

Pulykafalatok krumplipürével és paradicsomsalátával

Két tojást és 1 dl sört simára keverünk annyi kukoricaliszttel, hogy a palacsinta tésztnál kicsit sűrűbb keveréket kapjunk. Ehhez 2-3 gerezd áttört fokhagymát keverünk hozzá, továbbá kb. 80 dkg kis kockákra vágott pulykamellet. Ezt a keveréket néhány órán át a hűtőben pihentetjük, hogy a hús átvegye a finom ízeket. Ezután forró olajba egyenként kisütjük a húskockákat, végül papírtörőn leitatjuk róla a felesleges olajat. A salátához egy nagy fej hagymát apróra vágunk, majd összekeverjük 7-8 szem kockára vágott paradicsommal. Sózzuk, borsozzuk és 3 evőkanál olíva olajat keverünk bele. A püréhez a burgonyát a szokásos módon apró kockákra vágva puhára főzzük. Ha kész, a főző levet felhasználva egy kevés sóval és tejmentes margarinnal (Liga, Líra, Bio margarin) habosra keverjük.

Csokitorta

Gőz fölött megolvasztunk 25 dkg étcsokoládét és 15 dkg margarint. Ha megolvadt, hagyjuk kicsit hűlni. Ha langyos, keverjük el benne egyenként 4 tojás sárgáját, 2,5 dkg lisztet és 4 dkg keményítőt. Egy másik edényben csipet sóval verjük fel a tojások fehérjét kemény habbá. Adjunk hozzá 15 dkg porcukrot, és óvatosan keverjük össze a csokis masszával. Kivajazott és lisztezett formában süssük kb. 30 percig nem túl forró sütőben.

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
2011/3



Ezt a kiadványt főként azok figyelmébe ajánljuk, akiknek a tej és tejtermékek fogyasztása problémát okoz, valamint akik egészséges életmódjukat néhány újdonsággal szeretnék kiegészíteni.

Tej és tejtermékek nélkül?

Számos ételallergia mellett a tejcukor vagy a tejfehérje érzékenység egyre nagyobb gondot jelent hazánkban is. A tej és a tejtermékek fogyasztása évről évre egyre több embernek okoz problémát. Ezek leggyakrabban emésztési-, vagy bőrproblémákban nyilvánulnak meg. A tünetek kialakulását nem csak a tej allergén anyagai, hanem különféle tejtartalmú élelmiszerek adalékai is okozhatják. Érdemes tehát elolvasni minden alkalommal az élelmiszerek összetételét is, mivel például a különféle húskészítmények, péksütemények, konzervek, jégkrémek vagy édességek is tartalmazhatnak ilyen adalékokat.

Sok tejérzékeny és tejallergiás életét keseríti meg az a tudat, hogy nem fogyaszthatnak el minden olyan ételt, amit más ember igen. Én magam is ehhez a táborhoz tartozom, így megtapasztaltam az ezzel járó nehézségeket. De lemondani egy finom krémlevesről, mártásról vagy süteményről nem könnyű. Nem is kell!

Jelen kiadvány hasznos tanácsokkal szolgál, melyeket részben a saját tapasztalataim alapján állítottam össze. Amennyiben bármilyen további kérdése merülne fel a témával kapcsolatosan, keressen fel minket az alábbi elérhetőségek egyikén és javasolom egy dietetikus, táplálkozási szakértő felkeresését is.

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

**Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test
Közhasznú Egyesület**

Egy kis odafigyeléssel remek ételek készíthetők állati eredetű tej és tejtermékek nélkül is. Az ételekhez használt vaj remekül helyettesíthető margarinnal; a turmixitalokhoz, madártejhez és süteményekhez használhatunk különféle növényi tejeket; a krémlevesek, főzelékek sűrítéséhez pedig növényi tejszín. A jobb áttekinthetőség érdekében, íme egy táblázat, mely megmutatja, mit mivel helyettesíthetünk, hogy ételeink továbbra is finomak és táplálóak maradjanak.

vaj, vajkrémek	Liga, Líra, Bio margarin
tej	rizstej, zabtej, szójatej
tejföl, natúr joghurt, kefir	szója joghurt
tejszín	szója tejszín, zab és rizs tejszín

Természetesen ez csupán néhány termék. Az ilyen termékek főként bioboltokban kaphatók, de némelyek a nagyáruházak polcain is megtalálhatók. Érdekes utána járni, mert meglepő árkülönbségeket tapasztalhatunk az egyes boltoknál, mivel sajnos sok esetben ezek a termékek jóval drágábbak. Ezeken kívül már laktózmentes termékek (pl. tej, vaj vagy tejszín) is kaphatók a boltokban.

Ezeket a növényi „tejeket”, bár inkább tejhelyettesítőket mi magunk is elkészíthetjük. Bár némelyik előállításuk kicsit macerásnak tűnik, érdemes megpróbálkozni vele.

Hadd osszunk meg néhány kipróbált receptet a kedves olvasókkal.

Mandulatej

Egy rész hámozott mandulát két résznyi vízben néhány órára beáztatunk. Ezután ízesíthetjük mézzel vagy cukorral, és egy csipet só is tegyük bele. Az egészet turmixoljuk finomra. Érdekes ezt is gézen átszűrni. A különféle turmix italokhoz vagy gyümölcsleveshez is kiválóan felhasználható.

Diótej

Ugyanúgy készül, mint a mandulatej, érdemes mindig frissen elkészíteni. Egy cseppnyi rumaromával, kakaóval és mézzel nagyon finom reggeli ital készíthető belőle.

Rizstej

Mintegy 1 liter vízzel, tegyük fel 10 dkg rizst főni. Gyenge lángon addig főzzük, míg a rizs teljesen szét nem fő. A vizet ez idő alatt biztosan pótolni kell. Ha már szétfőtt a rizs, hagyjuk kihűlni. Ezután turmixgépbe tesszük, öntsünk hozzá vizet és ízesítsük például mézzel, cukorral vagy sztíviával. Sózzuk meg és egy teáskanál étolajat is tehetünk bele. A turmixolás után gézen szűrjük át. Egy fehér, tejszerű lét kapunk, amit bármihez felhasználhatunk, amibe egyébként tejet tennénk. Az íze, bár nem hasonlít a tehéntej ízére kellemes. Az ebből készült ételek is nagyon finomak. Hűtőben akár egy hétig is eláll, de ha a megfőtt rizst kis adagokban lefagyaszttjuk, bármikor készíthetünk belőle frisset is.

Kókusztej

Ezt a finomságot érdemes bio kókuszreszelékből készíteni. Egy rész kókuszreszeléket három rész forró vízzel leöntünk, esetleg forralhatjuk is egy kicsit, hogy az értékes kókuszszír is kioldódjon belőle. Ha kihűlt turmixoljuk, majd szűrjük át. Kakaóval keverve igazi bounty csoki íze van. Hűtőben néhány napig eláll.

Margarin krém magyarosan

25 dkg margarint simára keverünk 3 evőkanál extra szűz olíva olajjal. Ízlés szerint sózzuk, majd elkeverünk benne egy kis fej reszelt vöröshagymát, egy csapott mokkáskanál pirospaprikát és késhegynyi őrölt borsot. Kenyérre kenve paprikával és paradicsommal nagyon finom.

Íme egy menüsor, amelyet bárki elkészíthet állati eredetű tej vagy tejtermékek hozzáadása nélkül.

Gombaleves

Kevés zsiradékon üvegesre pirítunk egy kis fej apróra vágott vöröshagymát, majd adunk hozzá 25 dkg vegyes (laska, fehér és barna csiperke, őzláb stb.) gombát. Kicsit megsózzuk, és ha elfőtte a levét, egy evőkanál liszttel megszórkjuk, majd világosra pirítjuk. A tűzről lehúzva kis piros paprikával megszórkjuk, majd felengedjük egy liter vízzel. Amikor megfőtt, csipetkével vagy pirított zsemle kockával tálaljuk.