

halak	zsálya, citrom, kakukkfű, bazsalikom, rozmarin, fokhagyma, curry, kapribogyó, babérlevél, tárkony, petrezselyem, kapor
vadhúsok	vöröshagyma, fokhagyma, bors, borsfű, szerecsendió, kakukkfű, bazsalikom, rozmarin, zeller, kömény, majoranna, borsos menta, babérlevél, vörösbors, fehérbor, ánizs
tehéntúró	petrezselyem, kapor, vöröshagyma, fokhagyma, metélőhagyma, zeller, bors, bazsalikom

*forrás: www.oeti.hu*

*Sok sikert és jó étvágyat!*

### **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

Tevékenységenket támogathatja adományával és adójának 1%-ával!

Bankszámlaszámunk: 10400889-50526766-87691004

Adószámunk: 18500471-1-07



**É.L.E.T – infó**  
2012/2



### **Ízesítsünk természetesen - só helyett fűszer!**

Ajánlatos az ételkészítéshez felhasznált só mennyiségét csökkenteni, amit a legegyszerűbben a különböző fűszernövények széleskörű felhasználásával és a különféle ízesítési eljárások alkalmazásával érhetünk el. Ezáltal változatosabbá is tehetjük ételünket, valamint a fűszerekkel való kísérletezés sokkal izgalmasabb, mint ha egyszerűen csak megsóznánk a készülő ételt.

Törekedjünk arra, hogy minél többször friss zöldséget, só nélküli páclével készített salátát, párolt, friss zöldfűszerekkel ízesített zöldséget, főzeléket fogyasszunk! Használhatunk a készen kapható ízesítő porok, krémek, fűszerkeverékek, leveskockák, ketchup helyett, zöld- és szárazfűszereket, otthon is elkészíthető zöldséglevet, paradicsomsűrítményt.

Akár az otthonunkban is termesztethetünk általunk kedvelt fűszernövényeket, amelyek így mindig frissen elérhetőek, akár cserépben tartva a téli időszakban is.

A táblázatban ugyan nincs feltüntetve, de ne feledkezzünk meg a fűszerpaprikáról, amely minden magyaros étel elmaradhatatlan alkotója! Bátran használjunk tehát a következő táblázatban feltüntetett fűszereket az ételünk készítéséhez, és élvezzük az ízek harmóniáját!

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

*kép forrása: www.helyretesz.hu*

## Mit mivel fűszerezünk?

brokkoli	petrezselyem, fokhagyma, vöröshagyma, szerecsendió, kapor, bors, borsfő
burgonya	babérlevél, majoranna, vöröshagyma, petrezselyem, szerecsendió, kakukkfű, rozmaring, kömény, gyömbér, tárkony
fejes saláta, kínai kel	vöröshagyma, fokhagyma, metélőhagyma, menta, bazsalikom, oregánó, petrezselyem, kapor, kakukkfű, kömény, vasfű
karalábé	petrezselyem, kapor, szerecsendió, bors, lestyán, kakukkfű
karfiol	petrezselyem, szerecsendió, bors, vöröshagyma, fokhagyma, sáfrányos szeklice, curry
káposzta	kömény, vöröshagyma, fokhagyma, borókabogyó, kapor, rozmaring, koriander, gyömbér, bazsalikom, babérlevél
kelkáposzta, kelbimbó	fokhagyma, vöröshagyma, kömény, majoranna, oregánó, szerecsendió, koriander
kukorica	petrezselyem, bors, oregánó, bazsalikom
padlizsán	vöröshagyma, fokhagyma, metélőhagyma, bors, borsfű, kakukkfű, bazsalikom, rozmaring, kömény
paradicsom	vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyem, zeller, borsos menta, oregánó, bazsalikom, bors
uborka	kapor, bors, borsfű, rozmaring, kakukkfű, vöröshagyma, torma, fokhagyma, borsos menta, boróka, petrezselyem
paraj	fokhagyma, bors, lestyán, szerecsendió, curry

sárgarépa	petrezselyem, curry, borsfű, rozmaring, fahéj, citromfű, metélőhagyma, zeller, ánizs, tárkony, borsos menta
tök, cukkini, patisszon	kapor, bors, borsfű, rozmaring, kakukkfű, vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyem
zöldbab	kapor, bors, borsfű, vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyem
zöldborsó	petrezselyem, bors, fokhagyma, vöröshagyma
száraz-, és fejtett bab, lencse	vöröshagyma, fokhagyma, chili, majoranna, petrezselyem, bazsalikom, oregánó, babérlevél, zeller, bors, borsfű, zsálya,
sárgaborsó	bors, borsfű, curry, zeller, vöröshagyma, fokhagyma
gomba	petrezselyem, kapor, fokhagyma, bors, borsfű, curry, szerecsendió, kakukkfű, oregánó, citromfű
gyümölcsök	fahéj, szegfűszeg, vanília, méz, citromlé, citromhéj, ánizs
pulykahús, csirkehús	kakukkfű, bors, borsfű, vasfű, bazsalikom, fokhagyma, majoranna, rozmaring, vöröshagyma, szezámmag, gesztenye, friss- és aszalt gyümölcsök, fahéj, citromfű, tárkony, curry, petrezselyem, kapor
sertéshús, marhahús, birkahús, bányahús	vöröshagyma, fokhagyma, bors, borsfű, szerecsendió, kakukkfű, bazsalikom, rozmaring, zsálya, zeller, kömény, majoranna, borsos menta, babérlevél, vörösbor, fehérbor
tojás	szerecsendió, bors, borsfű, petrezselyem, fokhagyma, tárkony, metélőhagyma