

A gyümölcsök cukortartalma nem vész el szárazon sem, azért figyeljünk arra, hogy mennyit eszünk belőle. Gondoljunk csak bele, hogy egy érett almát ezért szívesen megeszünk egyszerre, de aszalvány formájában akár 4-5 is elfogy.

Zöldségek közül a sárgarépat, fehérrépat, zellert, paszternákot és lestyánt karikára vágva nagyjából azonos idő alatt száríthatunk meg. De aszalható a tök, a paprika és a paradicsom is.

A gombákat zörgösre száríthatjuk.

Ha az aszalással készen vagyunk, jó, ha a csomagolás előtt még néhány órán át szellőzni hagyjuk terményeinket. Ezután vászonzsákban hűvös szellős helyen tárolhatjuk őket. Ha hosszabb időre szeretnénk eltenni, befőttes üveget is használhatunk. Ha a csavaros tetejét szalicillal szárazon átkenjük, egészen biztosak lehetünk abban, hogy sem megromlani, sem megmolyosodni nem fog az, ami az üvegben van.

Szerkesztette: Fürst Valéria  
É-L-E-T Egyesület



## Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test

### Közhasznú Egyesület

8000 Székesfehérvár, Tolnai u. 36. VI/26.

Tel.: +36-20/393-1944

Email: info.eletegyesulet@gmail.com

Honlap: www.eletegyesulet.hu

Tevékenységünket támogathatja adományával és adójának 1%-ával!

Bankszámlaszámunk: 10400889-50526766-87691004

Adószámunk: 18500471-1-07

## É.L.E.T-info

2011/2



### Amit az őszben a legjobban szeretünk!

Az egészség megőrzésének egyik legfontosabb tartópillére a táplálkozás. Ha figyelünk arra, mit és mennyit eszünk, máris tettünk valamit a hosszabb, egészségesebb életért.

Sokszor hallhattunk már arról, hogy nincs jobb a lakóhelyünkhöz legközelebb termelt friss zöldségeknél és gyümölcsöknél. A természet jó gazda módjára minden évszakban ellát minket egészséges, tápláló élelmiszerekkel.

Az ősz igazi kincses tár. A legtöbb zöldség és gyümölcs ekkor érik be igazán, roskadoznak a polcok az egészséges finomságoktól. Ez az évszak nem véletlenül ilyen gazdag a föld javaiban. Felkészít minket a télre, a hideg fázós rövid nappalokra, a meleg tűzhely mellett töltött estékre. A befőzés, az aszalás és a pince hűvöse a régi időkről ránk maradt raktározási módok, melyek ma is megállják a helyüket a modern konyhában.

Érdemes tehát elraktározni az ősz kincseit.

Ilyenkor érdemes körülnézni a kertben, ahol annyi minden megterem. Akinek nincs kertje, az a piacon vagy a zöldségesnél találhatja meg a kedvenc őszi zöldségeit, gyümölcsseit.

A választék bőséges: sárgarépa, fehérrépa, burgonya, sütőtök, gomba, karfiol, póréhagyma, cékla, brokkoli, tök, paradicsom.

A gyümölcsök közül szőlő, alma, körte, szilva, füge, gesztenye, dió. Hosszasan lehetne még sorolni az idény zöldségeket és gyümölcsöket.

Ami még nem mellékes az a sokféle fűszernövény, amelyet ilyenkor még frissen beszerezhetünk.

Tankoljunk tehát fel vitaminokból, hogy felkészítsük szervezetünket a télre!

Jelen kiadvány hasznos tanácsokkal szolgál, melyeket a szerkesztő részben a saját tapasztalatai alapján állította össze.

## Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test

### Közhasznú Egyesület

## Ősz a kertben

Amint beköszönt a szeptember, a nyár tomboló zöldje után az ős aranyszínei vonják be a kertet. Még mindenütt érik a gyümölcs, édesedik a szőlő, mosolyog a barack, de a fák és a bokrok már nem hoznak új hajtásokat.

A gondos gazda már elkezd felkészíteni kertjét a hidegebb napokra. Eljött az ideje a füvesítésnek, a gyümölcs és díszfák, bokrok telepítésének, virághagymák ültetésének, egyes növények át, vagy szétültetésének mivel ezeknek a növényeknek hasznukra válik az esősebb időszak, még megerősödnek amíg megjön a hideg.

Fontos lépés a kert felásása. Sokan vagyunk, akik régóta gyűjtjük a lenyírt fűvet, a zöldségek héját, a hulladék gyümölcsöt. Komposztunk lassan beérik, és az őszi ásás során bele is dolgozhatjuk a földbe. Meghálálja majd ezt a takarékos gondoskodást.

A **komposzt** készítés célja, hogy ne hagyjuk veszendőbe menni az év folyamán a kertben és a háztartásban keletkező szerves hulladékot. Az év bármely szakában nekiláthatunk a komposztáló elkészítésének. Megépíthetjük mi magunk is, pl. hulladéknak ítélt raklapokból, kőből, téglából, de készen is vásárolhatunk komposztáló edényt. Lényeges, hogy ne hermetikusan zárt legyen a rendszer, mert a szellőzés a szerves anyagok komposztálódásához feltétlenül szükséges. Sík, félárnyékos helyet válasszunk a komposztálónknak, s mivel hogy a látványa nem mindig megnyerő, érdemes a kert eldugottabb részére telepíteni. Arra azért figyeljünk, hogy könnyen megközelíthető legyen és szétbontható, amikor a benne termelődött értékes anyagot fel szeretnénk használni.

Ha ősszel kezdjük el a komposzt készítését, a lehullott lombot máris nem kell elégetnünk. Vegyesen használhatunk fás és nedvesebb anyagokat. A konyhai hulladékok, zöldségek, gyümölcsök héja, kávézacc, tealevél, mosódió héja ugyanúgy gazdagítja mint a levágott fű. A gyorsabb érés érdekében érdemes kevés komposztált marha trágyát vagy előző adagból félretett kész komposztot is tenni a keverékhez. Fontos hogy nedvesen tartsuk, ezért locsoljuk meg időnként, és keverjük át három-négy hetente. Ne tegyünk bele szervesetlen anyagokat, üveget, műanyagot és ételmaradékokat se.

Növényeink meghálálják majd a gondoskodást, s mindez nem került egy fillérünkbe se.

## A nyár ízei

Betakarítás után a legtöbb zöldség és gyümölcs veszít értékes vitaminjaiból és ásványi anyagaiból. Ezt a folyamatot olyan enzimek végzik, melyeknek működéséhez a növényben lévő nedvességre van szükségük. Ha megfosztjuk a növényt nedvesség tartalmától, a tárolási idő máris hosszabb lesz, zöldségünk, gyümölcsünk nem indul romlásnak.

A legrégebbi tartósítási mód az **aszalás**. Az ókori görögök, rómaiak is főként ezzel az eljárással tartósították élelmiszereik nagy részét. A nyár ízei koncentrált formában maradnak az aszalt gyümölcsökben úgy, hogy a vitaminok egy része sem vész el. A gyökérrészek, zöldségek és gyümölcsök - aszaló gép nélkül is - remekül megszáradnak a napon, de napfény híján a sütőben is sikeresen aszalhatunk, száríthatunk. A cél általában az, hogy növények nedvesség tartalma 80%-ról 20% alá essen. Óvatosan bánjunk az illóolaj tartalmú növényekkel, mert ezekben kárt tehet a napfény. Ezért a zöldfűszereket és gyógynövényeket szellős helyen, árnyékban érdemes szárítani.

Az aszalás általában hosszabb időt vesz igénybe. Miután az aszalni kívánt zöldséget, gyümölcsöt megtisztítjuk, vágjuk kisebb darabokra. Ezzel időt nyerhetünk, mert a kisebb darabok gyorsabban veszítenek nedvesség tartalmukból. Egy rácsra szétterítve máris mehetnek a napra, vagy a sütőben – ebben az esetben 60-70 fokra állíthatjuk a sütőt. Az ajtaját természetesen támasszuk ki, hogy a levegő folyamatosan áramolhasson a növények között. A sütőben érdemes időnként a rácsok helyét is változtatni, amennyiben több szinten aszalunk. A sütőt persze lehet néha elzárni, de ilyenkor is fontos, hogy jól szellőzzenek a zöldségek, gyümölcsök.

Aszalhatunk szilvát, sárgabarackot, körtét, almát és őszi barackot is. Ezeket rendszerint nem érdemes teljesen csontszárazra aszalni, mert ezzel elveszítenék élvezeti értéküket. Rendszerint rugalmasra, szinte gumicukorszerűre aszaljuk őket. Megbarnulhatnak, de ezzel csak a szépségükből veszítenek, az ízük attól még nagyszerű marad. Ezen segíthetünk, ha citromsavas vízbe tesszük őket aszalás előtt. Az almából érdemes almachipset is készíteni, vékonyra szeletelve, zörgősre szárítható. Nagyon egészséges nassolni való.