



Néhány hasznos tanács az ünnepekre...

- A nagyobb étkezések inkább ebédre essenek, mint vacsorára. Kisebb mennyiség is lehet ünnepi hangulatú, lehetőleg még kora este és nem lefekvés előtt fogyasztva.
- Ha véletlenül (vagy szándékosan) túl sok kalóriát vittünk be előző nap, másnap kompenzáljuk ezt nyers zöldség, saláták, gabona vagy gyümölcs tartalmú étrenddel és bő folyadékkal.
- Cukor helyett használjunk steviát (természetes, a cukornál több mint 200-szor édesebb növényi édesítőt), mézet, aszalt gyümölcsöt (mazsolát), hogy vércukorszintünk is megnyugodhasson az ünnepek alatt.
- A bő folyadékfogyasztásról ilyenkor se feledkezzünk meg, főleg az étkezések *közötti* időben és nem az étkezések közben fogyasztva.
- Bár az ünnepnapok a pihenésről szólnak, az *aktív* pihenésbe a mozgás is belefér, pl. egy kiadós séta ebéd előtt a friss levegőn. Így az ünnepi ebédrel bevitt kalóriák nem raktározódnak olyan mértékben. Legalább kétnaponta, 20-30 perces mozgással sokat tehetünk egészségünkért és a felesleges kilók ellen.
- Az egészséget az ünnepek alatt sem lehet tablettákkal pótolni. A józan ész mindig jobb tanácsadó, és a természetesség szempontjait szem előtt tartva minden téren többet nyerhetünk.
- Használjuk ki az ünnepnapokat a pihenésre és töltődésre. Ezek a napok nem a rohanásról és a stresszről szólnak. Vigyázzunk, nehogy éppen a lényeg vesszen el az ünnepi készülődés során!

Karácsonyi receptek



Sütőtök krémleves

Hozzávalók

- 1 kisebb (körte formájú, narancssárga) sütőtök
- 1-2 fej hagyma (ízlés szerint)
- 2 nagyobb krumpli
- 1 közepes paradicsom (elhagyható)
- fél piros húsú paprika: pritamin vagy kaliforniai (elhagyható)
- fűszerek: kevés őrölt szerecsendió, tárkony, rozsmaring (ízlés szerint), só
- egy kis doboz joghurt vagy tejszín (lehetőleg növényi)
- tökmag

A sütőtököt alaposan megmossuk, felvágjuk, magját eltávolítjuk, majd 2 cm-es kockákra vágjuk. A krumplit és a hagymát szintén meghámozzuk és felkockázzuk. A paradicsomot félbevágjuk, a paprikát negyedeljük. Mindezt felöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje, majd puhára főzzük. Közben ízlés szerint fűszerezzük. Botmixerrel pürésítjük, ha szükséges, vízzel tovább hígítjuk. Ha kissé kihűlt, joghurtot vagy tejszínt keverünk hozzá. Tálaláskor tökmaggal díszítjük.

Almás zellerkrémleves



Hozzávalók

- 1 nagy zellergumó
- 2 savanykás alma
- 1 evőkanál vaj
- 1 gerezd fokhagyma
- fehérbors, őrölt szerecsendió, zellerlevél
- fél liter (növényi) tej
- sűrűségű függő, ízlés szerinti mennyiségű víz
- kevés só

A hozzávalókat feltesszük egy edénybe főni. Amikor a zeller megpuhult, merülő mixerrel pürésítjük. őrölt szerecsendióval, fehérborssal és kevés sóval ízesítjük. Fele mennyiségű (növényi) tejjel és vízzel felengedjük. Tálaláskor frissen reszelt sárgaréppával vagy frissen vágott zellerlevéllel díszítjük.

Székelykáposzta



Hozzávalók

- 2 marék árpagyöngy
- szójacsíkok (ízlés szerint használható vagy elhagyható)
- vegamix (szárított zöldségekből készült sómentes ételízesítő)
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- babérlevél
- 2-3 fej vöröshagyma
- kevés só
- 1-2 evőkanál olaj vagy kókuszszsír
- 1 mokkáskanál őrölt kömény
- 1 evőkanál piros paprika
- 1-2 szelet zöldpaprika
- ½ kg savanyú káposzta

A vegitejfőlhöz

- 2 marék kesudió
- 1 marék napraforgó
- 1 evőkanál burgonyapehely
- néhány csepp frissen csavart citromlé
- 1-2 evőkanál olaj
- kevés só

Két marék árpagyöngyöt éjszakára beáztatunk, majd leöntjük róla a levét. Szójacsíkokat bő vízben só, vegamix, fokhagyma, babérlevél ízesítéssel kb. 20 percig főzünk, majd télesztaszűrőn leszűrjük, és kinyomkodjuk belőle a levét. 2-3 vöröshagymát apróra vágunk és kevés vízen kis sóval megpárolunk. Hozzáadunk 1-2 evőkanál olajat (vagy kókuszszsírt), 1 mokkáskanál őrölt köményt, 2 gerezd zúzott fokhagymát, 1 evőkanál piros paprikát, 1-2 szelet zöldpaprikát, majd belekeverünk ½ kg savanyú káposztát, a szójacsíkokat, az árpagyöngyöt és annyi vizet, hogy bőven ellepje. Kb. 1 óra szükséges, amíg az árpa és a káposzta megfő.

Két marék kesudióból, 1 marék napraforgóból, 1 evőkanál burgonyapehelyből, néhány csepp frissen csavart citromléből, 1-2 evőkanál olajjal, kevés só hozzáadásával – annyi vízzel, hogy a botmixer jól dolgozhasson – vegitejfőlt készítünk, majd ezzel meglocsolva tálaljuk.



Töltött káposzta

Hozzávalók (20 db 7-8 cm nagyságú töltelékhez)

- 1 csésze barnarizs
- 2 nagyobb fej vöröshagyma
- vegamix (szárított zöldségekből készült sómentes ételízesítő)
- 1 csésze bulgur (párolt búzatöret)
- ½ csésze darált dió
- 1 csésze zabpehely
- 4-5 gerezd tört fokhagyma
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 1 evőkanál pirospaprika
- 2 evőkanál olaj vagy kókuszszír
- kevés só
- babérlevél
- vegitejföl

1 csésze barnarizst 10-15 percig főzünk. 2 nagy fej vöröshagymát apróra vágva, 1 evőkanál vegamix és kevés só hozzáadásával megpárolunk. Hozzákeverjük a rizst, továbbá 1 csésze bulgurt, ½ csésze darált diót, 1 csésze zabpehelyt, 4-5 gerezd zúzott fokhagymát, 1 teáskanál őrölt köményt, 1 evőkanál pirospaprikát, 2 evőkanál olajat és kevés vizet. Ízlés szerint sózzuk (óvatosan, mert a káposzta önmagában is sós lehet)! A töltelék – amelyet édes vagy savanyú káposztalevelekbe csavarunk – gazdagíthatjuk gombával, (füstölt) tofival vagy gabonakolbásszal. A fazék aljára savanyú aprókáposztát teszünk (ha nagyon savanyú, érdemes átmosni és kicsavarni), majd ráhelyezzük a töltelék és a tetejére ismét aprókáposztát helyezünk. A rétegek közé hagymát, fokhagymát, babérlevelet teszünk. Annyi vizet töltünk rá, hogy éppen ellepje. Kb. 1 órai főzés után – ha túl leveses – kevés lisztet világosbarnára pirítunk, és ezzel rántjuk be a káposztát (ilyenkor ne kavargassuk, legfeljebb a fazekat „rázogassuk”). Ízlés szerint tejjel tálaljuk.



Mákos guba

Hozzávalók

- kifli (lehetőleg teljes őrlésű lisztből készült)
- zab- vagy szójatej
- vanília, méz, mazsola, jó minőségű pudingpor
- kevés só
- mák

A kifliket felszeleteljük, majd sütőben kissé megpirítjuk. A tejet felforraljuk, majd – ha langyosra hűlt – vaníliát, mézet, mazsolát, kevés sót, valamint darált mákot adunk hozzá. Ráöntjük a pudingot – amit előzőleg a szokásos módon elkészítettünk (az étolaj sűrűségű a jó, hogy be tudja szívni a kifli) – úgy, hogy az edény alján félujjni vastagságban álljon. Ne tegyük sütőbe, ahogy a hagyományosan készültet szoktuk, hogy a méz és a mák az értékes tápanyagait megőrizze. Alaposan megmosott, reszelt citromhéjjal díszítve tálaljuk.



Csodakifli

Hozzávalók

- 25 dkg liszt (fele-fel arányban a fehér és a teljes kiőrlésű)
- 20 dkg növényi vaj
- 2 dl (vegitejfől) vagy jofu (szójatejfől)
- kevés só

A sót, lisztet, vajat, tejfölt egy tálban összedolgozzuk, majd ½ órára a hűtőbe helyezzük. Ezt követően a tésztát 3 cm vastagságúra nyújtjuk, majd pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Kevés szilvalekvárt a közepébe helyezve becsavarjuk, majd világosbarnára sütjük.



Magvas pogácsa

Hozzávalók

- 1 kg liszt (fele-fel arányban a fehér és a teljes kiőrlésű)
- 1 csomag élesztő
- 1 kávéskanál só
- 30 dkg olajos mag (tökmag, napraforgómag, dió)
- 1 kávéskanál őrölt kömény
- 30 dkg főtt, tört burgonya
- 25 dkg vaj
- 3 dl (vegi)tejfől vagy jofu
- 2 dl szója (vagy más növényi) tej

A szója (ill. növényi) tejben az élesztőt felfuttatjuk, majd ha felhabzott, ráöntjük a lisztre és a többi alapanyagra, majd jól összekeverve megdagasztjuk. A tetejét kevés liszttel megszórva letakarjuk, majd kb. 1 órát kelni hagyjuk. Ha megkelt, nyújtófával kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, és 180°C-on 30-40 percig sütjük.

Jó étvágyat és szép ünnepet kíván a Naturwell csapata!