



ZÖLDSÉGEKET BESZÉLEK

- A RECEPTESKÖNYV



Sebők-Vakulya Gizella

TARTALOM

3	BEMUTATKOZÁS
5	NAPI TUCAT
6	REGGELI ÉTELEK
10	EBÉDEK
14	VACSORÁK
17	ÉDES ÍZEK

RÓLAM

Sebők-Vakulya Gizella

14 év multinacionális környezetben eltöltött idő, rohanó életvitel és rengeteg stressz után lépett be a jóga az életembe, és mutatta meg azt az utat, aminek köszönhetően ma már harmóniában élek önmagammal, a környezetemmel, és igyekszek a megszerzett, és folyamatosan bővülő tudásommal másoknak is példát mutatni: lehet másként is élni. Hobbi séf édesanyaként, feleségként fontosnak tartom, hogy jól együnk, hiszen ez az egyik kulcsa az egészséges életnek. Kreatívan használom az alapanyagokat, és mivel a család mellett kevés időm marad, előnyben részesítem a gyors és könnyen elkészíthető ételeket. Étlapunkon kizárólag gluténmentes és növényi alapú fogások szerepelnek.

Ha szeretnél változatosságot csempészni a menütkbe és inspirációra vágysz, vagy kíváncsi vagy, hogy milyen recepteket lehet alkotni csak növényi összetevőkből, próbáld ki receptjeim egyikét.

Szeretettel, Gizi



Kövess engem:



06-30-23-95-191

info@ramadasayoga.hu

www.ramadasayoga.hu

Egészséges táplálkozás

”A mindent-vagy-semmit gondolkodással az a legnagyobb baj, hogy már a legelső lépéstől is visszatartja az embereket.” Dr. Michael Greger

Tudományos alapú táplálkozási útmutató

Ha teljesen elborzaszt, hogy soha többé nem ehetsz pepperonis pizzát, és már az első lépést sem teszed meg az egészségesebb táplálkozás felé, akkor inkább figyelj arra, hogy kevesebb pizzát egyél. Az egészséged szempontjából annak van jelentősége, amit naponta eszel. A különleges alkalmakkor fogyasztott ételek jelentéktelenek ahhoz képest, amit nap mint nap eszel. A tested bámulatosan képes felépülni az alkalmi sérülésekből, ameddig nem kezded el rendszeresen bántalmazni. A fekete-fehér, mindent-vagy-semmit gondolkodás helyett inkább arra figyelj, hogy az egészségesebb ételek kiszorítsák a kevésbé egészséges fogásokat.

A legtöbb haláleset az Egyesült Államokban (és Magyarországon) megelőzhető lenne, és összefügg azzal, hogy mit eszünk. Az első számú halálok Amerikában az Amerikai étrend [Magyarországon pedig a híres magyar konyha]. Sokan gondolják azt, hogy az életünk hossza a génjeinkbe van programozva. Magas vérnyomás 55 évesen, infarktusok 60 évesen, esetleg rák 70 évesen és így tovább... De a leggyakoribb halálokok többségénél a tudomány azt mutatja, hogy a gének csak a kockázat 10-20%-áért felelősek. Például, amikor az emberek egy alacsony egészségügyi kockázatú országból egy magas kockázatúba költöznek, a megbetegedéseik aránya szinte mindig igazodik az új környezethez. Új étrend, új betegségek. De ez visszafelé is igaz.

Csak egyetlen olyan étrend van, amely bizonyítottan képes visszafordítani a szívbetegséget a betegek többségénél: a teljes értékű, növényi alapú étrend.

Minden alkalommal, amikor beleharapunk valamibe, elvesztegetünk egy esélyt, hogy valami még egészségesebbet együnk.. Az egészséges életmód nem a tökéletességről szól, hanem az egészséges folytonosságról. Tegyél hát minél több, tápanyagban gazdag, betegség-irtó ételt a tányérodra nap mint nap!

Forrás: [NutritonFacts.org](https://www.nutritonfacts.org), [VeganOrigo](https://veganorigo.hu)

Napi tucat – a kiegyensúlyozott életmód alappillérei

(forrás: Dr. Greger)



Hüvelyesek

- Napi 3 x ¼ csésze
- Pl. bab, csicseriborsó, lencse



Bogyós gyümölcsök

- Napi 1 csésze
- Pl. eper, áfonya, ribizli



Gyümölcsök

- Napi 3 csésze
- Pl. alma, körte, narancs, mandarin, barack, aszaltványok



Keresztesvirágú zöldségek

- Napi fél adag
- Pl. Káposzta, brokkoli, karfiol, kelbimbó



Leveles zöldségek

- Napi 2 adag
- Pl. saláta, spenót, fodros kel



Zöldségek

- Napi 2x 1/2 csésze
- Pl. paprika, uborka, batáta, spárga



Magok és csonthéjasok

- Napi 1/4 csésze
- Pl. dió, mandula, kesudió, mogyoró



Lenmag

- Napi 1 evőkanál



Fűszerek

- Kötelezően: napi ¼ tk kurkuma
- Lehetőség szerint gazdag fűszerhasználat



Gabonafélék

- Napi 3 x ¼ csésze
- Teljes kiőrlésű gabonák ajánlottak, változatosan: cirok, hajdina, köles, barna rizs, stb.



Folyadék

- Napi minimum 5 pohár
- Ajánlott a víz vagy tea



Mozgás

- Napi 40 perc erőteljesebb (kocogás, biciklizás) vagy 90 perc lassabb tempójú (jóga, séta)

Az adagok az amerikai cup (csésze mennyiségében megadva)



Kávé vagy tea?

Inkább forró víz!

Egy nagy csésze meleg víz reggel segít megtisztítani szervezetünket a mérgeanyagoktól, és gyorsítja az emésztést is. Míg a hideg víz étkezések alatt vagy után fogyasztva képes rá, hogy megkeményítse a zsírokat, és zsírlerakódásokat hozzon létre a bélben, addig a meleg víz segíti gyomrunkat az ételek lebontásában.

Indítsd jól a napod!

Rengeteg lehetőséged van, hogy összeállítsd a reggelit magadnak, és igazából az sem kifogás, hogy nincs időd reggelizni. Ha nem is otthon, de a tömegközlekedésen munkába zötyögve, vagy a munkahelyeden, amíg bekapcsol a számítógép/pénztárgép, vagy lecsöpög a főnökd kávéja, biztosan találsz 10-15 percet arra, hogy elfogyaszd.

Édeset vagy sósat szeretsz?

Csak az ízlés szab határt. Van, aki évek óta ugyanazt fogyasztja reggelire (például én...) mégsem unja meg. 14 éve eszek zabkását reggelire... és még mindig nagyon szeretem! Ha szemmel tartod a "napi tucatot", változatosan tudod összeállítani magadnak, és gondoskodsz a fontos tápanyagforrások beviteléről is: az éppen szezonális gyümölcsökkel, magvakkal, aszalványokkal, gabonákkal (a granolámban mindig van köles, hajdina, quinoa).

Szendvicset ennél?

Tömd meg jól mindenféle salátalevéllal, és máris kipipálhatod a leveles zöldségfogyasztásod nagy részét!

Zabkása hidegen (1 adag)

1/2 csésze apró szemű zabpehely
1 teáskanál chia mag
1/2 csésze kókusztej - édesítetlen
pár cseppe vanília kivonat
2 teáskanál juharszirup (vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítő)
1/2 banán
1/2 csésze bogyós gyümölcs
(fagyasztott)

1. A tejet, a vanília kivonatot és az édesítőt keverd össze.
2. Egy megfelelő méretű befőttesüvegbe (műzlistálba) tedd bele a zabpehelyt és a chia magot, majd öntsd fel a tejjel.
3. Mehet a tetejére a banán és a bogyós gyümölcs.
4. Zárd le az üveget (takard le a műzlistát), és tedd a hűtőbe egy éjszakára. Reggel már eheted is!



Zabkása melegen (1 adag)

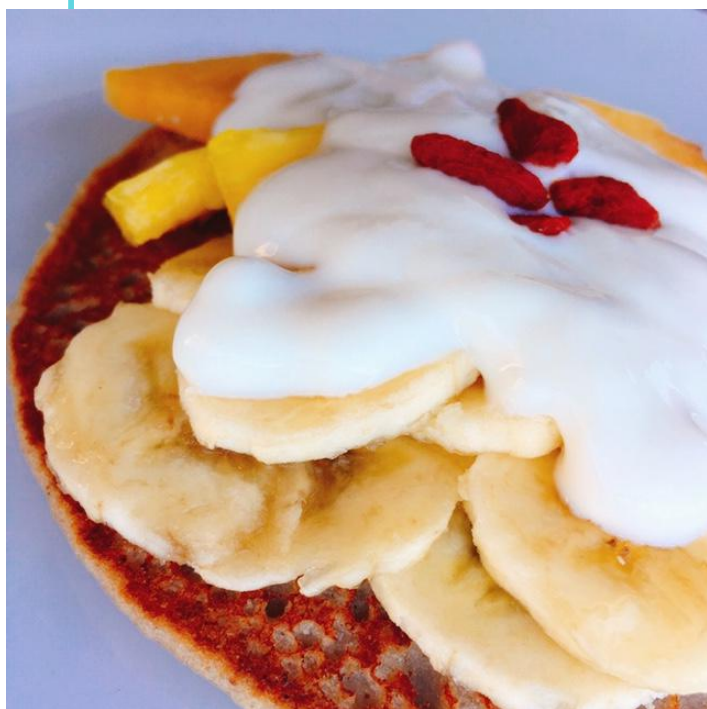
60 gr apró szemű zabpehely
2 dl zabtej vagy rizstej
1 alma, hámozva és reszelve
1/2 teáskanál fahéj
1/2 teáskanál kurkuma
1/2 teáskanál juharszirup (vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítő)
magkeverék (ízlés szerint)

1. Öntsd bele a tejbe a zabpehelyt, lassú tűzön, folyamatosan kevergetve kezd el főzni. Néhány perc alatt felforr, és amint sűrűsödni kezd, készen is van.
2. Keverd hozzá a fűszereket és az édesítőt, reszeld bele az almát.
3. Szórd meg a tetejét tetszés szerinti magokkal (dió, pisztácia, mandula nagyon illik hozzá).
4. Fogyaszd melegen! Jó étvágyat!

Amerikai palacsinta (4 adag)

10 dkg hajdinaliszt
10 dkg barna rizslisz
10 dkg mandulaliszt
1 evőkanál lenmagliszt
1 késhegynyi szóda bikarbóna
2,5 dl szódavíz
2 dl növényi tej vagy víz
1 evőkanál almaecet
1 csipet só

1. A liszteket szitáld egy tálba a szóda bikarbónával és a csipet sóval.
2. Keverd össze a folyékony hozzávalókat, majd öntsd a lisztes tálba. Egy habverő segítségével dolgozd csomómentsre.
3. 5-10 percet hagyd pihenni a tésztát, majd meleg (teflon)serpenyőben süsd ki a palacsintákat (ez nem a vékony, feltekerhető palacsinta, hanem ducibb korongat csorgass a tésztából).
4. Fogyaszd melegen, juharsziruppal meglocsolva, idénygyümölcsökkel, esetleg növényi joghurttal, lekvárral, magvakkal megszórva.





Kesu sajtgolyók piritóssal

1 csésze kesudió (nyers, sózatlan)
2 evőkanál citromlé
2 evőkanál inaktív sörélesztőpehely
2 evőkanál olvasztott kókuszolaj
2 teáskanál miso paszta (elhagyható)
1 fokhagymagerezd
1/4 teáskanál só
1 evőkanál friss kakukkfű
A beborításához szárított
vörösfonya és rozmaring, apróra
vágva

1. Áztad a kesudiót 1 órára forró vízbe, majd ötsd le róla a vizet.
2. Egy késes robotgépben dolgozd össze a kesudiót és a citromlevet masszává (ha szükséges, pici vizet adj hozzá, hogy a gép el tudja dolgozni).
3. Zuttyantsd bele a többi hozzávalót is, és sűrű krémsajt-állagó masszát kell kapnod. Várj, amíg meghűl, majd formázz golyókat, ízlés szerint hentergesd be vörösfonya- vagy rozmaringburokba.

EBÉD



Gyorsan elkészíthető

Készítsd el előző este, és reggel vidd magaddal



Változatos

Törekedj arra, hogy mindig más jellegű legyen: főzelék, egytálétel, wrap



Színes

Minél színesebb, annál egészségesebb



Rendszeres

Ha teheted, minden nap ugyanabban az időben étkezz



Ülve

Ne rohanj! Teremtsd meg a nyugodt étkezés feltételeit.



Folyadék

Ha lehet, ne hűtött üdítőt/vizet fogyassz: az emésztésed meghálálja a meleg folyadékot/vizet

Buddha-tál (4 főre)

1 bögre hajdina
2 bögre víz
sárgarépa, hámozva, egyedelve
cékla, hámozva, negyedelve
csicsóka, megmosva, felezve
cukkini, karikázva
sütőtök vagy édesburgonya,
kockázva
paradicsom
gomba
só, bors
1/4 csésze balzsamecet
juharszirup
3 evőkanál olívaolaj



1. A hajdinát száraz lábasban kevergetve pirítsd meg, majd öntsd fel a 2 bögre vízzel, sózd meg és alacsony lángon addig főzd, amíg a vizet teljesen magába nem szívja.
2. A zöldségeket megtisztítva, negyedelve/felezve (körülbelül egyforma méretűek legyenek) tepsibe tedd tepsibe, sózd, borsozd ízlés szerint, és 180 fokon süsd készre.
3. Az öntethez a balzsamecetet, a 3 evőkanál olívaolajat, ízlés szerinti juharszirupot keverd össze, és forrald be körülbelül a felére.
4. Tedd tányérokba adagonként a megfőtt hajdinát, a zöldségeket és öntözd meg az öntettel.
Jó étvágyat!

Mung dhal (4 főre)

20 dkg dhal

1 liter víz

2 teáskanál só

cukkini, sárgarépa, édesburgonya,
sütőtök, paszternák (vagy ami van
otthon)

Csonsz hozzávalói:

8 evőkanál szezámolaj

1 teáskanál római kömény

4-5 curry levél

1 csili

1 teáskanál kurkuma

7-8 dkg gyömbér reszelve

3 dl paradicsomlé

1 evőkanál barna cukor

1. A dahlt tedd fel a vízzel és a sóval főzni, amikor félig elkészült, add hozzá a kb. 2x2 cm-es kockákra vágott zöldségeket.

2. Amikor megfőttek a zöldségek, készítsd el a csonsz-ot:

hevíts szezámolajat, amikor már füstöl, add hozzá a római köményt, 2 másodperc múlva a curry levelet, majd a csilit. Végül húzd le a tűzről, add hozzá a kurkumát, a reszelt gyömbért, és öntsd fel paradicsomlével. Vigyázz, a fűszereket ne égesd meg, mert keserű lesz az ízük!

Végül keverd bele a cukrot is.

3. Mehet a csonsz a dahl-ba, forrald össze.

4. Főzz ki rizst, készíts pakorát (csicserilisztbe panírozott zöldségek), és tálald egytálételként.



Spenótos wrap (4 főre)

220 gr friss vagy fagyasztott spenót

180 gr csicseriliszt

45 gr barna rizsliszt

250 ml víz

só

Tölteléknek ízlés szerint:

sült zöldségek (lehet maradék is

előző napról)

paradicsomos bab

Mártásnak:

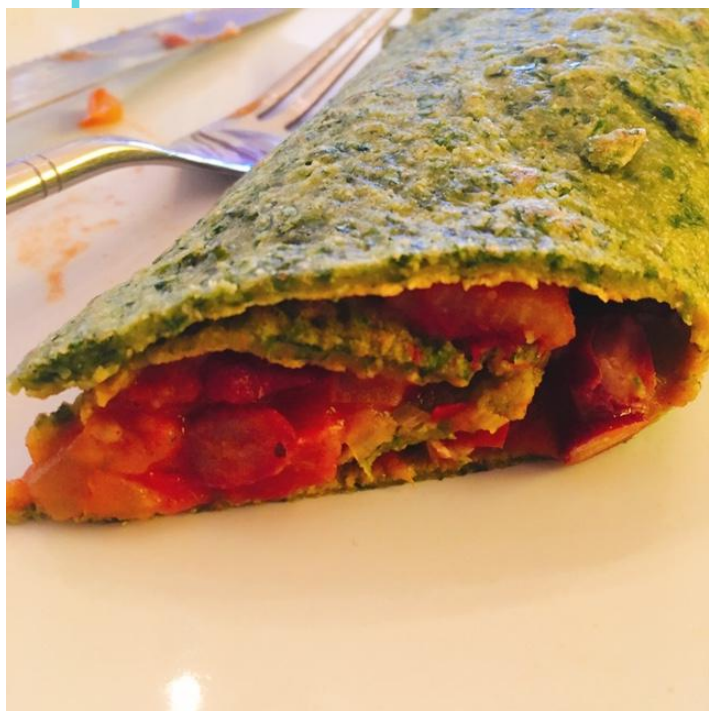
tahini szósz, stb

1. Ha friss a spenót, darabold nagyon apróra, vagy késes robotgépben aprítsd fel. A fagyasztott spenótot csepegtesd le.

2. Keverd ki a tészta hozzávalóit, add hozzá a spenótot, és hagyd kb. 10 percig állni.

3. Kiolajozott serpenyőben süsd ki a tésztát adagonként (ízlés szerint lehet vastagabb, vagy vékonyabb a tészta). Alacsony hőfokot. válassz, hogy át tudjon sülni, és félidőben fordítsd meg.

4. Töltsd meg ízlés szerint: mehet bele paradicsomos bab (hagymát dinszteld meg, önts rá egy vörösbabkonzervet, és hígítsd paradicsomszósszal), ha fagyasztood, tofukockákat és salátát is tölthetsz bele, de csomagolhatsz bele maradék sültzöldségeket is, és készíts hozzá egy tahini mártást (tahinit - szezámmagpasztát - keverj ki annyi vízzel, hogy kellően híg legyen, adj hozzá 1 fej fokhagymát, pici sót).



Terítéken a vacsora



Együtt egy asztalnál: erősödik a családi kötelék

A közös étkezések együtt töltött időt jelentenek: fokozódik a családi összetartozás érzése, szilárdul a családi egység. Az étkezőasztal nemcsak egy közös vacsora, hanem pozitív családi interakciók, jóízű beszélgetések színtere is lehet. A családi kapcsolatok erősödése közben a gyerekek kommunikációs és nyelvi képességei is fejlődnek. Ráadásul az állandó rohanás közepette rendszert és megnyugvást vihetnek a családtagok életébe..



Hozzájárul az egészségesebb táplálkozáshoz

A közös családi étkezések befolyásolják a gyerekek étrendjének minőségét. A szülők példamutatása elősegítheti a megfelelő étkezési szokások kialakulását.



Fontos részét képezi a mindennapi szociális interakcióinknak

A közös étkezések hatására a serdülők gyakrabban reggeliznek és vacsoráznak, fontosabbnak tartják a táplálkozási szokásaik strukturálását. Akik serdülőkorban rendszeresen esznek családtagjaikkal, fiatal felnőttként is gyakran keresik mások társaságát, hogy megosszák velük az étkezés élményét

A családi étkezés mint védőfaktor

Kevesebb depresszív tünetet, öngyilkossági gondolatot és kísérletet eredményeznek, miközben magasabb önértékeléssel állnak összefüggésben, különösen a lányok körében. A túlsúlyos serdülők esetében a közös étkezések nyújtotta pozitív légkör jobb önértékeléshez és magasabb testi elégedettséghez járul hozzá..



Puliszka (4 főre)

100 gr kukoricadara

2 tesákanál só

300 ml növényi tej (édesítetlen)

300 ml víz

3 evőkanál olívaolaj

Feltétnek:

spenót vagy mándold

csicseriborsó konzerv

fűszerek: chili, bors, só, füstölt

paprika (bármilyen, amihez kedved van)

gomba és hagyma

1. Tedd fel melegedni a vizet és a tejet sóval. Mielőtt felforrna, add hozzá a kukoricadarát, apránként, hogy ne csomósodjon össze.
2. Alacsony hőfokon folyamatos kevergetés mellett főzd a puliszkát (vigyázz, ha felveszed a hőfokot, csapkodni fog a forró massa!).
3. Amikor már majdnem elkészült, keverd bele az olívaolajat is.
4. tálald párolt/fonnyasztott spenót levéllel, fűszeres olajban lepirított csicseriborsóval (konzervből készítsd, így gyorsan megvan), és hagymával lepirított gombával.



Paradicsomos kenyérre kenő (4 adag)

350 gramm paradicsom, hámozva
70 gramm mandula
25 gramm bazsalikom
1 fokhagymagerezd
2 evőkanál olívaolaj
1/2 evőkanál balzsamecet
2 evőkanál paradicsompüré
só
1 adag kesu-parmezán: 40 gramm
kesudió, 35 gramm (gm)
kenyérmorzsa, 2 evőkanál
sörélesztőpehely, só

1. A kesu-parmezánhoz a hozzávalókat késes robotgépben aprítsd száraz, a parmezánhoz hasonló állagúvá.
2. Az összes hozzávalót (a kesu-parmezánnal együtt) tedd a késes robotgépbe, és pürésítsd. Fogyasztás előtt legalább 1-2 órát hagyd a hűtőszekrényben, hogy összeérjenek az ízek.



Karfiol-hummusz

300 gramm nyers karfiol, rózsáira
szedve
só és bors
tahini
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál víz
1 citrom leve
fél teáskanál só
1/4 tesákanál őrölt rómia kömény

1. Melegítsd a sütőt 200 fokra. A karfiolrózsákat hintsd meg olajjal, sózd és borsozd, és kb. 20 perc alatt süsd puhára.
2. Ha kihűlt a karfiol, késes robotgépben az összes hozzávalóval dolgozd masszává. Ha túl sűrű lenne, adagolj hozzá vizet apránként. Jó étvágyat!



Édesíts!

Lépj ki a finomított cukor bűvköréből, és fedezd fel magadnak, hogy gyümölcsökkel, gyümölcspürékkel is lehet édesíteni. Fokozatosan csökkentsd az édes ízt: próbáld ki a megszokott süteményeknél, hogy 40-50 gramm cukorral kevesebbet teszel bele minden alkalommal. Figyeld meg, hogy visszakapod az ételek igazi ízét, amit eddig elfedett a cukor tömény édessége!

Energiagolyó

70 gramm magozott datolya (friss)
 48 gramm mazsola
 3,6 gramm citromlé
 47 gramm kesudió (nyers, sótlan)
 31 gramm mandula
 2 gramm gyömbér, reszelve
 pár crepe citrom vagy lime olaj (elhagyható)

1. Ha aszalt datolyát használsz, áztasd forró vízbe a felhasználás előtt (vigyázz, hogy ne cukrozottat válassz!)
2. Az összes hozzávalót együtt tedd a késes robotgépbe, és íprítsd fel, amíg jól gyurmázható masszát nem kapsz.
3. Formázz golyókat, és tedd hűvös helyre 1-2 éjszakára, hogy az ízek összeérjenek.



Banános brownie

100 gramm min. 75%-os (vegán,
kókuszvirágcukorral édesített)
fekete csoki (vagy steviás csokoládé)
1/2 csésze kókuszolaj, olvasztva
4 nagy érett banán
pár crepe vaníliakivonat
3/4 csésze zabpehelyliszt
1/4 csésze kakaópor
csipet só

1. Vízfürdőn olvaszd fel a csokoládét (vigyázz, hogy nem hevítsd túl, és az edényed alja ne érjen közvetlenül a forró vízbe).
2. Botmixerrel pürésítsd a banánt, keverd hozzá a kókuszolajat, az olvasztott csokoládét, a vaníliakivonatot.
3. A kakaóport szitáld össze a liszttel és a sóval, majd keverd hozzá a nedves hozzávalókat. Sűrű, ragacsos masszát kell kapnod.
4. Terítsd szét egy kb. 20x15 cm-es tepsiben (amit előbb sütőpapírral bélelj ki) és kb. 25-30 percig süsd. Akkor jó, ha a belseje még kicsit ragacsos.

