

SUPERFOODOK

– TÁPANYAGERŐMŰVEK A MINDENNAPI ÉTRENDÜNKBEN

„A pajzsmirigyeredményei jelentősen javultak, az orvos legnagyobb meglepetésére. Amikor a konzultáción kiderült, hogy édesanyánk változtatott a táplálkozásán, csodálkozva fogadta azt, majd javasolta a gyógyszerek elhagyását, mondván, hogy maga a tiszta táplálkozás is elegendő lesz az egészséges állapot fenntartásához.”



Gyógyító ételek

Amikor az anyukánknál pajzsmirigyproblémát állapítottak meg, gyógyszeres kezelést is kapott. Ebben az időszakban tért át a család a tiszta táplálkozásra, anyukánkról szépen olvadtak a kilók, majd eljött az orvosi kontroll ideje. A pajzsmirigyeredményei jelentősen javultak, az orvos legnagyobb meglepetésére. Amikor a konzultáción kiderült, hogy édesanyánk változtatott a táplálkozásán, csodálkozva fogadta azt, majd javasolta a gyógyszerek elhagyását, mondván, hogy maga a tiszta táplálkozás is elegendő lesz az egészséges állapot fenntartásához.

Bizony sokan figyelmen kívül hagyják, hogy a tiszta táplálkozással számottevően javítható az egészségi állapot.

Mit jelent a tiszta táplálkozás?

Nagyon röviden a minél kevesebb feldolgozott étel és adalékanyag fogyasztását, minőségi fehérjék, úgynevezett jó zsírok és komplex szénhidrátok fogyasztásával.

Mik azok a superfoodok?

A tiszta táplálkozás népszerűvé válásával egyre nagyobb figyelmet kaptak az úgynevezett superfoodok is. Ezekre az ételekre nincs ugyan orvosi definíció, a superfoodok ugyanakkor olyan tápanyagerőművek, amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak antioxidánsokat, polifenolokat, vitaminokat és ásványi anyagokat. Fogyasztásuk csökkenti a krónikus betegségek kockázatait, támogatja a hosszabb élettartamot. Aki több superfoodot eszik, általában energikusabb és karcsúbb. A legnépszerűbb superfoodok: áfonya, kivi, gránátalma, goji és acai bogyó, sárgágyümölcs, hüvelyesek, teljes értékű gabonák, diófélék és magok, fodros kel, brokkoli, spenót, édesburgonya, cukkini, lazac, szardínia, makrélá, fahéj és gyömbér is.



Quinoa, brokkoli, cékla

Nyári receptjeinkben elsősorban superfoodból készült recepteket mutatunk be, kiemelve aquinoa, a brokkoli és a különféle gyökerek.

A quinoa egy gluténmentes, magas fehérjetartalmú zsurlóféle, ami egyike azon kevés növényi élelmiszernek, amely kilenc esszenciális aminosavat is tartalmaz.

Emellett magas rost-, magnézium-, B-vitamin-, vas-, kálium-, kalcium-, foszfor-, E-vitamin- és antioxidáns-tartalommal bír. A quinoa glikémiás indexe alacsony, ezért vércukorszint-szabályozás szempontjából is hasznos a fogyasztása. Magyarországon 100-ból 1-2 embert érint a gluténérzékenység, így a quinoa számukra is remek alternatíva köretként.

A brokkoli szintén számos tápanyagot tartalmaz, beleértve rostot, C-vitamint, K-vitamint, vasat és a káliumot. A karfiolhoz és káposztához hasonló üde zöld brokkoli több fehérjét is tartalmaz, mint a legtöbb zöldség. Fogyasztható nyersen és főzve, de a finom párolással biztosítható a brokkoli legtöbb egészségi előnye.

A gyökérsalátánk alapjául szolgáló cékla egy kiváló rost-, folsav-, mangán-, kálium-, vas- és C-vitamin-forrás. Olyan egészségügyi előnyökkel jár a fogyasztása, mint alacsonyabb vérnyomás és fokozott sportteljesítmény. A cékla nyersen és főzve is finom, sőt, a levelei is megfőzhetőek például spenóttal.

A nyári grillpartik színe: Gyökérsali

Hozzávalók:

- 1/2 kg gyökérféle (sárgarépa és színes gyökérfélék, zeller, cékla, retek, jégcsapretek) hámozva
- 1 ek szezám-mag pirítva
- 1 kis csokor friss koriander
- 1 kis csokor friss menta

Dressinghez:

- 1 tk kőmény
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 citrom reszelt héja és leve
- 1 púpozott teáskanál frissen reszelt gyömbér
- 5 ek extra szűz olívaolaj

Elkészítés:

1. A zöldségeket vékony szeletekre gyaluljuk. (A céklát célszerű külön kezelni, mert mindent megfog.)
2. Az olíva kivételével a dressing hozzávalóit mozsárban átnyomkodjuk. (Kanállal is megoldható.) Hozzáadjuk az olívaolajat, alaposan összekeverjük.
3. A zöldségeket összekeverjük, hozzáadjuk a dressinget, a szezám-magot, a koriandert, és kézzel átforgatjuk az egészet egy nagy tálban.
4. Friss mentalevelekkel tálaljuk.



Tóth Márton kommentje

Saláta:

Mindenkit bátorítok arra, hogy minél több nyers zöldséget fogyasszon, mert az ízük, állaguk a leginkább úgy érvényesül. Amire érdemes figyelni egy ilyen salátánál, azok a formák, úgyhogy bátran kísérletezzünk! Jómagam a sárgarépat és a jégcsapretket zöldséghámozóval hosszanti irányban szeltem, a retket hajszálvékony karikára vágtam (lehet zöldséghámozóval is, illetve akár mandolin szeletelővel), a céklát és a zellergumót pedig julienne (először zöldségpucolóval húztam le a szálakat, majd egymásra tettem és felcíkoztam) vágtam. A dressing kimondottan jóízű lett, de két aprósággal kiegészíteném: így nyár elején érdemes újhagymára váltani a vöröshagyma helyett, hogy a végeredményben ne legyen a hagyma annyira tolakodó, illetve amibe ennyi sav kerül (1 egész citrom leve), ott érdemes egy pár csipet cukorral (vagy édesítővel) ellensúlyozni az ízeket.

Krémés pulyka-quinoa casserole brokkolival

Hozzávalók:

- 1 bögre csirkehúsleves
- 1/2 bögre tej (mi növényi tejet használtunk)
- 1 tk bio szárnyas fűszerkeverék
- 1/4 bögre zabliszt
- 1 bögre víz
- 1/2 bögre nyers quinoa megmosva
- 4-5 szelet fekete erdei sonka felaprítva
- 1/2 kg pulykamellfilé
- 1 ek szárított parmezán
- 1 ek friss petrezselyem
- 25 dkg brokkoli rózsákra szedve

Elkészítés:

1. Szósz:

Melegítsük elő a sütőt 220 fokra. Egy magas hőállású sütőtálat vagy jénaít alaposan kenjük ki kókuszolajjal. (Bőkezűen bányunk vele, mert a quinoa odatapadhat az edényhez.)

A tejet kikeverjük a zabliszttel és a fűszerekkel, és egy serpenyőben a felmelegített húsleveshez keverjük folyamatosan, míg krémés állagú nem lesz. Célszerű habverőt használni, hogy biztosan csomómentes legyen.



2. Összeállítás:

Egy tálban keverjük össze a szószot a megmosott quinoával, a vízzel, és a felaprított sonkával.

A keveréket a jénaiba öntjük. A pulykát felcíkozzuk, és a keverékre fektetjük. Meghintjük a friss fűszerekkel. Fedél nélkül sütjük 30 percig.

3. Brokkoli:

Míg a hús sül, tegyük a brokkolirózsákat lobogó vízbe 1 percig, míg a színe felélénkül, és, hogy ilyen is maradjon, gyorsan hideg víz alá tesszük. Ez után félrerakjuk.

4. Sütés:

A casserolét kivesszük a sütőből és ellenőrizzük, a quinoa megfőtt-e, esetleg egyszer átkavarjuk. Visszatesszük 10-15 percre. Mikor a mártás már sűrű, a quinoa és a hús is puha, hozzáadjuk a brokkolit, és még egy kis vizet (max. 1/2 bögre). Ekkor könnyen átkavarjuk a tálban. A tetejét meghintjük a sajttal, és még 5 percig sütjük.

Még nem készítettem ételt quinoával éppen ezért örültem ennek a kihívásnak. A végeredmény egy nagyon finom étel lett. Ami a legjobban tetszik az ételben, az az íz, amit a fekete erdei sonka képvisel. Javasolom, hogy a recept szerint készítsétek, és legfeljebb csak a díszítésre tegyetek félre egy kis pirított sonkát, mert a quinoa közé tett sonka az puhára fő. A sütés után minden folyadékot nem vett fel nekem a quinoa (ezért is lett kimondottan szaftos étel), valószínűleg azért mert nem vettem számításba, hogy a pulyka is enged magából folyadékot. Legközelebb a quinoát elő fogom főzni (ez esetben a bögre vizet elhagyom természetesen), így a sütési idő is kevesebb lesz. Nekem sem zablisztam, sem fűszerkeverékem nem volt, de előbbi helyett turmixgépbe tettem zabpelyhet, és porrá zúrtam, míg utóbbi helyett saját magam állítottam elő fűszerkeveréket, ami az enyhe füstös ízt eredményezte (oregano, fokhagyma, füstölt fűszerpaprika, zsálya, só, bors).

Ételfotók: Ujvári Péter,
www.photography.peterujvari.com

Szerzők:

Meretei Boglárka
sporttáplálkozási és gyermek-
táplálkozási tanácsadó
óvodapedagógus

Mereti Katalin

rovavezető
sporttáplálkozási tanácsadó
online marketing menedzser



Társszerző:

Tóth Márton
Európa-bajnoki és
Világliga-ezüstérmes
vízilabdázó,
hobbiszakács, az RTL Klub
2014-es Konyhafőnök című
műsorának döntőse
Kapcsolat:
tothmarci85@gmail.com

