

ÖRÖMTELI ÉLET

Varázslatos főzés

Egyszerű ételek a hétköznapi csodákhoz



KOCSIS ÁGNES

Reggelik

Jól indul a nap

A reggeli a legfontosabb étkezés, pedig sokan kihagyják. Aki nem szeret reggelizni, azoknak különösen ajánlom az itt felsorolt ételeket, italokat. Ezek nagyon könnyűek, de mégis táplálóak. Azoknak akik szeretnek reggelizni, utána természetesen folytathatják a klasszikus reggeli menüvel.



Turmixoljunk!

Videó

A turmix azért jó, mert mindenféle dolgot bele lehet csempészni. Olyat is, amit egyébként nem könnyű a napi táplálkozásba bevezetni. Ilyen például a kurkuma. Ódákat zengenek csodás hatásáról, de a magyaros konyha nem használja. Viszont egy gyümölcsturmixhoz illik. Ki gondolta volna? De tehetünk bele lugosító zöld port is, vagy utifű maghéjat, ha emésztésünket szeretnénk rendbehozni. Csak a képzelet szab határt! A gyümölcsök tele vannak vitaminnal, életerővel. A hidegen sajtolt olaj, pedig idegrendszerünket olajozó tápanyagokkal. Ideális életmód változtatóknak. Ha így indítjuk a reggelt, hamarosan érezni fogjuk, hogy több energiánk van.

Hozzávalók:

1 banán

1 őszibarack

2-3 dl víz (annyi hogy épphogy ellepje)

1 kiskanál kurkuma

fél deci hidegen sajtolt lenmagolaj

Turmixoljuk és megisszuk! Isteni!



Turmixoljunk salátát is!

Amikor fáradékonyak vagyunk, ez a zöld turmix feltölti az energiatartalékainkat



Lehet kúraszerűen, vagy folyamatosan inni. Legjobb éhgyomorra, hogy gyorsan felszívódjanak az értékes hozzávalók. Ezért ideális reggeli ital.

Hozzávalók:

- 1 marék saláta
- 1 körte
- 1 kiwi
- 1 banán
- 3 dl víz

Először a salátát és a vizet turmixoljuk össze, utána mehetnek bele a gyümölcsök és még így is turmixolunk rajta.

Videó

a frissen préselt gyümölcs és zöldséglevék világa



És miért jobb kipréselni egy alma levét, mint egyben megenni?

Először is ez egy tömény vitaminbomba élő enzimekkel. Ha üres gyomorra iszod, azonnal a véráramba kerül, és a sejtjeid kapnak egy nagy adag életerő löketet. Aztán még kíméli a gyomrot, nem igényel különösebb emésztést, ezért fogyasztható böjtölés alatt is. Ja és isteni finom!!! Lehet kombinálni mindenféle más gyümölccsel, vagy zöldséggel. Nagyon jó első lépésnek az egészséges táplálkozás felé. De azért bevallom, az alma egészben jobb, csak valahogy ez a civilizált életmód eltávolított minket a friss zöldségektől és gyümölcsöktől.

A juice készítéssel gyakrabban fogsz nyersen céklát, karalábét, répát, zellert, uborkát enni, úgyhogy hajrá! Nem kell más hozzá, mint egy gyümölcscentrifuga, és már indulhat is a juice készítés. Ebben a videóban egy alma, mentalevél kombinációt mutatok be!

Zabkása

Hidegebb napokra ajánlom a zabkását.



Az egyszerű ételek a kedvenceim. Közük a kásák is, amelyeket gabonafélékből főzünk. Búza, köles, hajdina, kukorica, árpa, zab, rizs. Ezekre gondolok. Ízesítésük végtelen kombinációt hagy maga után.

Az alap ugyanaz: vízben megfőzzük őket. Lehet édesen és sósan. Gyümölccsel vagy zöldséggel. És variáljuk a fűszereket, mikor mi szimpatikus éppen.

Ebben a videóban zabpelyhet főzök 10 percig. 1 bögre zabpehelyhez 1 bögre vizet adok. Fahéjjal, mazsolával ízesítem. Amikor egy kicsit kihűlt adok hozzá almát is. Elég édes így is, de ha valaki még édesebbre vágyik, akkor egy kis mézzel meglocsolhatja.

Videó

Kenyér

Kenyérsütés

Megtaláltam a legegyszerűbb és a legfinomabb kenyeret, amit teljes kiörlésű lisztből is lehet sütni. Érdeemes kipróbálni, mert ezek a fajta kenyerek ritkán kaphatók és drágák.



Kenyér

Vannak dolgok az életben, amik igazán megdobogtatják az emberek szívét. Ilyen például a bor. Nagy gondossággal és szaktudással csinálják, és beleteszik szívüket, lelküket. No ilyen szerintem a kovász is.

És a kovászból tényleg jóóóó kenyeret lehet sütni. És ezt még a diétázók is szerethetik!

Tehát miről van itt szó: vízből és lisztből kenyeret sütni. Nem könnyű ilyen kenyeret találni mostanában, ezért egyszerűbb megsütni. Ehhez kovászt kell készíteni, ami egy erjesztett vizes liszt. A kovász elintézi, hogy kenyér legyen a teljes kiőrlésű lisztből, és ne kemény féltégla... Sokkal jobb, mint az élesztő, aminek egyetlen előnye az, hogy gyors. Ez időigényesebb, de tényleg megéri rászánni az időt!

Én így készítettem kovászt:

Egy befőttes üvegben összekevertem három evőkanál lisztet (teljes kiőrlésű rozslisztet, de tényleg bármilyen liszt lehet) 3 evőkanál langyos vízzel. Rátettem a tetejét és nem túl hűvös helyre (20 C már jó) tettem.

2 nap múlva megismételtem az első lépést.

Megint 2 nap eltelté után (ekkor már kellemesen savanykás volt a kovász, amit akár bűdösnek is nevezhetünk) hozzátettem 10 dkg lisztet és 1 dl vizet. 2 napig állt megint, majd kezdődött a kenyérsütés!

Tehát a kovász készítésére kb. 1 hetet rá kell szánni. Lehet találni más kovászs recepteket is az interneten, pl.



A kovász



2 nap után már így néz ki a kovászuk, folytassuk bátran a műveletet

joghurttal, de nekem ezzel a recepttel egyből sikerélményem volt, merem ajánlani!

Kenyérsütés:

1/2 kg lisztet (fajtája ízlés szerint) összekevertem 10 dkg kovással, kb. 3 dl vízzel és sóval és egy éjszakára állni hagytam. Ez nagyon fontos lépés: minimum 7 órát állnia kell a kenyértésztának! De ha valami miatt nem tudjuk megsütni, akár 72 órát is állhat. Szóval nagy szabadság van benne. Én nem dagasztottam sokáig, csak addig kevertem amíg jól összekeveredett a liszt, víz, kovász, só. A maradék kovászt félretettem. A hűtőben tovább eláll,

és a kenyérsütés előtti nap reggelén megint elő lehet venni a hűtőből és hozzákeverni 10 dkg lisztet és 1 dl vizet és este megint kezdődhet a kenyérdagasztás!

Másnap reggel indulhat a kenyérsütés. Ebben a videóban megnézheted a kenyérdagasztás és a sütés lépéseit.

A sütésnek annyi "trükkje" van, hogy tűzálló edényben sütöm a sütőben.

Videó

Mit teszünk a kenyérre?

Ez egy örök kérdés azok számára, akik rálépnek az egészséges táplálkozás útjára és lemondanak a felvágottakról. Én azt mondom, hogy tegyünk pl. zöldségeket. Felpíritom és ráhelyezem. Répa, uborka, cukkini, zeller, karalábé, cékla, káposzta? Miért is ne. Meghintem egy kis fűszerrel, hidegensajtott olajjal. Van egy kis szórófejes üvegem, amiben balzsamecet van, még abból is fújok rá egy keveset az ízhatás fokozására.

Hüvelyesekből jó krémeket lehet csinálni: lencse, csicseriborsó, bab. Megfőzöd és ízlés szerint fűszerezed. Egy kis hidegen sajtot olajjal lehet krémesebbé tenni.

Nagyon finom még az avokádó. Ez alapból krémes, csak villával össze kell törni. Illik hozzá a fokhagyma, só, bors, kis citromlé.

Nekem télen elmaradhatatlan a csíra. Lehet kapni csíráztató edényt, meg magokat. A retekcsíra például nagyon könnyen csírázik, elronthatatlan.

Ezen a képen a zsírszerű valami az kókuszszőr és lenmagolaj keveréke, nagyon egészséges. Kiváltja a margarint vagy a vajat. A jó minőségű zsírokra nagy szükségünk van.

A következő oldalon ez következik.



Oleolux

Videó

Úgy néz ki, hogy a margarin lekerült az egészséges ételek listájáról, és az is kiderült, hogy a jó minőségű zsírokra igenis szüksége van a szervezetnek: a hidegen sajtolt olajok ilyenek. Még a hízástól sem kell tartani, sőt a lenmagolaj segíti a fogyást, és a növényi olajok közül kiemelkedően magas az omega 3 zsírsav tartalma. A kókuszolaj antibakteriális, immunerősítő hatású. A kettő keveréke meg egy jól kenhető, finomságot ad.

Íme a recept:

125 ml hidegen sajtolt lenmagolaj

250 g (másfél csésze) kókuszolaj

1 vöröshagyma

10 fokhagyma cikk

A kókuszolajban közepes lángon kb. 8 percig pirítom a hagymát, hozzáadom a fokhagymát és még 5 percig pirítom. A lenmagolajba szűröm a kókuszolajat. A hűtőben megdermed és kenhető lesz.

A neve oleolux, és **Budwig diéta** kapcsán olvashatunk többet erről a csodáról.

Oleolux hozzávalói



A lenmagolaj és a kókuszolaj reform élelmiszerboltokban kapható.

Desszert

Falatozás és desszert



Az egészség és az egyszerűség
névében.

Nyers brownie

Videó

Hihetetlen, hogy cukor és liszt nélkül is lehet isteni finom sütit készíteni



Kesudió, szárított füge és kakaó. Ebből nagy baj nem lehet. Még kell hozzá egy aprítógép és pillanatok alatt csemegézhetünk. Kipróbálhatjuk más olajos maggal és szárított gyümölccsel is.

Hozzávalók:

1 csésze kesudió

1 csésze szárított füge (vagy más aszalt gyümölcs: datolya, szilva)

3 evőkanál kakaópor

mindegy milyen a csésze, a lényeg, hogy 1:1 arányban legyen a mag és a szárított gyümölcs

Először a kesudiót aprítjuk, aztán hozzáadjuk a fügét és végül a kakaóport. Az állaga függ a szárított gyümölcstől is, de működik a dolog akkor is, ha szárazabb a végeredmény.

Formázzuk, szeleteljük és megesszük.

Csokifagyi

Videó

Megszállt az ihlet és rájöttem, hogy fagyit nemcsak készen lehet venni, hanem lehet itthon is készíteni. Jó tudom, hogy erre már sok ember rájött..... Gyors kutatás az interneten, és íme első kreációm. Teljesen növényi, (miért húsból is lehet fagyit készíteni? nem nem dehogys) azaz nincs benne tej és tojás. És minimalista, azaz 4 hozzávalóból elkészül:

Hozzávalók:

10 dkg étcsoki

10 dkg agave szirup vagy méz

10 dkg kókuszszír

4 dl kókusztej

A kókusztejet először felforralom, itt el lehet engedni a fantáziát és fűszerezni. Én tettem bele egy kis vaniliaport, de ha nincs otthon az sem baj. Utána 15 percig hűlni hagyom, majd belekeverem a csokit, mézet, kókuszszírt. Még egy kis meggyet is tettem bele, mert volt otthon. Miután a fagyasztóba tesszük, nem árt kavargatni, hogy minél könnyebb legyen. Nincs fagyigépem, de állítólag az megcsinálja helyettem a keverést. Jó lesz ez így is, hogy én keverem egy kicsit. Először 2 óra múlva, aztán óránként kevergettem és 8 óra múlva baráti társaságban nagy örömmel megettük.



Csuda csokikrém

Videó

további kalandozások a növények világában



Próbáltad már az avokádót édességként fogyasztani? Akkor itt az ideje kipróbálni. Ez a recept olyan mint a puding, de tej és cukor nélkül. Nagyon finom! Nem kell mást tenni, mint

egy avokádót,

egy banánt,

2 dl kókusztejet,

2 evőkanál mézet és

3 evőkanál kakaóport

összeturmixolni.

5 perc és kész az egészséges és tápláló édesség.

Az avokádó jó hatással van a szív- és érrendszeri problémákra, és vitamintartalmának köszönhetően pedig kitűnő antioxidáns.

A keksz

Videó

Keksz nélkül mit ér az élet? Olyan egyszerű megsütni, hogy nem érdemes a boltban venni.

Ez egy általános recept:

20 dkg liszt

10 dkg zsiradék (margarin, sertészsír, libazsír, kacsazsír, vaj, kókuszzsír)

1 tojás

és édesítésnek 0-8 dkg cukor, ízlés szerint ugye

vagy méz, vagy cukorhelyettesítők, vagy aszalt gyümölcs

No a zsiradékokról annyit, hogy a felsorolásban az egészségtelentől megyünk az egészségesig. Ami így persze nem teljesen igaz, mert a margarinok közül is van ami jobb vagy rosszabb. Meg egy szabadon tartott sertészsírja is sokkal egészségesebb, mint a tömegtartásban nevelt. Ugyanígy egy Ausztriában a hegyek között legelő tehén tejéből készült vajra ki mondaná, hogy egészségtelen??? Nagy divat a kókuszzsír mostanában. Azért szeretjük, mert nem károsodik hő hatására. A kekszben meg azért nagyon finom, mert jó ropogós tőle a keksz.



Én most egy zablisztes verziót sütöttem, kókuszszírral, és kevés nádcukorral (3 teáskanál) + aszalt áfonyával édesítettem.

Hozzávalók:

20 dkg zabliszt,

10 dkg kókuszszír,

1 tojás,

5 dkg aszalt áfonya,

3 teáskanál nádcukor,

kis kókuszreszelék

Felolvasztjuk a kókuszszírt, majd belekeverjük a többi hozzávalót. Összedolgozzuk a tésztát, hengert formázunk belőle, szeleteljük, kekszet formázunk a szeletekből, sütőpapíros tepsire rakjuk és 10 percig sütjük 200 fokos sütőben.

Zabkeksz



Ha szeretettel készítjük akkor lesz igazán finom

Meggymuffin

Videó

Ez a világ legegyszerűbb sütije, és ez egy olyan recept, ami mindig finomra sikerül. 10 perc alatt össze lehet állítani és 35 perc alatt megsül.

Hozzávalók:

20 dkg liszt
3 evőkanál cukor
1 teáskanál fahéj
2 tojás
10 dkg kókuszszsír, vaj
25 dkg gyümölcs

Az összekeverésből nem kell nagy ügyet csinálni, nagyjából álljon össze a tészta.

A sütés kb. 35 perc 180 fokos sütőben.

A videón zablisztet használtam, de bármilyen liszttel finom. Teljes kiőrlésűvel is.

Nem muffinformában sütöttem, hanem egy kisebb tortaformában

A zsiradék itt kókuszszsír volt, de lehet vaj is.

A kombinációk végtelenek, hiszen a gyümölcs is sokféle lehet és elég a hozzávalók arányát kb. megtartani.



Pogácsa

Ha sós sütit szeretnék sütni, én mindig ezt sütöm.



Hozzávalók:

fél kiló liszt

fél kiló túró

fél kiló margarin

izlés szerint só

Kézzel szoktam összeállítani, nem kell sokáig gyúrni, csak amíg a hozzávalók elvegyülnek. Azonnal lehet nyújtani, szelgetelni, nem szükséges pihentetni. Ha nagyon meleg van, akkor érdemes a hűtőbe tenni fél órára.

Téglákat szoktam formázni belőle.

A megadott mennyiség 2 tepsire elegendő. Miután a tepsire raktam még tojással átkenegtettem, hogy fényesebb legyen.

3/4 órát sütöm 180 fokos sütőben.

Nagyon népszerű, akárhányszor sütöm. Azaz nemcsak egyszerű, hanem finom is!

Leves

Folyékony gyógyszerek



Varázsfőzet, gyógyító elixír,
fűszerek tökéletes keveréke, sok
sok zöldség és szeretet. Így főzd a
levest és családod boldog és
egészséges lesz.

Mindent bele leves

Videó

Én úgy szeretek levest főzni, hogy mindent beleteszek, ami van otthon.

Mit szoktam használni többnyire? Sárgarépa, fehérrépa, karalábé, zeller, karfiol, brokkoli, borsó, kelbimbó, krumpli, bab. Azaz az alap leveszöldségeket. No nem mindet, hanem ami éppen van otthon. A fűszerezés is nagyon fontos. A fűszerek komolyan segítik a testünk-lelkünk egészséges működését. Ezeket ráérzésszerűen használom, persze úgy, hogy azért vannak gyakrabban használtak, mint például a só, bors, paprika. De szeretem a gyömbért, kurkumát, petrezselymet, kakukkfűvet, rozmaringot, majoránát is. A hagyma és a fokhagyma is állandó alkotói a leveseknek. Kedvelem a vega-mix nevű, apró szárított zöldségekből álló keveréket is.

Egy jó forró leves mindennap jól esik a hidegebb időben. Ezért most nincs is recept, együnk sok levest jó sok fűszerrel. A kakukkfű például erősíti az immunrendszert és köhögéscsillapító hatású.

És a speciális hozzávaló, ami mindig van itthon...

Ha valaki beteg a családban, akkor kevergetés közben “beleképzelem” a levesbe, hogy jobban van. Vagy egyszerűen csak elképzelem, hogy feltöltődünk energiával. Ez komolyan működik. Tessék kipróbálni!



Kedvenc süttőkleves

Videó



Szeretem a sült tököt, de ha másnapra is marad belőle, akkor már nem az igazi. Ilyenkor remek krémlevest lehet belőle készíteni. Ez akkor is finom, ha nem sütjük meg előtte a tököt, hanem héja nélkül kockára vágjuk, és főzzük.

Hozzávalók:

süttők
1 narancs
gyömbér
fahéj
só

Kikanalazzuk a süttőtököt (vagy ha nem sült akkor kockákra vágjuk) hozzáadjuk a narancs levét, lereszelt héját, gyömbért, fahéjt és sót. Összeforraljuk, (ha nyers volt a süttők akkor negyed-óraig főzzük) és ha kicsit hűlt, akkor turmixoljuk.

Cukkinileves és a kreativitás

Videó

Mit lehet kezdeni két cukkinivel? Szoktam belőle salátát csinálni (nyersen is nagyon finom), lecsóba teszem, meggrillezem. De most valami mást ennék. Például egy jó levest. Ilyenkor következik a jó barátunk a Google. Beírtam a keresőbe: cukkinileves. Az első receptre, ami feljött rákattintottam. Nem is olvastam végig, csak láttam, hogy lereszelik benne a cukkinit és ez máris beindította a fantáziámat. Eszembe jutott, hogy van itthon egy kis tejszín is. Reszelt cukkini és tejszín? Ez csakis isteni lehet. És hogyan fűszerezem? Mindenképpen kell bele fokhagyma és bors. És máris elkészült a recept.

Én mindig az otthonlévő választék alapján találok ki, hogy mit is főzök. Így sokkal egyszerűbb a bevásárlás. Egy kis gyakorlat kell hozzá, de ha ez megvan, akkor már csak arra kell figyelni bevásárlásnál, hogy változatosan mindenféle zöldséget vásároljunk. Vagy a kertből behozzuk? Na ez a legjobb módszer!

Hozzávalók:

2 cukkini

1 hagyma

3 gerezd fokhagyma (minimum)

másfél deci tejszín

6 dl víz

1 húsleveskocka

só, bors, petrezselyem





Cukkíni, leveskocka, tejszín, hagyma, fokhagyma, só, bors

- felaprítjuk a hagymát és fokhagymát
- 5 percig pirítjuk
- közben lereszeljük a cukkinit és hozzáadjuk a hagymához
- felöntjük a vízzel és a tejszínnel (mehet bele több tejszín is)
- hozzáadjuk a húsleveskockát, a sót és a borsot
- 10 percig főzzük

- ha egy kicsit húlt hozzáadunk petrezselymet is (elhagyható)

Evés közben eszembe jutott, hogy ez tulajdonképpen a tökfőzelékhez hasonlít. Igen, egy kis és picit kevesebb vízzel főzeléket is készíthetünk belőle.

Főételek

Amikor éhesek vagyunk

Ezek a főfogások jó példák arra, hogy hogyan lehet nagyon egyszerűen egészséges ebédet, vacsorát készíteni a családnak.



Gyors vacsora

Videó

Egy csirkemell és kevés zöldség kell csak hozzá.

- Megmossuk a csirkemellet, kettévágjuk vagy apróbb darabokra vágjuk.
- Aprítjuk a zöldségeket, ami lehet: répa, krumpli, cukkini, hagyma, fokhagyma, édesburgonya, karfiol, brokkoli, karalábé.....tehát bármi ami van otthon. Ha nincs friss, akkor a fagyasztóból vegyes zöldség.
- Előveszünk egy serpenyőt.
- Kevés olajat felmelegítünk és beletesszük a csirkemellet. 5 percig pirítjuk az egyik felét, 5 percig a másikat.
- Erre rátesszük a zöldségeket, fűszerezzük. A fűszerezés lehet egyszerűen csak só és bors. Én most provanszi fűszerkeveréket tettem rá (rozmaring, oregánó, bazsalikom, zsálya keveréke).
- 15-20 percig pároljuk. Ha fagyasztott zöldséget használunk, (fagyasztva mehet a csirkemellre) akkor legalább 20 perc, először nagyobb lángon, amíg felolvad a zöldség. Ha vékonyabb falú a serpenyő, akkor többet kell kevergetni. 30 perc alatt kész van.



Zabfasírt

Videó

Zabpehelyből is lehet fasírtot készíteni!!! Komolyan!
Próbáld ki, ha nem hiszed.

Hozzávalók:

100 g zabpehely
2 dl forró vízzel leöntve
1 marék zöld: spenót, petrezselyem, kelkáposzta, brokkoli
3-4 gerezd fokhagyma
só és bors
mandula a panírozáshoz

1. Nyakon öntjük a zabpelyhet a forró vízzel.
2. Apróra daraboljuk a mandulát
3. Aprítjuk a zöldeket a fokhagymával
4. Összekeverjük a kihűlt zabpelyhet a zölddel. Sózzuk, borsozzuk.
5. Fasírtokat formázunk, meghempergetjük a mandulában.
6. Olajban 15-15 percig sütjük mindkét oldalát a fasírtoknak.

Jó étvágyat!!!



Sült zöldség

gyönyörű színek és csodás zamatok



Nem csak a krumplit érdemes sütőben sütni, hanem még sok mást is.

Cékla, gomba, répa, sütőtök. Egy kis rozsmaring ág és az egész lakásban isteni illat árad.

Tepsire teszem a feldarabolt zöldségeket, olívaolajjal meglocsolom. Rozsmaring ág, fokhagyma, só, bors lesz a fűszerezés.

200 fokos sütőben 30 perc alatt kész.

Remek példa az egyszerű, gyors, egészséges főzésre.

Videó

Méltatlanul került le a népszerű ételek listájáról. Olaszországban még mindig az egyik legnépszerűbb köret. Főzzünk bátran puliszkát, ha unjuk a krumplipüré egyeduralmát.

Én úgy főzöm mint a rizst. Megpirítom egy kis vajban, kétszeres mennyiségű vízzel felöntöm, sózom, és alacsony lángon főzöm 20 percig lefedve. Közben 1x ránézek, hogy jól érzi-e magát, megkavargatom. 20 perc után lezárom és még lefedve 10 percig hűlni hagyom. 1 bögre kukorica dara 4 embernek elég.

No most rákerestem az interneten, és szerencse, hogy korábban nem néztem utána, mert mindenhol azt írják, hogy állandó kevergetés mellett kell főzni, mert odaég. Na ilyen instrukciókkal biztos nem mertem volna nekiállni. Szerintem teljesen fölösleges állandóan kevergetni, nekem még sohasem égett oda. Igaz vastag falú lábosban főzöm. Ez fontos.

Szóval bátran puliszka főzésre fel!!! Nagyon egyszerű, finom és egészséges étel. Én túróval szeretem.



Saláták

Együnk sok salátát

Nem kell hozzá nagy tudomány, sok recept. Ha megtanuljuk az alap salátaöntetet, akkor utána szinte bármiből készíthetünk salátát.



Mindennapi salátánk és az alap salátaöntet

“Mindennapi salátánkat ad meg nekünk ma”



Ez “A SALÁTA RECEPT”. Klasszikus, egyszerű, gyors, finom.

Hozzávalók:

leveles saláta (bármilyen fajta: sima saláta, római saláta, madársaláta, rucola, lollo, spenót, jégсалáta....ez most olyan, mintha a Gombóc Artúr fogyókúrázna)

Öntet:

3 evőkanál olívaolaj

1 evőkanál balzsamecet

só, bors

Én először az öntethez valókat összekeverem egy tálban, utána pedig beleforgatom a salátát.

Videó

Savanyú káposzta

vitaminbomba és emésztés segítő egyben



Kaptunk igazi káposztagyálut és kis hordót a savanyításhoz, úgyhogy ne kívágtunk. Annyira egyszerű: a lényeg a káposzta és a só. Ezzel elindul egy erjedési folyamat, ami könnyen emészthetővé és eltarthatóvá teszi a káposztát, és a benne lévő tápanyagok sem károsodnak. Igazi vitaminbomba!!!

Videó

Először is legyaluljuk. Ilyen egy eredeti régi vágású gyalu:



1 kiló káposztához 2-3 dkg sót számolunk.

12,4 kg (5 fej) káposztához 30 dkg sót mértem ki.

A só felét összekevertük a legyalult káposztával egy nagy lavórban.

Jó fűszerezni a káposztánkat: illik hozzá a bors, kömény, csípős paprika, babérlevél, hagyma és szoktak bele egy birsalmát is tenni.

A lényeg a só, a többi el is hagyható. A képen látszik, hogy mennyi fűszert használtunk. A fűszereket is hozzákevertük a lavórban a káposztához.

Ezután jön a hordó (lehet nagyobb befőttes üvegben, tiszta diszperzites vödörben is). Beleteszünk 1 réteg káposztát, jól ledöngöljük és mehet bele 1 réteg só. Fontos, hogy jól döngöljük bele a káposztát a hordóba. A tetejére nehezeket is érdemes tenni. Márványlapokat tettünk rá. A hordót befedtük, és lehet várni az eredményt.

2 hét alatt megéri. Közben rá-rá kell nézni és ha túl habos, akkor a habot le kell szedni. Ha nem ereszt elég levet, sós vizet is önthetünk rá. Ha kész van, akkor érdemes jó hűvösbe tenni. Én egy kis hidegen sajtoló olajjal szeretem a legjobban.....hmmmmmmmmmm de finom!!!

Nyári finomság

néha a legegyszerűbb dolgok a legfinomabbak



Az a jó a nyárban, hogy a legegyszerűbb étel is mennyei tud lenni, mint például a paradicsom. Nem is kell nagyon cifrázni a dolgokat: összevágunk egy kis avokádót, salátaleveleket tépkedünk hozzá a kertből (vagy az én esetemben az erkélyről), szórunk rá egy kis fűszert, és máris kész a vacsora.

Italok

Igyunk!

Elsősorban vizet....aztán
gyógyteákat. Ez aztán az üdítő!



A teázás művészete

A Zen Buddhizmusban a teaszertartás része a megvilágosodás felé vezető útnak.

Miért? Mert a teázás gyakorlásával a jelenlétet gyakorolhatjuk. Ehhez tudatosan kell végeznünk a teázást.

A tea elkészítése közben a figyelmünket teljes egészében a teakészítésre fordítjuk. A teázás közben pedig megfigyeljük az illatokat, ízeket, formákat. Megfigyeljük ahogy lágyan lecsúszik a torkunkon a tea. Bónusz élvezet pedig a tea egészségre gyakorolt jó hatása.

Saját kertből is lehet teát készíteni?

Igen!

Az elkészítése úgy kezdődik, hogy kimegyek a kertbe, a levendulabokorról lecsippentek egy-két virágot. Rögtön megcsap fenséges illata. Közben a méhecskék munkáját is megfigyelhetem és jó esetben a nap is süt rám a tevékenység végzése alatt.

Fenséges élmény, próbáljátok ki!



Bodzatea

téli hónapok itala a megfázás ellen



Az én fegyverem a megfázás ellen. Iz-
zasztó hatású, így űzi el a vírusokat és
erősíti az immunrendszert. Nálunk van
a kertben, és elég gyakori növény. Május-
ban virágzik, akkor kell szedni.

Ilyenkor a szárított virágokból finom
teát csinálok. Melegítő hatású, ezért első
számú téli tea.

A teát a gyógyteakészítés szabályai
szerint készítem, ezt sokan tudjuk, de
ismétlés a tudás anyja. o:) Tehát egy
bögréhez 1 evőkanál teát forrázok
vízzel. 15 percig lefedve állni hagyom és
szűrés után fogyasztom. A bodza teához
a méz kifejezetten illik.

Egészségeetekre!



Köszönöm!
Kívánok sok örömet a főzéshez

Kövess a Facebook-on
<https://www.facebook.com/OromteliElet>