tésztán át mindent legyárthatunk kilófaló lisztből, a gép nélkül is vágható zabszemről, kis- és nagy kockáról, szélesmetéltről, lasagna lapokról nem is beszélve.

• Ha frissen fogyasztjuk, főzés előtt hagyjuk kicsit szikkadni, egyébként szárítsuk meg teljesen, utána zacskóban, tároló dobozban gyakorlatilag korlátlan ideig eltartható.

Hajni mondja: A vércukor-emelkedést tovább lassíthatjuk, ha nem főzzük teljesen puhára a tésztát.

HOZZÁVALÓK:
24 db
50 dkg zsírszegény túró
1 ek folyékony édesítőszer
2 db tojássárgája (elhagyható, én nem is tettem bele)
4 ek fruktóz (kb. 6 dkg), lehet helyette xilit is!
fél citrom leve és héja
2 ek. 33%-os cukormentes, növényi tejszín

TÚRÓRUDI

Energia és szénhidráttartalom: 1930 kcal, 160 g

Ezt a receptet Varga Mónikának köszönjétek, ő volt az, aki egyszer gondolt egy merészet, és elhatározta, házilag készíti el a kisgyermekeinek ezt a finom desszertet. Apró dolgokat változtattam a recepten, melyek menet közben adódtak és melyeket jelzek is, így aki gondolja, kipróbálhatja a Mónika által küldött eredetit is.

• A tortabevonó kivételével mindent tegyünk keverőtálba és mixeljük össze. (Én nem mixeltem, csak elkevertem, eleve nagyon lágy és krémes volt a túró.)

• Tegyük egy órára hűtőbe, majd formáljunk valós méretű túró rudikat, helyezzük fóliával letakart tálcára őket.

• A cukormentes csokit 4 ek. étolajjal tegyük bögrébe, mikróban óvatosan olvasszuk fel.

• Kiskanállal vonjuk be először a rudacskák tetejét, ha mind megvan, tegyük vissza a hűtőbe szilárdulni. Ha teljesen megdermedt, vonjuk be az alját is! (Mónika csak egy csomag zselatinfixet használt, az ő krémje lágyabb maradt, ezért először a csokimázból talapzatokat készített, mikor pedig megdermedtek, habzsákból nyomta rájuk a túrót, majd a tetejét bevonta csokival. Készítés közben gondoltam úgy, hogy én egyszerűsítek ezen: legyen kicsit masszívabb a massza, és akkor formálni is szebben lehet, mázazni is.)

2 tábla 70% kakaótartalmú, cukormentes étcsoki
2 cs. zselatinfix (Mónika egyet használt, de kettővel könnyebb formázni a masszát)

TWIKSZ CSOKI

Energia és szénhidráttartalom: 2750 kcal, 140 g

Farkas Szilvi küldött egyszer egy fotót a diétás Twiksz verziójáról, el voltam tőle ájulva, de akkor épp más recepteken dolgoztam. Most viszont megkérdeztem, akarja-e közkinccsé tenni a receptet, mert itt az alkalom. Kiderült, nem saját találmány – ez persze mit sem von le az értékéből, hisz a diétás változatot mégis csak ő dolgozta ki –, de ő nem azzal a fajta liszttel dolgozik, mint én, így inkább a sajátja helyett elküldte nekem az eredeti receptet. De az alapanyagnehézségek miatt csak ötletadónak tudtam felhasználni. Ahogy a Snikersnél, ebben a verzióban is másképp jártam el: a kekszes, ropogós rész a töltelék hatására idővel kicsit megpuhul, de ha hűtőben tároljuk, akkor ez hosszan kitolódik.

• A tészta hozzávalóit gyors mozdulatokkal összegyúrom és 10x30 cm-es nagyon vékony lappá formálom. (Azért javasolt xilitet vagy nyírfacukrot használni, mert a fruktóz karemellizálódhat sülés közben, és a teljes kiőrlésű összetevőktől amúgy is barnább lisztünk még barnábbra sülhet!) 180 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső sütésen, legalsó rácsmagasságon kb. 10 percet sütöm, míg halványbarna nem lesz.

• A töltelékhez dulce de leche (ejtsd: dulsze de lecse) krémet kell készítenünk. Ehhez fazékba öntjük a sűrített tejet, fruktózzal ízesítjük, felforraljuk. Utána elektromos tűzhely 2-3-as fokozata közt, fedő alatt főzzük egy órán át: gyakran keverjük meg, egészen az aljáig, hogy a karamellizálódó fruktóz le ne égjen, és gyakran bőrösödik is, azt is keverjük nyugodtan bele.

• 1 óra elteltével szoktam beleunni, akkor nagyobbra veszem a lángot, és folyamatos keverés mellett besűrítem. Forrástól számítva tehát pontosan másfél órát főzöm. Utána lehúzom a tűzről, kézi habverővel 1 ek. tejszínt belekeverve még folyékony édesítővel édesítem, és ha teljesen kihűlt, rákenem a kekszes alapra. Hűtőbe teszem legalább egy órára.

HOZZÁVALÓK:
17 db
A kekszes alaphoz:
5 dkg kilófaló lisztkeverék
1 dkg light margarin
1 dkg xilit
fél kk. sütőporkrém
½ ek. karbonátporkrém
1,5-2 dkg szódás víz
+ folyékony édesítőszer ízlés szerint
én 1 evőkanállal szórok bele
A karamellkrémhez:
fél liter, 7,5%-os zsírtartalmú, cukormentes tejszín
(a termék pontos neve és beszerzési helye miatt írj a hazik@kilofalo.com címre!)
1 dkg fruktóz
folyékony édesítőszer ízlés szerint
1 ek. tejszín (cukormentes és szintetikus eredetű is!)
A bevonathoz:
2 tábla 70%-os kakaótartalmú cukormentes étcsoki
4 ek. étolaj

• Twiksz méretű vékony szeletekké vágom, egyenként bevonom csokival, a Snikersnél leírt módon. Én itt sem vontam be az alját, mert arra rámént volna még legalább fél tábla csoki... Másrészt a lecsorgó csoki miatt, ha arrébb tologatjuk a rácson a szeleteket, az pont elég ahhoz, hogy az aljára is kerüljön egy vékony réget bevonat. Persze ha valaki szeretné, végezhet tökéletes munkát! ☺ (Akkor legalább egy tábla csoki kell még!)

• Ha hűtőbe téve elkezd dermedni a csokikon a máz, a maradékból vékony csíkokat csorgatok a szeletekre, úgy dugom vissza a hűtőbe a néhány órás teljes dermedésig.

VANÍLIÁS KARIKA

Energia és szénhidráttartalom: 1800 kcal, 175 g – 1 darabban 90 kcal, 9 g

HOZZÁVALÓK:
29 db
20 dkg kilófaló lisztkeverékalap
fél cs. sütőpor
1 dkg xilit
1 ek. folyékony édesítőszer
3 ek. vaníliaaroma
1 tojás
6 dkg light margarin
csipet só
A bevonathoz:
1 tábla 70%-os kakaótartalmú cukormentes keserű csoki
2 ek. étolaj
pár csepp folyékony édesítőszer

• A hozzávalókból gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze a tésztát. Ha nagyon morzsalékos, kevés margarint még tegyünk hozzá. Fél órát fóliába csomagolva pihentessük a hűtőben.

• Nyújtsuk kb. 20 cm átmérőjű körré, és 4 cm-es pogácsaszaggatóval szúrjunk korongokat belőle. Üssünk mindegyik közepében lyukat, majd kanál nyelével és kézzel óvatosan szélesítsük ki.

• Sütőpapírral bélelt tepsiben, középső rácsmagasságon, 180 fokon 20 percet sütöttem.

• Miután kihűltek, mindegyiket megfordítottam, és a talpukat kiskanál segítségével bevontam az olvasztott csokival, de akár meg is márthatjuk őket kanalazás helyett. Ha marad máz, öntsük alufóliára, hűtőben dermesszük meg. Utána könnyedén leválik a fóliáról, belecsomagolva hűtőben, mélyhűtőben tárolhatjuk a következő felhasználásig.

Tipp: a keksz (tészta) édessége nekem éppen határeset. Sajnos már nem emlékszem az igazi vaníliás karika kekszes részének édességére, elképzelhető, hogy valamivel több xilittel még finomabb lenne, ezt majd ti eldöntitek. ☺ Ha ropogósan szereti a család, javasolt hűtőben tárolni, lefedés nélkül. Szokásos tapasztalat, minél több napos, annál jobban megszikkad a tészta, és annál finomabb! Valamint, hogy ha kicsit nagyobbra nyújtjuk a lapot (21-22 cm), vékonyabb karikáink lesznek, ám többet tudunk kiszaggatni, érdemes úgy is kipróbálni!

VIII. TÉLIRE

HOZZÁVALÓK:
meggy
fruktóz
édesítőszer ízlés szerint

SZÖRP

Mama többször készített meggyszörpöt. Ő tartósítószert is tett bele, én azt nem akarok, ezért ezek a fajta szörpök azonnali fogyasztásra alkalmasak. Hűtőben, hideg helyen tárolandók, viszont fagyasztani lehet őket, tehát mégiscsak beleférnek a Télire fejezetbe! ☺

• Tetszőleges mennyiségű meggyet alaposan megmosunk, kimagozunk, lemérünk.

• Kilónként 1 evőkanál (1,5 dkg) fruktózt adunk hozzá és jól elkeverjük. Ez nem az íze miatt kell, hanem hogy a cukor hatására minél jobban kicsapódjon a leve!

• Egy napra tegyük hűtőbe, néha kavarjuk át.

• Csepegtessük le, fogjuk fel a levét, finom szitán szűrjük át. Alaposan nyomkodjuk ki a gyümölcsöt is: a megmaradt meggyet fagyasszuk le: jó lesz süteménytöltelékneк. A kinyert gyümölcslé maga a szörp, melyet vízzel hígítva, esetleg citromlével keverve, édesítőszerrel jó hidegen fogyaszthatunk!

Tipp: sokkal egyszerűbb dolgunk van, ha egyszer lefagyasztott, majd kiengedett gyümölccsel dolgozunk: ha kiolvadt, már eleve sok levet ereszt! Hogy mennyi vitamin marad így benne, nem tudom, de nem is azért akarom magam készíteni, hogy a vitamintartalmát megőrizzem, hanem hogy „csak" biztosan tudjam, semmilyen színezék, adalék, tartósítószer nincs benne. Mondhatni, hogy szörpfüggő (is) vagyok, ezért nem esik nehezemre 1-1 adag szörpöt legyártani! A megőrzött régi szörpös flakonok teljesen jók a tárolásra, és ha még nem ittál, el sem tudod képzelni, micsoda különbség van egy bolti és egy házi meggyszörp közt. ☺

HOZZÁVALÓK:
8 db normál méretű citrom leve és héja (lehet kevesebb!)
1 kg alma (meghámozva, magház nélkül, a citromlével együtt legyen 1 kg!)
3 ek. folyékony édesítőszer (egyéni, lehet, van, akinek kevesebb is elég, nekem úgy nagyon savanyú volt...)
1 cs. cukormentes, főzős pudingpor és 1 dl hideg víz

CITROMLEKVÁR

Energia és szénhidráttartalom: 360kcal, 80 g

A citromos pite után gondoltam, legyen citromlekvár is, jó kis citromos palacsinta... mmmm.... A recept tök egyszerű, mint általában a receptjeim, kellően „hamis". (Egyszer régen csináltam csak citromból és narancsból lekvárt, azért az durva volt, ami a citromos ízt illeti).

• Mindent egy lábasba teszek, az almát csak kockára vágtam, megpároltam a citromlével, -héjjal, majd botmixerrel pépesítettem.

• Húzzuk le a tűzről a lobogva forró gyümölcsöt, csorgassuk bele az vízben oldott pudingport. Főzés közben eléggé almakompót illata volt, gondoltam is, mi lesz ebből, de a kész lekváron az almából semmi nem érződik.

• Jó édesre készítettem, mert meglehetősen citromos, ezért az is eszembe jutott, legközelebb talán elég öt citrom leve héja, és azt kiegészíteni almával 1 kg-ra. Összességében nagyon ízlik, ti meg már tudjátok, mire érdemes figyelni és egyéni ízlés szerint korrigálni.

KRÉMLEKVÁR

Energia és szénhidráttartalom: 800kcal, 171 g

HOZZÁVALÓK:
1 kg gyümölcs
1 dl víz
1 cs. cukormentes, [illegible]
vaníliás pudingport

Roskadozik már a polcom a lekvároktól, férjem kérdezte is, hogy KI fogja mindezt megenni, na ha tudná, hogy egész évben hányszor NEM vettem diabetikus lekvárt az ára miatt, pedig szükség lett volna rá, nem kérdezne ilyeneket. Egy palacsintasütéskor ötünknek elfogy egy fél üveg rögtön... 3 éve még volt egy fajta diabetikus lekvár egy európai üzletlánccal rendelkező német eredetű „kék-sárga" kisáruházban, több magyarországi településen is jelen vannak. Most vagy vaksi vagyok, vagy megszűnt, de hiába keresem, nem találom. Krémes volt, zselés, ugyan a teljesen sima lekvárt szeretem, ez meg inkább dzsem volt az egész darab meggyszemekkel, de még így is nagyon finom volt. Sem a lekvárt nem találom már, sem azt az ízt, krémes állagot nem tudtam előállítani azóta sem, semmilyen lekvárfőző adalékokkal. Mostanáig! Kísérleteztem én mindennel ezeken kívül is, zselatinfixszel, sima zselatinnal, de csak nem lett az az íz. Olyat szerettem volna, mint a hamis lekvárom állaga. Lekvár, de csupa selyem, csupa krém. És akkor „megvilágosodtam" ☺ *Vaníliás puding. Tündi barátnőmnek picit elakadt a klaviatúrán a szava, mikor a skype-on verve a billentyűket ezt megosztottam vele, na de ha kóstolta volna a lekváromat! Azt sajnálom csak, hogy a lekvárjaim nagyját még mindenféle „vacakkal" készítettem, igaz van 'totál bio" is, hagyományosan főzött, cukor és tartósító nélküli is, na de ez a krémesség! Ez az igazi.*

• 1 kg akármilyen gyümölcsöt (ha kell) meghámozok, kimagozom, ledarálom vagy aprítógépben, botmixerrel pépesítem.

• Felteszem főni, ízlés szerint mehet bele folyékony édesítőszer vagy nyírfacukor/xilit. 5-15 perc fövés után (semmiképp ne legyen nyers) lehúzom a tűzről és beleöntök kb. 1 dl hideg vízben elkevert 1 cs. vaníliás pudingot!

• Azonnal összeugrik a forró lekvár, gyorsan kell keverni, hogy ne csak a közepe zselésedjen be, a tűzre már nem raktam vissza. Domestosszal kimosott, konyharuhán leszáradt fél literes üvegekbe öntöm színültig (már rég nem vaca-

kolok az üvegek kifőzésével! 2 kg gyümölcsből lesz 3 fél literes üveg), rárakom a kupakot, azonnal fejre fordítom, újságpapírba csomagolom és megy a száraz dunsztba!

• Ugyanúgy eláll, mint az egyéb tartósító nélküli lekvárok, és felbontás után is azok a szabályok vonatkoznak rá, mint azokra: kb. 2 héten belül el kell fogyasztani, mert tartósító hiányában megromlik. Ezért ahol nem fogy annyi, célszerű inkább sok kis üvegbe tenni.

APU KOVÁSZOS ZÖLDSÉGEI

HOZZÁVALÓK:
kisebb uborkák
fokhagyma
1-2 szelet kenyér
só, kapor

Apámra ütöttem sok tekintetben, például a kovászos uborkáért is úgy rajongok, mint ő. Házasságunk kezdetén a férjemmel a Lehel piacon sétálgattunk, mikor a savanyúságosnál szóltam neki, hogy úgy megkívántam a kovászos uborkát, vegyünk egy kicsit! Jó, mondta ő naivan és elhamarkodottan, gondolván, hogy kér 20-30 dekát. Ám azért megkérdezte, mennyit? – Egy kilót! – feleltem a világ legtermészetesebb módján. A férjem nem szólt ugyan egy szót sem, de később bevallotta, ezen a ponton gondolta először, hogy talán hamarosan apa lesz. ☺ Attól függetlenül, hogy egy kiló uborka nekem a mai napig meg se kottyan, ebben tényleg igaza lett.

Apura visszatérve, egyszer csak fogta magát, és nem vett többet a zöldségesnél uborkát, hanem maga kezdte kovászolni (lehet, hogy volt kitől örökölnöm az átalakító szenvedélyemet?). Annyira tökélyre fejlesztette, hogy a végén már nem is üvegekbe tette, hanem hatalmas zsíros bödönökbe, és nem csak uborkát, hanem készült vegyes kovászos zöldség karfiolrózsákkal, fokhagymagerezdekkel, szeletelt sárgarépával, de még csíkozott káposztával is, nagyon finom volt! Azóta tanultam, hogy lehet kovászolni cukkinit és patisszont is! Sosem mért ki semmit, én sem szoktam a kovászos uborkámhoz, olyan gondolomformán a legjobb. Most is csak a készítés menetét mondom el, mert lehetetlen elrontani (a sózással vigyázzunk egyedül, a sótlan pont olyan kiábrándító, mint az elsózott!). Igazi sikerélmény saját uborkát felszolgálni a paprikás csirke mellé! ☺Ha pedig már jól megy a kovászos uborka készítése, ti is megpróbálkozhattok az Apu-féle kovászos zöldségek gyártásával!

• Az uborkákat alaposan megtisztítom, ha kell, a végeiket levágom. Ha nem kapunk kis ubikat, a nagyok végeit hosszában vagdossuk be, hogy meg tudjanak érni és átízesedni!

• Egy nagy befőttesüveg aljára kaprot teszek, 1-2 gerezd fokhagymát, arra szorosan az uborkákat. Lehet tenni még az üvegbe szemes borsot, tormát, babérlevelet, én csak ilyen visszafogottan szoktam. Állítólag a kapor a lelke az egésznek, bár én mindig azt hittem, hogy a kenyér.

• Tetejére megint kapor, rá pedig 1-2 szelet kenyér vagy egy, de vastag (lehet fehér is, itt nincs jelentősége).

• Öntsük fel előzőleg felforralt, majd langyosra visszahűtött sós vízzel. (Nyugodtan, rá a kenyérre!) A nagykönyv szerint literenként 2 dkg só kell: én nem mérni szoktam, hanem kóstolni. Ha a kellemesnél egy csepper sósabb a víz, az jó lesz, mert az uborka sokat el fog szívni. Kb. annyi víz kell, mint a kiválasztott üveg űrtartalmának a fele.

• Letakarom egy kistányérral és napos helyre teszem, mennyiségtől és melegtől függően néhány nap alatt elkészül. Idén kifogtam a legmelegebb napokat, másnap már ki tudtam venni a kenyeret, mert addigra finom volt a leve, de 4-5 napig is eltarthat az érés.

• Ha hűvösek az éjszakák, vigyük be, másnap reggel újra ki lehet vinni a napra. (Én nem szoktam ide-oda vinni, de megint csak a szakirodalom ezt tanácsolja.) ☺

• Arra vigyázzunk, hogy ne hagyjuk túlérni az uborkát, mert megpuhul. Ha jónak ítéljük a lé ízét, minőségét (zavaros lesz), és az uborka puhaságát, vegyük ki a kenyeret, szűrjük át a lét, és hűtőben tárolhatjuk az elkészült kovászos savanyúságot.

ECETES-HAGYMÁS ZÖLDPARADICSOM

HOZZÁVALÓK:
zöld paradicsom
vöröshagyma
fokhagyma,
mustármag, kapor
só, édesítőszer
ecet

Nyár vége felé hirtelen lehűlt az idő, látszott már, hogy a sok kis zöld paradicsom nem fog beérni. Mivel nagyon szeretem őket savanyúságként, eljött az idő, hogy magam készítsem el a télire valót. ☺ Gondoltam, dobjuk fel valamivel, ezért vöröshagymát is tettem bele, szintén a saját termésből.

• A paradicsomokat alaposan megmostam, a túl nagyokat kettőbe vagy négybe vágtam.

• Vizet forraltam, sóval, ecettel, édesítőszerrel ízesítettem. Legyen ecetesebb, sósabb és édesebb, mint amilyen valójában ízlik: mert a sok zöldség be fogja szívni!

• Úgy szemre kikészítek néhány üveget, mindegyik aljába kaprot, mustármagot és szemes borsot szórok.

• A vöröshagymát vastagabb karikákra vágom és a beízesített forró lébe dobom, kicsit párolom, hogy ne az a vad nyers legyen. Egyenletesen elosztom az üvegek alján.

• A paradicsomokat szintén megpárolom kicsit – ezt valamivel hosszabban, mint a vöröshagymát – a fokhagymával együtt. Utána, lehetőleg minél szorosabban üvegekbe teszem őket.

• A lobogva forró vízzel színültig töltöm az üvegeket, azonnal rácsavarom a tetőt és fejre állítom. Újságpapírba csomagolom és szárazdunsztba teszem. (Párnák, takarók közé kell rakni, jól becsomagolom és legalább 24 órán át így hagyom, lassan kihűlni.)

• Ennek a savanyúságnak rengeteg variációja lehet: készítettem már úgy is, hogy a hagyma és a zöldparadicsom mellé tettem pici dinnyét is, kis csípős paprikát is, vagy egyszerűen csak karikáztam bele hegyes zöldpaprikát, hogy csípősebb legyen.

• Máskor vékonyra vágtuk az káposztát (lehet gyalulni is), tettünk bele vékonyra karikázott sárgarépát, szemes borsot, édes-ecetes forró vízzel a fenti módon leöntöttük a szorosan az üvegbe rakott, sótól kinyomkodott káposztát és úgy dunsztoltuk.

IX. TORTÁT, DE AZONNAL!

Dobostorta [117. oldal]

Ezzel a fejezettel érzésem szerint újabb mérföldkőhöz érkeztünk kollektív életmódváltásunk során. ☺

Az előzményekről: gyakorlatilag már az első kötetem megjelenése után elhárult minden akadály az elől, hogy bármikor készíthessünk magunknak diabetikus süteményt, melyet „fogyókúránk" során is bármikor ehetünk. Ám sokszor vágyom arra, hogy „csak úgy" bekaphassak egyetlen szelet akármit, de ne kelljen nekiállnom hozzá sütni. Ahogy például a családom bármikor bemehet egy cukrászdába és vesz egy szelet tortát és kész. Kilófaló cukrászdánk még nincs, és ki tudja, belátható időn belül lesz-e? Tudom azt is, hogy telhetetlen vagyok, de mégis vágyom arra, hogy ha megennék egy szelet csokitortát vagy egy Fekete-erdőt, nekem se kelljen két órát a konyhában töltenem miatta, majd további három napig enni a maradékot, amikor csak egy-két szeletre vágyom!

És akkor, immáron sokadjára, megint fény gyúlt a fejemben. ☺ *(A haspókság csodákra képes...) Mikró! Tisztában vagyok vele, hogy a mikrohullámú sütőt legalább annyian nem kedvelik, ahányan igen, sajnos mindenkinek nem tudok megfelelni. De tény, hogy a mikró óriási segítséget jelent a mindennapokban, és akinek nincsenek fenntartásai vele kapcsolatban, odalesz ezért a fejezetért! Most ugyanis csupa olyan sütemény, torta receptje következik, melyek egytől-egyig (néhány perc alatt!) a mikróban készülnek! Ezek segítségével, akár fél óra (kezdőknél max. egy óra) alatt, tökéletes, csodálatos tortád lesz!*

A mikrót nem használók sokszor kérdezik, hogy hagyományos sütőben is elkészíthetők-e ezek a receptek? Sajnos az a tapasztalat, hogy ami a mikróban működik, az a sütőben másképp viselkedik, de ha működne is, így pont a legnagyobb erényét (hogy pici és gyorsan elkészíthető) veszíti el. Sok értelmét tehát nem látom ekkora adagért felfűteni a sütőt. De elfogadom, hogy létezhetnek más szempontok is és maximálisan tiszteletben tartom, ha valaki tart a mikrohullámtól. Nekik viszont a hagyományos sütőben készíthető számos diétás tortareceptem egyikét ajánlom inkább!

Mindenesetre akinek nincsen ezzel problémája, 5, azaz öt perc alatt megsütheti a tortáját a mikróban, utána meg már csak tölteni és díszíteni kell. (Öt perc alatt fel sem fűt az elektromos sütőm 180 fokra!) És minél többedik tortádat készíted, annál gördülékenyebben és gyorsabban megy a munka! Én jelenleg már 25 percnél tartok sütéssel-töltéssel együtt. ☺ *Nem kell mondanom így a negyedik kötetben, hogy amikor elkészült az első mikrós csokitortám, utána kb. két héten át minden nap torta volt a menüben.* ☺ *Csoki, puncs, Fekete-erdő, Dobostorta, Esterházy, Rigó Jancsi...*

CSOKITORTA

Energia és szénhidráttartalom: 2050kcal, 140 g

• Először is a hozzávalók hosszas felsorolása ne rémisszen meg! Sokkal egyszerűbb elkészíteni, mint amilyennek elsőre tűnik! Olvasd el a készítés menetét, *értsd meg* és csak utána fogj hozzá!

• A pudingporral, tejjel, édesítőszerrel és kakaóporral főzd meg a krémet! A tűzről levéve keverd bele a rumot, borítsd be háztartási műanyag fóliával, jól nyomkodd a krémre, mert ha így hűl ki, nem fog megbőrösödni. Nagyon sűrű lesz, úgy a jó!

• Egy mikrózható ételhordó edényre lesz szükség (tudod, az a sima, klasszikus, hagyományos, egymásra rakható ételhordó, amiben az emberek az ebédet hordják haza a kifőzdéből, menzáról). Ebben az edényben keverd ki a tészta hozzávalóit és ebben is fogod megsütni! Olyan sorrendben tedd a „tálba" a hozzávalókat, ahogyan felsoroltam. Ha már a tojás is benne van, keverd el alaposan, ez után rakd csak hozzá az olajat és a tejfölt, különben a tojásfehérje nem biztos, hogy jól elkeveredik a liszttel. Nem kell különösebben kidolgozni, néhány erőteljes kavarás a fakanállal, hogy minden egyenletesen eloszoljon és valamennyi levegőt is keverjünk bele és mehet be a mikróba. A joghurt-víz megoldással spórolunk egy kis kalóriát, és még piskótaszerűbb lesz a tészta. A tejfölös lazításúnak viszont még jobb a tartása, könnyebb lapokba vágni, próbáld ki mindkettőt és majd eldöntöd, melyik tetszik jobban!

• 1000 W-on 5 percig kell sütni, utána – az oldalait előbb késsel meglazítva – borítsd sütőpapírra (hogy a lecsapódó gőz ne áztassa el a tésztát hűlés közben), és ha már nem forró, ügyesen vágd négy vagy akár öt szeletre! (Három is jó, nyugi.) Ha jól dolgoztál, gyönyörű, lyukacsos belül a tészta. Hagyd hűlni. Ha nincs 1000 W-od, tűpróbával ellenőrizd a tésztát 5 perc sütés után, hogy nem ragacsos-e a belé szúrt villa? Ha nem, akkor elkészült!

• Verd keményre a tejszínt, és ha készen van, akkor tegyél hozzá két evőkanál tejet is.

• A kihűlt csokis krémet a habveréshez használt elektromos habverővel (el ne mosd, minek?) krémesítsd simára, majd öntsd rá a tejszínhabra és laza mozdulatokkal, *kézi habverőre* vagy lyukas fakanálra váltva forgasd össze. Feltétlenül kóstold meg, most még édesítheted, ha szükséges!

• Tegyél félre egy habnyomótartálynyi krémet a díszítéshez.

• Főzd össze mikróban a máz hozzávalóit, nem elég megmelegíteni: a máznak be kell sűrűsödnie és „megnőnie". Ha félsz a mikrótól, készítsd egy pirinyó láboskában! Tedd félre, hadd hűljön.

• Az alsó tortalapot kend meg egy evőkanál lekvárral, nem kell vastagon, a lekvár szerepe itt főleg annyi, hogy felfogja a morzsákat, amikor majd a krémmel töltjük.

HOZZÁVALÓK:

A piskótához:

10 dkg kilófaló lisztkeverékalap
1,5 dkg natúr, keserű kakaópor
fél cs. sütőpor
2 ek. folyékony édesítőszer
csipet só
1 tojás
2 ek. étolaj
150 g sovány tejföl vagy 12 dkg joghurt és 2 ek víz

A krémhez:

fél csomag (2 dkg) [illegible] főzős vaníliás pudingpor
2 dl sovány tej
2 dkg natúr kakaópor
1 ek folyékony édesítőszer
1 ek. rum

A krém lazításához:

2 dl tejszín
2 ek sovány tej

A krém alá:

3 ek. diabetikus [illegible]

A szóráshoz:

2 dkg búzacsíra

A mázhoz:

1 dkg natúr kakaópor
1 dkg fruktóz vagy [illegible]
1 dkg normál margarin
3 ek. meleg víz

• Kend meg viszonylag vékonyan a krémmel, újra tortalap, lekvár, krém. Ügyelj arra, hogy a félretett tölteléken kívül is maradjon még annyi töltelék a végére, amivel vékonyan be tudod vonni a torta oldalát! A teteje maradjon üresen!

• A langyos mázzal vond be a torta tetejét, óvatosan, nem baj, ha nem húzódik ki egészen a lap széléig körben, majd elfedi a díszítés. Vigyázz, hogy ne csurogjon a torta oldalára!

• A habnyomóba félretett krémmel most díszítsd ki a torta tetejét a széleinél, két sorban.

• A búzacsírával (darált dió helyett használjuk), óvatosan megdöntve a tányért hintsd be körben a torta oldalát!

• Egy lapátkanállal alányúlva óvatosan helyezd át a tortát egy szép tányérra, azonnal is eheted, de ha picit kibírod még, finomabb lesz, ha hűlt 1-2 órát.

DOBOSTORTA

Energia és szénhidráttartalom: 2200kcal, 170 g

HOZZÁVALÓK:

A tésztához:

12 dkg kilófaló lisztkeverékalap
fél csomag sütőpor
2 ek. folyékony édesítőszer
csipet só
1 tojás (itt keverd össze nagyjából a tésztát)
2 ek. étolaj
150 g sovány tejfül vagy 12 dkg joghurt és 2 ek. víz

A krémhez:

fél csomag (2 dkg) főzős, cukormentes vaníliás pudingpor
1 tojássárgája
2 dkg natúr, zsírszegény kakaópor
1 ek. folyékony édesítőszer
1 dkg (3 kocka) 70% kakaótartalmú, diabetikus keserű csoki

• Egy mikrózható ételhordó edényre lesz szükség (tudod, az a sima, klasszikus, hagyományos, egymásra rakható műanyag ételhordó, amiben az emberek az ebédet hordják haza a kifőzdéből, menzáról). Ebben az edényben keverd ki a tészta hozzávalóit, és ebben is süsd meg! Olyan sorrendben tedd a „tálba" a hozzávalókat, ahogyan felsoroltam. Ha már a tojás is benne van, keverd el alaposan, ez után rakd csak hozzá az olajat és a tejfölt, különben a tojásfehérje nem biztos, hogy jól elkeveredik a liszttel. Nem kell különösebben kidolgozni, néhány erőteljes kavarás a fakanállal, hogy minden egyenletesen eloszoljon és valamennyi levegőt is keverjünk bele, és mehet be a mikróba. A joghurt–víz megoldással spórolunk egy kis kalóriát, és még piskótaszerűbb lesz a tészta. A tejfölös lazításúnak viszont még jobb a tartása, könnyebb lapokra vágni, próbáld ki mindkettőt, és eldöntöd, melyik tetszik jobban!

• 1000 W-on 5 percig kell sütni, utána – az oldalait előbb késsel meglazítva – borítsd sütőpapírra (hogy a lecsapódó gőz ne áztassa el a tésztát hűlés közben), és ha már nem forró, ügyesen vágd 5 vékony szeletre! (Három is jó, nyugi.) Ha jól dolgoztál, gyönyörű, belül lyukacsos a tészta. Hagyd hűlni. Ha nincs 1000 W-od, tűpróbával ellenőrizd a tésztát 5 perc sütés után, hogy nem ragacsos-e a belé szúrt villa? Ha nem, akkor elkészült!

• Főzd meg a krémet (először a tojássárgáját keverd el a pudingporral – a fehérjét fagyaszd le –, majd add hozzá a többi alkotórészt), hűtsd ki teljesen

úgy, hogy folpackot nyomsz a tetejére, hogy ne bőrösödjön, majd keverd újra krémesre gépi habverővel.

• Öntsd rá a közben kemény habbá vert tejszínre és keverd el. Kóstold meg, ha szükséges, édesítsd még!

• A legszebb tortalapot tedd félre. A krémből szintén vegyél ki 2-3 evőkanálnyit, tölts meg vele egy habnyomót félig.

• Kend meg a tortalapokat (kb. 2 evőkanál krém jut egy lapra) úgy, hogy a torta oldalára is maradjon! A tányért körbeforgatva, picit megdöntve szórd meg az oldalát búzacsírával, mintha dió lenne.

• Karamellizáld a fruktózt: öntsd kis serpenyőbe 1-2 csepp ecettel (azért kell, hogy ne dermedjen olyan gyorsan a karamell), és olvaszd-pirítsd szép aranybarnára. Hamar megkeseredik, úgyhogy amint eléri a megfelelő színt, azonnal vedd le a tűzről és öntsd a félretett tortalapra, egyengesd el. Picit várni kell, míg félig megdermed, ennyi időd van, hogy olajos késsel elsimítsd a cukormázat. Utána vágd 8 szeletre, erőteljes, határozott mozdulattal. Először mindenkinek nehéz, meglátod, másodjára már sokkal könnyebb lesz, mert tudni fogod, pontosan mennyi a dermedési idő és hogyan kell ügyesen kenni!

• A félretett csokis krémből a szeleteknek megfelelően nyomjunk 8 krémrózsát a tortára, és szépen, ferdén helyezzük rájuk megdöntve a szeleteket. A maradék krémmel díszítsük kedvünk szerint. Mehet a hűtőbe, érni egy kicsit. ☺

A krém lazításához:
2 dl cukormentes, 33% zsírtartalmú növényi tejszín
A mázhoz:
4,5 dkg fruktóz
pár csepp ecet
A díszítéshez:
búzacsíra 50 g

ESZTERHÁZY-TORTA

Energia és szénhidráttartalom: 2100kcal, 120 g

• Egy mikrózható ételhordó edényre lesz szükség (tudod, az a sima, klasszikus, hagyományos, egymásra rakható műanyag ételhordó, amiben az emberek az ebédet hordják haza a kifőzdéből, menzáról). Ebben az edényben keverd ki a tészta hozzávalóit és ebben is fogod megsütni! Olyan sorrendben tedd a „tálba" a hozzávalókat, ahogyan felsoroltam. Ha már a tojás is benne van, keverd el alaposan, ez után rakd csak hozzá az olajat és a tejfölt, különben a tojásfehérje nem biztos, hogy jól elkeveredik a lisztrel. Nem kell különösebben kidolgozni, néhány erőteljes kavarás a fakanállal, hogy minden egyenletesen eloszoljon és valamennyi levegőt is keverjünk bele és mehet be a mikróba. A joghurt-víz megoldással spórolunk egy kis kalóriát, és még piskótaszerűbb lesz a tészta. A tejfölös lazításúnak viszont még jobb a tartása, könnyebb lapokba vágni, próbáld ki mindkettőt és majd eldöntöd, melyik tetszik jobban!

• 1000 W-on 5 percig kell sütni, utána – az oldalait előbb késsel meglazítva – borítsd sütőpapírra (hogy a lecsapódó gőz ne áztassa el a tésztát hűlés közben),

HOZZÁVALÓK:
A tortalaphoz:
10 dkg kilófaló [illegible]
2 dkg búzacsíra
fél csomag sütőpor
2 ek. folyékony édesítőszer
csipet só
1 tojás (itt keverd [illegible] a tésztát)
2 ek. étolaj
150 g sovány tejfel
vagy 12 dkg joghurt és 2 ek. víz
A krémhez:
2 dkg cukormentes [illegible]
főzős vanília pudingpor
2 dl tej
1 ek. folyékony édesítőszer
1 ek. sütőrum (el is [illegible])
4 dkg darált dió

Csoki torta [115. oldal], Dobostorta [122. oldal],Rigó Jancsi torta [122. oldal], Eszterházy-torta [118. oldal

és ha már nem forró, ügyesen vágd négy szeletre! (Három is jó, nyugi.) Ha jól dolgoztál, gyönyörű, lyukacsos belül a tészta. Hagyd hűlni. Ha nincs 1000 W-od, tűpróbával ellenőrizd a tésztát 5 perc sütés után, hogy nem ragacsos-e a belé szúrt villa? Ha nem, akkor elkészült!

• Vágd négy lapba (3 is jó).

• Főzd meg a tölteléket, a diót és a rumot még nem kell beletenni. Borítsd be folpackkal és hagyd hűlni.

• Verd fel a tejszínt, majd lazítsd a tejjel, tedd a hűtőbe.

• A kihűlt pudingot elektromos habverővel újra keverd krémesre, öntsd bele a rumot, a diót. Az egészet borítsd a tejszínhabra és alaposan keverd át. Vegyél el belőle egy negyed habnyomó tartálynyi krémet (tehát nem kell sok), a maradékkal töltsd meg a lapokat úgy, hogy az oldalára is jusson.

• Kevés kakaóport mikróban főzz össze kicsi tejjel, vajjal, vízzel. Nem tudok mértéket mondani, annyira kevés kell. Vagy szintén kevés tejjel, olajjal olvassz cukormentes csokit.

• Keverd csomómentesre a tejport a tejjel: a tejporhoz csak apródonként add a tejet, akkor lesz csomómentes. Óvatosan kend el, rázogasd szét a torta tetején, vigyázva, hogy ne csorogjon le!

• A kozepesen folyékony kakaó- vagy csokikeverékkel rajzolj köröket kívülről befelé a mázra. Olyan sűrű legyen a csoki, hogy egy pici zacskóba tudd önteni, és annak a levágott csücskén át nyomd a tortára.

• Ha megvan, kés hegyével húzz bele négy csíkot úgy, hogy kijelölöd azzal a 8 tortaszelet helyét.

• A maradék krémből minden vonalra nyomj egy csinos habrózsát. A torta közepére helyezz egy fél diót. A torta oldalát körben hintsd meg búzacsírával.

FEKETE-ERDŐ TORTA

Energia és szénhidráttartalom: 2300kcal, 120 g

• Egy mikrózható ételhordó edényre lesz szükség (tudod, az a sima, klasszikus, hagyományos, egymásra rakható ételhordó, amiben az emberek az ebédet hordják haza a kifőzdéből, menzáról). Ebben az edényben keverd ki a tészta hozzávalóit és ebben is fogod megsütni! Olyan sorrendben tedd a „tálba" a hozzávalókat, ahogyan felsoroltam. Ha már a tojás is benne van, keverd el alaposan, ez után rakd csak hozzá az olajat és a tejfölt, különben a tojásfehérje nem biztos, hogy jól elkeveredik a liszttel. Nem kell különösebben kidolgozni, néhány erőteljes kavarás a fakanállal, hogy minden egyenletesen eloszoljon és valamennyi levegőt is keverjünk bele és mehet be a mikróba. A joghurt-víz

A krém lazításához:
2 dl cukormentes növényi tejszín
2 ek. tej

A tortamázhoz:
2 dkg sovány tejpor
2 ek. tej

A díszítéshez:
natúr kakaópor, xilit
vaj, víz vagy
egy kevés cukormentes tortabevonó csoki
olajjal, tejjel felolvasztva

HOZZÁVALÓK:

A piskótához:
10 dkg kilófaló [illegible]
1,5 dkg natúr, [illegible]
fél cs. sütőpor
2 ek. folyékony [illegible]
csipet só
1 tojás
2 ek. étolaj
150 g sovány tejföl vagy 2 dl joghurt és 2 ek. víz

A meggyes töltelékhez:
10 dkg mélyfagyott meggy [illegible]
1 dkg cukormentes [illegible] vanília puding
fél ek. folyékony [illegible]
1 dl víz

A habhoz:
3 dl 33%-os cukormentes növényi tejszín
fél dl tej
1 ek. folyékony édesítőszer
1 ek. rum
A hab felébe:
1,5 dkg keserű, zsírszegény kakaópor
5 ek. meleg vízzel és
1 dkg xilittel elkeverve
A díszítéshez:
diabetikus csokiforgács

megoldással spórolunk egy kis kalóriát, és még piskótaszerűbb lesz a tészta. A tejfölös lazításúnak viszont még jobb a tartása, könnyebb lapokba vágni, próbáld ki mindkettőt és majd eldöntöd, melyik tetszik jobban!

• 1000 W-on 5 percig kell sütni, utána az oldalait előbb késsel meglazítva borítsd sütőpapírra (hogy a lecsapódó gőz ne áztassa el a tésztát hűlés közben), és ha már nem forró, ügyesen vágd 3 szeletre! Ha jól dolgoztál, gyönyörű, lyukacsos belül a tészta. Hagyd teljesen kihűlni. Ha nincs 1000 W-od, tűpróbával ellenőrizd a tésztát 5 perc sütés után, hogy nem ragacsos-e a belé szúrt villa? Ha nem, akkor elkészült!

• Főzd össze a meggyes krémet, vigyázz, hogy ne főjön szét a gyümölcs!

• Verd fel a tejszínhabot! Amikor kész van, keverd hozzá a tejet is, és egy habnyomónyi adagot tegyél félre a díszítéshez.

• A hab felébe keverd bele a kakaós folyadékot.

• Mielőtt elkezded tölteni a tortát, minden krémet és habot kóstolj meg: ha kell, ekkor még édesítheted!

• Az alsó tortalapra tegyél váltakozva meggyes krémet és habot (csokisat és fehéret is). Helyezd rá a második lapot, azt töltsd meg ugyanígy, gyengéden nyomkodd le. Úgy kell elosztanod a habokat, hogy maradjon vékonyan a torta oldalára és nagyon vékonyan a tetejére is!

• Ha ez megvan, akkor a habnyomóból díszítsd fel a tortát, helyezd rá a meggyszemeket is! A torta közepét megszórhatod diabetikus csokiforgáccsal is: egy tábla csoki oldaláról késsel faragj le vékony csíkokat. Néhány órát nem árt neki, ha áll, utána fogyasztható.

PUNCSTORTA

Energia és szénhidráttartalom: 2000kcal, 200 g

HOZZÁVALÓK:
12 dkg kilófaló lisztkeverékalap
fél csomag sütőpor
2 ek. folyékony édesítőszer
csipet só
1 tojás (itt keverd össze nagyjából a tésztát)
2 ek. étolaj
150 g sovány tejföl
vagy 12 dkg joghurt és 2 ek. víz
A töltelékhez:
a piskóta egyik tésztalapja
1,5 dkg nyírfacukor
4 ek. rum
5 g (1 ek.) keserű kakaópor
5 dkg piros, cukormentes lekvár
pár csepp céklalé vagy meggylé vagy cukormentes piros szörp
+ lekvár a lapok kenéséhez

• Egy mikrózható ételhordó edényre lesz szükség (tudod, az a sima, klasszikus, hagyományos, egymásra rakható műanyag ételhordó, amiben az emberek az ebédet hordják haza a kifőzdéből, menzáról). Ebben az edényben keverd ki a tészta hozzávalóit és ebben is fogod megsütni! Olyan sorrendben tedd a „tálba" a hozzávalókat, ahogyan felsoroltam. Ha már a tojás is benne van, keverd el alaposan, ez után rakd csak hozzá az olajat és a tejfölt, különben a tojásfehérje nem biztos, hogy jól elkeveredik a liszttel. Nem kell különösebben kidolgozni, néhány erőteljes kavarás a fakanállal, hogy minden egyenletesen eloszoljon és valamennyi levegőt is keverjünk bele és mehet be a mikróba. A joghurt-víz megoldással spórolunk egy kis kalóriát, és még piskótaszerűbb lesz a tészta. A

tejfölös lazításúnak viszont még jobb a tartása, könnyebb lapokba vágni, próbáld ki mindkettőt és majd eldöntöd, melyik tetszik jobban!

• 1000 W-on 5 percig kell sütni, utána – az oldalait előbb késsel meglazítva – borítsd sütőpapírra (hogy a lecsapódó gőz ne áztassa el a tésztát hűlés közben), és ha már nem forró, ügyesen vágd négy szeletre! (Három is jó, nyugi.) Ha jól dolgoztál, gyönyörű, lyukacsos belül a tészta. Hagyd hűlni. Ha nincs 1000 W-od, tűpróbával ellenőrizd a tésztát 5 perc sütés után, hogy nem ragacsos-e a belé szúrt villa? Ha nem, akkor elkészült!

• Ha picit kihűlt (langyosan már lehet) vágd három lapba úgy, hogy levágsz egy vékony részt a tetejéről, majd fejre állítva a megmaradt tortát, még egy vékony részt az „aljáról" is. Tehát a harmadik, egyben maradt vastagabb középső részből készül majd maga a töltelék. Ezt vágd kockákra, keverd el a töltelékhez írt hozzávalókkal, maradhat darabosabb, nem kell pépesre.

• A másik két tortalapot kend meg lekvárral. Az egyikre halmozd rá a töltelék, arra helyezd a másik lekváros tortalapot, természetesen a lekváros felével lefelé. Nyomd össze kézzel, tegyél rá egy vágódeszkát és nyomtasd le.

• Főzd össze a puncsos krémhez valókat, nyomj rá folpack fóliát, hogy ne bőrösödjön meg és tedd félre hűlni.

• Verd fel a tejszínt, majd keverd bele a tejet, felhasználásig tedd hűtőbe.

• Ha kihűlt a puding, gépi habverővel keverd át teljesen krémesre, öntsd rá a tejszínhabra és óvatosan keverd egyneműre. Tegyél félre egy fél habnyomótartálynyit belőle a díszítéshez (pár evőkanál), a maradékkal vond be a torta oldalát.

• A rózsaszín bevonót keverd ki úgy, hogy finomra darálod a nyírfacukrot és cseppenként adagolt céklalével, meggylével, urambocsá' piros ételfestékkel addig színezed, míg állagában is, színében is puncstorta mázra fog hasonlítani. Sűrűn kenhetőnek kell lennie, de nem darabosnak, nem is folyósnak. Vond be vele a torta tetejét.

• A félretett krémmel díszítsd ki a torta szélét körben.

• A tányért óvatosan megdöntve, körben hintsd meg a tortát búzacsírával, mintha darált dió lenne. Egy lapátkanállal emeld át a tortát egy szép tálcára és még egy kis időre mehet a hűtőbe, hogy az ízek jól összeérjenek.

A mázhoz:

3,5 dkg nyírfacukor

pár csepp piros színezék (céklalé stb.)

Az oldalát bevonó krémhez:

1 dkg puncs ízű, főzős, cukormentes pudingpor

1 dl sovány tej

1 ek folyékony édesítőszer

A bevonókrém lazításához:

1 dl cukormentes növényi tejszín kemény habbá verve, majd 1 ek. tejjel elkeverve

A szóráshoz:

búzacsíra 50 g

RIGÓ JANCSI TORTA

Energia és szénhidráttartalom: 2500kcal, 115 g

A PISKÓTÁHOZ:
10 dkg kilófaló lisztkeverékalap
1,5 dkg natúr, keserű kakaópor
fél cs. sütőpor
2 ek. folyékony édesítőszer
csipet só
1 tojás
2 ek. étolaj
150 g sovány tejföl vagy 12 dkg joghurt és 2 ek. víz

A krémhez:
3 dl 33%-os cukormentes növényi tejszín
1 dl tej
1 ek. folyékony édesítőszer
ízlés szerint xilit, ha még szükséges
1 dkg natúr zsírszegény kakaópor

A mázhoz:
fél tábla 70% kakaótartalmú, cukormentes étcsoki
1 ek. étolaj

Ez még a többihez képest viszonyítva is nagyon gyorsan elkészíthető, állítom, hogy ez a világ leggyorsabban összedobható mini tortája. ☺

• Egy mikrózható ételhordó edényre lesz szükség (tudod, az a sima, klasszikus, hagyományos, egymásra rakható ételhordó, amiben az emberek az ebédet hordják haza a kifőzdéből, menzáról). Ebben az edényben keverd ki a tészta hozzávalóit és ebben is fogod megsütni! Olyan sorrendben tedd a „tálba" a hozzávalókat, ahogyan felsoroltam. Ha már a tojás is benne van, keverd el alaposan, ez után rakd csak hozzá az olajat és a tejfölt, különben a tojásfehérje nem biztos, hogy jól elkeveredik a liszttel. Nem kell különösebben kidolgozni, néhány erőteljes kavarás a fakanállal, hogy minden egyenletesen eloszoljon és valamennyi levegőt is keverjünk bele és mehet be a mikróba. A joghurt-víz megoldással spórolunk egy kis kalóriát, és még piskótaszerűbb lesz a tészta. A tejfölös lazításúnak viszont még jobb a tartása, könnyebb lapokba vágni, próbáld ki mindkettőt és majd eldöntöd, melyik tetszik-ízlik jobban!

• 1000 W-on 5 percig kell sütni, utána – az oldalait előbb késsel meglazítva – borítsd sütőpapírra (hogy a lecsapódó gőz ne áztassa el a tésztát hűlés közben), és ha már nem forró, ügyesen vágd 5 vékony szeletre! Ha jól dolgoztál, gyönyörű, lyukacsos belül a tészta. Hagyd teljesen kihűlni. (Ha nincs 1000 W-od, tűpróbával ellenőrizd a tésztát 5 perc sütés után, hogy nem ragacsos-e a belé szúrt villa? Ha nem, akkor elkészült!)

• Válaszd ki a két legszebb lapot, a másik hármat lefagyaszthatod, jó lesz egy másik mini tortához!

• Verd a tejszínt az édesítővel kemény habbá, a végén keverd bele a tejet, majd a kakaóport. Kóstold meg, most jöhet még bele egy kis xilit, ha úgy érzed.

• Olvaszd fel a csokit az olajjal, keverd simára és vond be vele az egyik lapot, majd tedd a hűtőbe, hogy megdermedjen a máz.

• A krémet ügyesen halmozd a másik tortalapra. Először kanalazd a nagyját a közepére, csak ezután kezd óvatosan elegyengetni, nehogy lecsússzon a piskótáról. Késsel formálj szép egyenes falat körben. Most még lágy, de ha lehűl, kellően szilárd lesz.

• A csokival bevont lapot meleg vízbe mártott késsel vágd 8 cikkre és helyezd a torta tetejére.

• Elkészültünk! Tedd a hűtőbe, és ha csak másnap fogyasztjátok, néhány óra után óvatosan fóliával vagy tortaburával takard le, mert megrepedezhet a krém, ha kiszárad-kifagy.

X. A NYÁR KINCSEI

Cukkinisavanyúság (127. oldal)

CUKKINILEKVÁR

Energia és szénhidráttartalom: 335 kcal, 66 g

HOZZÁVALÓK:
1 db nagy cukkini
2-3 narancs
édesítőszer ízlés szerint
1 cs. cukormentes, főzős vaníliás pudingpor

Oroszné Marianntól, Egerből származik a recept.

• A hámozott cukkinit kis kockákra vágva vagy lereszelve kevés vízzel feltesszük főni, majd hozzáadjuk a narancsok reszelt héját, és a kifilézett (lehártyázott) narancshúst.

• Ahogy a krémlekvárnál tanultuk, csak rottyantunk egyet rajta (a cukkini nagyon gyorsan megpárolódik), majd az 1 dl vízben oldott pudingporral sűrítjük.

• Mehet az üvegekbe, azonnal fejre állítjuk, újságpapírba csomagoljuk, majd szárazdunsztban hagyjuk állni legalább egy napig. (Paplanok, takarók közé rejtjük, hogy minél lassabban hűljön ki!)

NYÁRI PAPRIKÁS CSIRKE

Energia és szénhidráttartalom: 2700 kcal, 150 g

Tavaly óta ez az egyik kedvenc nyári ételem, megunhatatlan. Úgy született, hogy káposztás csirkére fájt a fogam (Kilófaló finomságok), de nem volt még elég érett a fejes káposzta. Nem estem kétségbe, fogtam a kosaram és végigvonultam a veteményesen, összeszedtem, amit csak találtam: cukkini, patisszon, spárgatök, padlizsán, paprika, paradicsom és került bele azért 1-2 kis fej zsenge káposzta is. Mennyei!

HOZZÁVALÓK:
1 egész csirke
3 nagy fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
4 ek. étolaj
1 nagy cukkini
1 nagy padlizsán
1 kisebb spárgatök
1 közepes csillagtök (patisszon)
2-3 fej zsenge édeskáposzta
só, bors
pirospaprika
1 dl sovány tejföl

• Pörköltalapot készítünk (a finomra vágott hagymát megdinszteljük az olajon, sózzuk, borsozzuk, a tűzről félrehúzva megszórjuk pirospaprikával, rögtön felöntjük kevés vízzel.)

• Rádobjuk a húst, kicsit lepirítjuk, a vizet mindig pótoljuk! Adjuk hozzá a feldarabolt, kicsumázott paprikát, paradicsomot, zúzott fokhagymát.

• Az összes zöldséget értelemszerűen hámozzuk, ha kell, majd daraboljuk nagyobb kockákra, a káposztát nagyobb cikkekbe.

• Keménységi sorrendben adjuk őket a húshoz: ha már félig kész a paprikás, akkor mehet bele a csillagtök, spárgatök, káposzta és szinte csak a legvégén, az utolsó 5-10 percre a cukkini, padlizsán (azt meg szoktam hámozni).

• A köret együtt főtt a paprikás csirkével, szerintem semmi nem hiányzik hozzá, bár a család férfi tagjai lehet, hogy nem bánják, ha főzünk mellé egy kis kuszkuszt vagy bulgurt.

MEDITERRÁN DUPLASAJTOS CSIRKE

Energia és szénhidráttartalom: 1200 kcal, 50 g

HOZZÁVALÓK:
50 dkg csirkemell
1-2 db alma
1-2 db érett őszi- vagy sárgabarack
10 dkg light mozzarella
5 dkg sovány, reszelhető sajt
olaj és kilófaló lisztkeverékalap a sütéshez

- A csirkemellet vékonyra felszeleteljük, én kiveregetni már nem szoktam. Sózzuk, borsozzuk.
- A szeleteket mártsuk kilófaló lisztbe, de csak éppen hogy, a felesleget szórjuk le.
- Teflonserpenyőben, kevés olajon süssük elő mindkét felüket hirtelen, szép pirosra, szedjük konyhai papírtörlőre.
- Az elősütött csirkemelleket helyezzük tepsibe, tegyünk rájuk 1-1 szelet mozzarellát, halmozzuk rájuk a hámozott gyümölcsdarabokat, hintsük meg reszelt sajttal.
- 180 fokra előmelegített sütőben süssük addig, míg a sajt megpirul.

Tipp: ha nem szívesen keverjük az édes és sós ízeket, gyümölcs helyett használjunk paradicsomkarikákat! (Tudom, az is gyümölcsnek számít, a köztudatban mégis zöldségként szerepel, én is annak veszem.) Vagy ha nem kedveljük a nyers gyümölcsöt a főtt ételben, az almát rövid ideig pároljuk meg külön, a puha barackot viszont nem kell! Utána helyezzük csak a húsra!

GÖRÖG CSIRKEMELL

Energia és szénhidráttartalom: 1500 kcal, 20 g

Nagyon szeretem a görögsalátát, de legalább annyira a húst is, ezért gondoltam egyet, és ötvöztem kedvenc ételeimet.

HOZZÁVALÓK:
50 dkg csirkemell
1 db (20 dkg) kígyóuborka
2 db (10 dkg) paradicsom
1 kis fehér hagyma (5 dkg)
1 kis üveg olívabogyó
10 dkg feta sajt
2 ek. olívaolaj
görög fűszerkeverék
5 dkg sovány, reszelhető sajt
olaj és kilófaló lisztkeverékalap a sütéshez

- A csirkemellet vékonyra felszeleteljük, én kiveregetni már nem szoktam. Sózzuk, borsozzuk.
- A szeleteket mártsuk kilófaló lisztbe, de csak éppen hogy, a felesleget szórjuk le.
- Teflonserpenyőben, kevés olajon süssük elő mindkét felüket hirtelen, szép pirosra, szedjük konyhai papírtörlőre.
- A saláta hozzávalóit (a reszelhető sajt kivételével) hámozzuk és vágjuk egyforma kockákra, a hagymát természetesen kisebbre, sózzuk és keverjük össze. Csorgassuk meg pici olívaolajjal, szórjuk meg görög fűszerkeverékkel.
- A hússzeleteket fektessük sütőpapírral bélelt tepsibe, rakjuk meg a salátával, hintsük meg reszelt sajttal.
- 180 fokra előmelegített sütőben süssük addig, míg megpirul a sajt. A maradék salátát kínáljuk mellé. Gyors, könnyű, nagyon finom, és amitől még a kedvencem, hogy gyakorlatilag teljesen büntetlenül ehető!

Felső kép:
Cukkinisavanyúság [127. oldal]

Alsó kép:
Pácolt tojás [127. oldal]

CUKKINISAVANYÚSÁG

Energia és szénhidráttartalom: 800 kcal, 130 g

Az étel eredeti neve cukkinisaláta télire, és ezt is Sóthyné Irántól kaptam. Nem csak, hogy gazdagabb lettem egy csodás recepttel, de abban a szerencsében is volt részem, hogy kaptam egy üveggel ajándékba a savanyúságból, tehát meg is kóstolhattam, milyennek kell lennie. Tanúsíthatom, hogy nagyon finom!

- A kis cukkinikat héjastól felkarikázom, felezem, a paprikát és a hagymát kockára vágom.
- Az egészet lesózom és egy nagy tálban négy órát állni hagyom.
- Az öntet hozzávalóit felforralom, és a lesózott cukkinival 4 percig főzöm.
- Üvegekbe merem (6 normál méretűbe), jól rácsavarom a tetőt és fejre állítom. Újságpapírba csomagolom (fejre állítva) és így megy a szárazdunsztba. (Paplanok, takarók közé rejtjük, hogy minél lassabban hűljön ki!)

HOZZÁVALÓK:
2,5 kg cukkini (kicsik)
2-3 db kaliforniai paprika kockára vágva
20 dkg hagyma
4 dkg só

Az öntethez:
4 dl alma- vagy borecet
7 dl víz
10 dkg fruktóz
2 kávás kanál mustármag
2 kávéskanál kurkuma

PÁCOLT TOJÁS

Energia és szénhidráttartalom: 420 kcal, 10 g

A különlegességek kedvelői feltétlenül próbálják ki!

- Főzzük jó keményre a tojásokat, hámozzuk meg őket.
- Forraljuk fel a vizet és az ecetet együtt, sózzuk, édesítsük ízlés szerint. Legyen erőteljes, ecetes-sós íze!
- A vöröshagymát vágjuk nagyobb kockákra, szórjuk egy normál méretű befőttes üveg aljára, pár szemes borssal és babérlevéllel együtt. A fokhagyma tetejét vagdossuk be, dobjuk azt is az üvegbe.
- Helyezzük bele a tojásokat, végül öntsük le a kellemesen sós-édes-ecetes forró páccal. Csavarjuk rá az üveg tetejét és mint amikor lekvárt készítünk, állítsuk fejtetőre legalább öt percre.
- Ha most dunsztba tennénk, akár hónapokig is tárolhatnánk a pácolt tojást, „azonnali" fogyasztáshoz viszont elég ha – miután kihűlt – 2-3 napig, de még jobb, ha egy egész hétig hűtőben érleljük és utána kilófaló kenyérrel, salátával fogyasztjuk! Felbontás után is még 2-3 napig nyugodtan ehető, hűtőben tárolva!
- Tudom, hogy nem egészséges a túlzott sófogyasztás, de itt nagy jelentősége van a jó ízes páclének, hiszen a vastag, egész tojásoknak teljesen át kell ízesedniük!

HOZZÁVALÓK:
6 db jól kemény tojás
só, szemes bors, babérlevél
1 gerezd fokhagyma
1 fej vöröshagyma
4 dl víz
1 dl 10%-os ecet

TEPSIS PULYKALAKOMA

HOZZÁVALÓK:
Csirke- és pulykamell,
pulykacomb szelet
vörös- és lilahagyma
fokhagyma
cukkini
padlizsán
patisszon
spárgatök
gomba
só, bors, kakukkfű, köménymag

Ide nem fogunk szénhidrát- és kalóriaértékeket írni, mégpedig azért, mert ilyen ételt senki nem főz grammra, az ilyen „tepsiseknek" pont az a lényege, hogy mehet bele minden, ahogy jólesik, amit találunk a kertben-spejzben, amit szeretünk! Ötletadónak szeretném inkább adni, egy jó kiadós nyári ebédhez, vagy vacsorához, akár a családdal, akár a barátokkal együtt fogyasztva.

• A csirke- és pulykamellet is vágjuk szeletekre, sózzuk, borsozzuk, dörzsöljük be fokhagymával, vagy komplett szárnyas fűszerkeverékkel. Érdemes előző este elvégezni.

• A zöldségeket értelemszerűen hámozzuk meg (ha szükséges) és daraboljuk fel. A padlizsánt héjastól karikázzuk vastagabb szeletekre, sózzuk be, majd öblítsük le fél óra elteltével alaposan. (Ha esetleg keserű lett volna, a só hatására kicsapódik a keserű lé és így tudjuk könnyedén eltávolítani!) Mivel minden elég hamar puhul, hagyjuk őket nagyobb darabokban, a gombát (ha csak nem tenyérnyi fejekről van szó) hagyhatjuk egészben, a hagymát vágjuk vastagabb karikákra, a fokhagymát kettőbe, a tökféléket is hagyjuk nagyobb darabokban, a cukkiniről nem is beszélve, a gomba mellett az puhul a leghamarabb. Sózzuk, borsozzuk, szórhatunk rájuk is köménymagot, kakukkfüvet. Hagyjuk állni szintén legalább egy órát.

• A húsokból terítsünk egy réteget a legnagyobb tepsi (40×40) aljára. Tetejére egy vastag réteg zöldség jöjjön: borítsuk be megint hússzeletekkel, tetejére zöldség kerüljön. Fóliával letakarva 220 fokon pároljuk legalább egy órát, majd távolítsuk el a fóliát és süssük az egészet pirosra. Néha rázogassuk meg, kavarjuk át a zöldségeket.

• Paprikát, paradicsomot tehetünk bele 1-1 darabot az „íze kedvéért", többet csak akkor, ha kifejezetten lecsós ízt szeretnénk elérni.

XI. HŰSÍTŐ CSODÁK

JOGHURTOS CITROMJÉGKRÉM

Energia és szénhidráttartalom: 2020 kcal, 65 g

HOZZÁVALÓK:
450 g (egy nagy pohár) natúr joghurt
4 citrom reszelt héja, leve, plusz egy kevés a húsából
5 dl 33%-os, cukormentes növényi tejszín
5 dkg xilit és ízlés szerint egyéb édesítőszer

- A tejszínt kemény habbá verjük.
- A joghurtba belekeverjük az össze többi hozzávalót.
- Az ízesített joghurtot ráöntjük a habra, kézi habverővel óvatosan átkavarjuk, mélyhűtőben, 10 percenként alaposan átkeverve, 3-4 órán át fagyasztjuk.

PUDINGOS VANÍLIA JÉGKRÉM

Energia és szénhidráttartalom: 1100 kcal, 90 g

HOZZÁVALÓK:
1 cs. főzős, cukormentes vaníliás pudingpor
4 + 3 dl tej
3 tojásfehérje
5 dkg xilit
3 dl cukormentes, növényi tejszín+1,5 dl tej
folyékony édesítőszer ízlés szerint (nekem 1 ek.)

- A pudingot főzzük meg 4 dl tejben, keverjük össze 3 dl hideg tejjel, hogy gyorsabban hűljön.
- A tejszínt verjük kemény habbá, majd lazítsuk a tejjel, öntsük a habra a kihűlt, krémesre kavart pudingot, jól keverjük el
- Végezetül mindezt öntsük a tojásfehérjék keményre vert habjára, keverjük át, és ha kell, még édesítsük folyékony édesítőszerrel.
- Műanyag tálban tegyük a mélyhűtőbe, 10 percenként keverjük át (ahogy fagy, úgy kell egyre sűrűbben keverni), ha elérte a kívánt szilárdságot, fogyasztható.

Tipp: ha fagyasztás előtt 1-2 ek. kókuszreszeléket is keverünk bele, máris kész a kókuszjégkrém! Ha durvára vágott diót kevés fruktózzal karamellizálunk, máris megvan a diófagyink! Nagyon finom karamellás, puncsos vagy epres jégkrémet készíthetünk e recept alapján, ha a vaníliás pudingport lecseréljük!

PUDINGOS CSOKI JÉGKRÉM

Energia és szénhidráttartalom: 2600 kcal, 112 g

HOZZÁVALÓK:

1 cs. cukormentes, [illegible] vanília pudingpor
6 dl tej
5 dkg natúr, keserű kakaópor
5 dkg xilit és folyékony édesítőszer ízlés szerint
5 dl 33%-os, [illegible] habtejszín
fél tábla (5 dkg) [illegible] kakaótartalmú cukormentes keserű csoki

- A pudingot elkeverem a natúr kakaóval, megfőzöm a tejjel, édesítőszerekkel, közben beletördelem a csokit is. Folpackkal letakarva kihűtöm, majd teljesen krémesre keverem.
- Kemény habbá verem a tejszínt, ráöntöm a pudingot, óvatosan átkavarom.
- Ízlés szerint folyékony édesítővel, vagy xilittel, steviával, bármivel, amit jó érzéssel használunk, még édesítem!
- Műanyag tálba téve mélyhűtőbe teszem, 10 percenként átkavarom (ahogy fagy, úgy kell egyre sűrűbben keverni majd), és ha elérte a megfelelő állagot (3-4 óra 22 fokon), máris fogyasztható.

Tipp: ha szeretjük, kevés rumot is keverhetünk bele, de csak akkor, ha már majdnem elkészült, mert az alkohol lassítja a fagyást.

TI ÍRTÁTOK

Kedves Judit!

Az életkedvemet adtad vissza ezekkel a könyvekkel. „Fiatalon" vékony voltam, de a lányaim születésével kezdtem meghízni. A szoptatás alatt, ha nem is fogytam, de kordában tudtam tartani a súlyomat, bár akkor is volt rajtam fölösleg bőven. A szoptatás után pedig csak úgy rohantak fel rám a kilók. Persze próbáltam fogyózni, de sajnos a jo-jo effektus engem is elért. Ami lement, az duplán jött vissza, hiszen a fogyókúra után ugyanazt ettem mint előtte, és sajnos én is szeretek enni, szeretem az ízeket, és amikor az egész család finomságokat eszik (ez alatt nem csak a sütiket értem, hanem a rántott húst, rizst, sült krumplit és persze a kenyeret, kiflit, kalácsokat) egyszerűen nem tudtam megállni, hogy ne egyem. Körülöttem mindenki fogyott, én meg csak híztam, híztam! Tavaly ősszel sikerült 15 kg-ot fogyni, de tavaszra visszajött. Tavasszal újra sikerült leadni 12 kg-ot, de mivel még nem ismertem a könyveidet, az is visszajött, plusz 3 kilóval együtt! A nyáron már teljesen el voltam keseredve, fel is adtam, mert hallottam, hogy aki sokszor fogyózik és visszahízik, annak a szervezete annál nehezebben engedi el a kilókat minden újabb fogyókúrával. Úgy döntöttem, feladom! Ilyen vagyok és kész, én nem tudok lefogyni. De már annyira zavart, hogy mindenki megjegyzést tesz rám, hogy a legrosszabb gondolatok is eszembe jutottak. Aztán találtam egy kenyeret, aminek csökkentettek a kalória és szénhidrátértékei, és elkezdem enni, próbáltam magamon erőt venni, hogy ha leváltom a kenyeret erre, nem eszem tésztákat, rizst, krumplit (persze nem tudtam, meg tudom-e majd állni), akkor talán sikerül lefogynom egy kicsit. A nagy áttörés mégis akkor történt, amikor megláttam az interneten az egyik online könyváruházban a könyveidet, és tudtam, megvan, amit kerestem! Már azért is nagyon tetszett, mert dietetikus által ellenőrzött dolgokat találtam benne, és a kislányomnak is nagyon jó, mivel a cukorbetegsége miatt nem nagyon ehet édességet. Dupla öröm volt bennem. Neki végre olyan édességeket és más finomságokat adhatok, amivel nem terhelem meg a vércukorszintjét, és nekem is felcsillant a remény, hogy úgy tudok lefogyni és életmódot váltani (különben szerintem most sem sikerült volna és pár hónap után feladom), hogy nem kell lemondanom mindenről (pl. tészták, galuska és persze a sütik), és ez akkora erőt adott, hogy a nyár óta már lement 14 kg. És ami

miatt örülni tudok ennek, hogy most már tudom, ez az eredmény meg is fog maradni, sőt, még jó pár kiló le fog menni rólam!

Féltem tőle az elején, hogy a család hogyan fogadja, mert anyagilag nem vagyunk úgy elerésztve. Szerencsére elég jól vették, bár volt az elején némi ellenállás, de mivel valóban nagyon finom dolgok születnek belőle és a kislányom cukra is sokkal jobban szinten tartható, elfogadták.

Hálával tartozom neked – és azt hiszem, még sokan vannak így –, hogy visszaadtad a reményt, a kislányom pedig úgy nőhet fel, hogy nem kell semmiből kimaradnia, hiszen még csak tíz éves, és már öt éve cukorbeteg. Szóval nagyon-nagyon szépen köszönöm, hogy nem tartottad meg magadnak ezt a kincset!

Üdvözlettel és szeretettel:

Anett

Gabival a zalaegerszegi bemutatón találkoztunk, utána kértem meg, írja le a történetét, amit meg is tett. Ezúttal is köszönöm! (a szerk.)

Négy hónap 26 kiló, nagyon jól hangzik. Több mint két hete nem álltam mérlegre, lehet, hogy már kicsit jobb is az eredmény, de nem akarok a rabja lenni.

Honnan indultam és miért? 2010. december 28-a az új időszámításom kezdete. Ekkor találkoztam egy rég nem látott barátommal. Jókat beszélgettünk, sétáltunk a városomban, fotóztunk, forró csokiztunk, végre kimozdultam a rejtekhelyemről (ami nem más, mint a munka, majd gyorsan haza, hogy ne kelljen senkivel találkozni, ne kelljen a súlyom miatt magyarázkodnom). Annyira jó volt az a nap, hogy szerettem volna még sok hasonlót. Akkor este döntöttem el, hogy megváltozom. Utáltam már a fekete nagy ruhákat, megalázó volt, amikor fiam éjjel azzal ébresztett, hogy két zárt ajtón keresztül is áthallatszik a horkolásom. Kissé „gabisan" álltam neki a változtatásnak... Elrohantam hajfestéket venni. Az addig vörös hajam befestettem feketére, ami kék lett. Hupikék törpikeként ollóval akartam a helyzeten javítani. Eredmény? Fodrász!

Megvolt hát a terv, vagyis a vázlatos tervecske, miszerint az étkezésem teljes megreformálására van szükségem és valamiféle mozgásra. Első gondolatként jött a felismerés, miszerint a szobabringám nemcsak a száradó ruhák tárolására alkalmas, de a rendeltetésszerű használatra is. Ráültem, alig bírtam öt percig, nagyon törte a hátsóm, de miután az alsó fertályom alá helyeztem egy kispárnát, már tíz percre emeltem az adagom. Elkezdtem gyalog járni a dolgozóba, ami naponta háromnegyed órás erős séta a friss levegőn. Egy ismerősöm pedig az induló fogyiklubra hívta fel a figyelmem. Fitneszterem és én? Nincs is sportfelszerelésem. Még, hogy ennyi ember előtt levetkőzzek! Az összes félelmem legyőzve mégis belevágtam. A legnehezebb momentum talán a fitneszterem kilincsének lenyomása volt. Attól fogva sodort magával a lendület, feloldódtam a hasonló alkatú emberek között. Nem mondom, hogy az első spinning órát élveztem, azt sem, hogy nem volt izomlázam, de megérte, olvadtak a dekák, a kilók. Az első tizenkét hétben a derekamból 31 centi távozott.

Az étkezési szokásaimat is meg kellett változtatnom. Első körben megszűnt a napi csoki adagom majszolása, vettem kenyérsütő gépet, és ma már én sütöm a teljeskiörlésű, olivaolajas mindennapinkat, áttértem a főzelékekre, de ezek még tejföllel és fehér liszttel készültek. Éreztem, hogy valami mást kellene bevetnem, de nem tudtam mit, mivel is helyettesítsek. Étkezési keményítő vagy teljeskiőrlésű liszt? Melyik a jobb? Aztán egy magazinban olvastam, hogy Budapesten lesz egy fogyókúrás fesztivál, szimpatikus programokkal, életmódváltási tanácsokkal, ott a helyem, gondoltam. Nézelődés közben ismerkedtem, beszélgettünk, és akkor meséltek Juditról, a könyveiről, és hogy ő is a rendezvényen van. Megkerestem. Az első könyvem a Kilófaló lakomák lett.

Hazaérkezésem után már másnap összeállítottam a kilófaló lisztkeveréket, és nekiálltam sütni. Ez nagy szó, még egy normális tepsim sem volt. A túrós pogácsa mégis annyira finom lett, engem is meglepett, hogy ilyet is tudok. A fiamat pedig az illatok csalogatták ki a szobájából. Szegény kiskorúm nem szokta meg, hogy az anyja kinyitja a sütő ajtaját.

A zabpehelylisztes nokedli is lenyűgözött, főleg, mivel rájöttem, hogy adagonként le lehet fagyasztani, és így különböző ízekben csücsülnek a mélyhűtőben.

Beszereztem a többi könyvet is, és jöttek a jobbnál jobb ötletek. Ma már minden főzeléket zabkorpával sűrítek, képes vagyok öt perc alatt összeütni egy pizzát, ha édességre vágyunk, akkor összedobok egy kis zabpelyhes palacsintát. Ismeretlen köreteket szerettem meg, nem tudok betelni a pirított csirkemelles, hagymamártásos kuszkusszal, szinte minden héten készítek.

És jöttek az eredmények: látványossá vált a fogyásom. A fogyiklubban is kérdezték, rendben van, hogy tornázok, de mit eszem? Ekkor kezdtem el mesélni a „juditos" érkezésemről, életmódváltásomról. Egyikünknek kölcsön adtam a könyvet, másnap írta, megrendelte mind a hármat.

A munkahelyemre reggel „juditos" kóstolót viszek, és képes vagyok korábban felkelni, csak hogy frissen elkészítsem nekik. A könyveim most is úton vannak egy új fogyiklubos társamnál, mert már ő is ott tart, hogy mozog velünk, de nem tudja, hogy mit egyen.

Úgy érzem, életmódváltáson estem át, hisz nem arról szól az életem, hogy leadom a sok kilót és utána visszatérek a régi étkezéshez. Már nem is hiányoznak a régi ételek, hiszen miről is kellene lemondanom?

Nyáron nagy tervem, hogy dzsemet fogok főzni. Még soha nem próbáltam, de ez egy újabb kihívás, amit le kell győzni, és Judit sorait olvasva, nem is nagy ördöngősség.

Jó érzés új, csinos, színes ruhákat venni, jó érzés újfent nőnek érezni magam, és három év után először újra merek fürdőruhára vetkőzni. Sőt, itt vagyok negyvennégy évesen, és elhatároztam, hogy megtanulok úszni. Az első három oktatáson már túl is estem, néha kicsit ciki, amikor öt-hat évesekkel együtt csobbanunk, de nem zavar. ☺

Most már merek nagyokat álmodni, de teszek is érte, hogy ezekből az álmokból valóság legyen!

Üdvözlettel:

Gombás Gabi

MI ÍRJUK...

A mi Kilófaló házi csodánk 2009. március 3-án kezdődött. Aznap reggel 8 óra 8 perckor érkezett a levél, melynek a feladója Szoó Judit volt. Röviden bemutatkozott, elmesélte, hogy mivel is foglalkozik, majd várt, hogy a kiadó reagáljon. Aznap válaszoltam, hogy tetszik a kötet. És tetszett is, nagyon! A családomban amolyan kerek bárány vagyok. Bármerre nézünk, arányos idomokkal találkozhatunk, én viszont már az általános iskolába is gurulva mentem. A szakmai szempontokon túlmenően is érdekelt a lehetőség, merthogy az volt, jóval több mint

egy könyv! Merthogy mit is köszönhetünk neki? Juditot. Akivel időről időre a tudtunkon kívül összeöltözünk, és mindketten kéken virítva tartjuk a bemutatót. Akivel – érdekes módon – párhuzamosan zajlik az életünk, élmény vele utazni, és szavak nélkül is megért. Nem mellesleg pedig a Kilófaló, ami csendben, észrevétlenül kúszott be a konyhánkba, vált a mindennapjainká. A szűk család kilófalóssá vált, a tágabb pedig szokja a gondolatot, hogy nálunk a tradicionális gibenjica és a mákos guba is kilófalós. A férfi vonal otthon boldogan megeszi, ahogyan hasonló elégedettséggel tolja a csülkös bablevest is, de éppen ebben a kettősségében rejlik a kilófaló élhetősége. Nincsenek szabályok, nem kell két naponta bejelentenem, hogy fogyókúrázom, és már nem kérdezi tőlem senki, hogy akkor ezt vagy azt most megeszed? Nincs ilyen, teljesen normális és átlagos lehetek, újra. Nem téma sem az étkezés, sem a fogyás. Jó, persze, időről időre elkap a harci hév és kiakadok, hogy mekkora vagyok már, de csak a Judittal való ismertségünk alatt csökkent a térfogatom két ruhaméretet, miközben észre sem vettem. Mert ebben van a lényeg. Fel sem tűnik, hogy kilófalós vagyok. Bevallom, némi félsszel álltam a lisztkeverésekhez, hisz ez macerás, nincs nekem ehhez affinitásom. De kiderült, egyrészt nem is bonyolult, másrészt a két havonta lisztkeverésre fordított két percek jó érzéssel töltenek el, hogy teszek valamit az egészségünk érdekében. Életmód, forma, felfogás? Mindegyik és egyik sem, kilófaló. Nem volt vízválasztó, fejben sem dőlt el sok minden, hisz az nekem sosem ment. Egyszerűen csak jó, és ha jó, akkor többet akarunk belőle. A többből pedig mindennap lett. Persze volna még mit tenni, egy-két-három méret simán eltűnhetne, de van időm. Kivárom.

Minden kötet készítésekor tanulunk valamit a könyveinktől, nincs ez másként a kilófalóinkkal sem. Figyelnünk kell rájuk, folyamatosan fejlődni, hogy egyre jobb és jobb könyveket készítsünk, amiknek az olvasóinkkal együtt örülhetünk. Sok szakácskönyvet készítettünk már, mégis mostanra tanultuk meg azt az igazságot is, hogy éhesen könyvvel nem foglalkozunk. A *Kilófaló házi csodák* utolsó hetén minden napot palacsintával kezdtünk és zártunk is. A kakós, a mákos és a lekváros volt a menő, persze kilófalósan, hogyan máshogy. Merthogy enni jó, egészségesen meg főleg! (Sokat.)

Szeretettel ajánlom hát minden Kedves Olvasónknak Szoó Judit *Kilófaló házi csodáit*, a Kilófaló sorozat legfiatalabb, negyedik tagját.

Egészségünkre!

Solymosy Zsuzsanna (a szerkesztő)

Az első három Kilófaló kötet után kérdezhetjük, mi jöhet még? Sütemények, gyors édességek, eltevés, befőzés, karácsonyi asztal, van még folytatás? Még szép, főleg, ha ismerjük Szoó Judit konyhai fortélyait. Most a boltban kapható ínyencségek keltették fel a figyelmét. Hisz finomak, tehát jó lenne megenni őket, de nem lehet, mert ha a kilóktól nem is kell félni, a tartósítószer sem egészséges. Gondolt hát egyet, és a régi, megszokott ízeket, melyekhez eddig csak a vásárló körútjainkon juthattunk hozzá, addig-addig variálta, amíg a konyhába nem varázsolta azokat. Nézzük hát az eredményt: löncshús, sajt, krémtúró, hurka-kolbász, csokik, pillecukor, töpörtyűs pogácsa, császármorzsa... Vigyázat, a könyv olvasása éhséget okoz! Kilófaló ételek esetén viszont élvezettel ehetünk, mert sem a kalóriáktól, sem a szénhidrátoktól nem kell tartanunk!

„Háromgyerekes anyaként sok-sok időt töltöttem süteménysütéssel, de férjem cukorbetegsége megtorpantott. Ekkor bukkantam a könyveidre. Örömmel írhatom, hogy nem csak a fogyni vágyók megmentője vagy! Az ételek elkészítésekor szigorúan ellenőriztem a vércukorszintet, és az eredmény magáért beszélt: 2dl kávé pici tejjel és 2 szelet kilófaló piskóta nyírfacukros krémmel, növényi tejszínnel nem emelte a vércukrot 1 óra múlva sem 5,5 fölé! Ezután is ellenőrizni fogom a vércukorszintre gyakorolt hatását a férjemen, orvos vagyok, így félhivatalos is lesz a dolog. A 2-es típusú időskori cukorbetegség legfőbb oka a fehércukor és a fehérliszt fogyasztása, amelyekről ilyenkor már nehéz lemondani, a receptjeidnek köszönhetően viszont oldódik az ételektől való félelem.
Nagyon örülök,
dr. Magyasi Zsuzsanna"

ISBN 978-963-9614-85-7
9 789639 614857
3450 Ft