

Szerzők:  
**Meretei Boglárka**  
 sporttáplálkozási és  
 gyermektáplálkozási  
 tanácsadó,  
 óvodapedagógus



**Meretei Katalin**  
 rovatvezető  
 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](mailto:tothmarci85@gmail.com)

## A főzés mint rekreáció

„Jaj, csak a konyhát ne!” „Túl meleg van, nem csinálom.” „Menjünk inkább el valahová.” Sokszor hallani ilyen kifogásokat. Tény, hogy a főzés olykor sok időt és energiát vesz el az embertől, de ha igazán egészségesen szeretnénk táplálkozni, magunknak és a családnak örömet okozni, akkor nem árt, ha a kezünkbe vesszük a fakanalat. Mert a főzés is egy formája a rekreációnak. Olyan tevékenység, amely míg teljesen kikapcsol, izgalmas eredménnyel végződik, melynek utolsó lépcsője az egyén elégedettsége. **Írásunkban sorra vesszük, miért jó nekünk szellemileg és fizikálisan, ha magunk főzünk.**

A táplálkozás a napi tevékenységek keretét képezi. Nem mindegy, milyen tápanyagokat juttatunk a szervezetünkbe. A tiszta táplálkozás minden diéta és életmódprogram alappillére. Ez azt jelenti, hogy, számúzzuk az adalékanyagokkal, színezékekkel dúsított, sok összetevős, csomagolt termékeket. Ennek a legegyszerűbb módja, ha magunk készítjük el a vágyott ételeket, friss alapanyagokból, friss fűszerekkel. A mai rohanó világban ez azonban nem egyszerű. Emellett sokszor hallani, hogy az egészséges életmód egyhangú és unalmas. Ez máris több lépéssel hátrébb lök mindenkit attól, hogy energiát szánjon a főzésre. Pedig a főzésnek számos olyan vonzata van, mely testi és lelki vonalon is építően hat. Egy gyors friss fogás elkészítése akár egy fárasztó nap csúcspontja is lehet.

A főzés sok összetevős folyamat. Az alapanyagok megválogatásától, a menü összeállításán át, egészen a tálalásig, szeretettel, odaadással kell csinálni, izgalom és feszengés nélkül. Ezért célszerű a saját örömeinkre kezdeni. (Hiszen először a saját igényeinket kell kielégíteni, s mint rekreációs folyamat nem szólhat arról, hogy másoknak akarjunk megfelelni. Itt magunkra kell koncentrálni.) Aztán a családra, a barátokra. Azt szoktuk mondani, ha magunkra főzünk, teljesen mindegy, hogy néz ki az étel, ha finom. Így amíg csak saját

célokra trükközünk a konyhában, ez az izgalmas kísérletezések időszaka lehet. Saját ízlésvilágot lehet kialakítani, megtapasztalni a nekünk megfelelő ízeket, illatokat, különböző textúrájú ételeket. Mivel a cél a kikapcsolódás, itt nincsenek határok, nem muszáj tartani a recepteket, jó alkalom, hogy szabadjára engedjük a fantáziánkat, kitapasztaljuk a különböző alapanyagokat. A régi idők receptjeit újragondolhatjuk. Aztán egyre magabiztosabban lépünk a konyhába.

### **Innen csak egy lépés, hogy a család felé tárjuk innovatív receptjeinket.**

A szkeptikus szeretteinknek első alkalommal nem is muszáj tudniuk, mi változott a menü összetételében. Csak kívánjunk jó étvágyat! Ekkor már vélhetően nem kerül bizarr kinézetű étel az asztalra. Jobb esetben pedig a család is tapasztalta, hogy az elmúlt időben aktívabbak, frissebbek vagyunk. Hiszen a helyes táplálkozás mellett a konyhai sikerélmény is pozitív emlékeket rögzít, melynek hála magabiztosan tehetjük a jól megérdemelt ételt az asztalra.

Ezek után a fokozatosság elvével bevonhatjuk a barátokat, a családot nem csak az étkezésbe, az ételek elkészítésébe. A közös étkezés összehozza az embereket. A közös főzés pedig csapatot épít, és rendszert alakít a társaságban. Legyen szó 2

vagy 12 emberről. A feladatmegosztás mellett össze kell hangolni az ízlésvilágot, az eltérő szokásokat. Nyitottsággal, tisztelettel és bizalommal kell egymás és a konyhapult felé fordulnunk. Így lehet eszmecsere folytatni, egymástól technikákat ellesni. Nem kell mesterszakácsnak lenni ahhoz, hogy jól alkossunk, csak bízni kell magunkban.

Talán a legnehezebb momentum, hogy a gyermekeinkkel megismertessük a főzés örömeit, az egészséges táplálkozás alapjait. Számukra ugyanis minden az újdonság erejével hat. Kíváncsiságuk kimeríthetetlen, így minden apró kérdésükre tudnunk kell válaszolni. Nem lehet eléjük rakni kész nokedlit vagy házi májast, mert a boltihoz képest fura színe van. Az alapanyagokat külön-külön meg kell ismertetni velük. Fontos bevonni őket a teljes elkészítési folyamatba, és minden részmozzanatról érthető magyarázatot adni nekik. Közben persze kóstoljanak, és ne maradjanak le a végéről sem. Ha elkészül a házi zabkeksz, nincs olyan, hogy „előbb edd meg a zöldborsót”. Hiszen a saját keze munkáját várja éppen. A sikert sikernek kell öveznie. És legközelebb a saját zöldborsólevesét is várni fogja.

### **Egy idő után a főzés „kínja” igényné válik, az egyéntől a közösségig.**

Mert kreativitást fejleszt, szolgálja a monotóniatúrést, építi a társas kapcsolatokat, a szervezési készséget. A főzés által kinyílik a világ, mert más kultúrák ételeivel akár a mi konyhánk is lehet Thaiföld, India, Kína, Amerika, Görögország, és még folytathatnám. Főzéssel minden ország és minden évszak a mienk. A saját érdekünkben megéri, a család, a gyerekek, a barátok mosolyáért még jobban.



Hozzávalók  
6 kisebb adaghoz:

1 fej vöröshagyma  
2 közepes méretű cukkini  
½ kg darált pulykahús  
4 dl görög joghurt  
vagy light mascarpone  
3 kicsi metélőhagyma  
petrezselyem  
bazsalikom  
só, bors, ízlés szerint  
2 ek zabliszt  
sajt a tálaláshoz



## Zöldfűszeres cukkinileves

1. A hagymát apró kockákra vágjuk, és kókuszsíron üvegesre pároljuk egy pici sóval.
2. Ezután a darált pulykahúst tesszük a hagymára és pirítjuk 15 percig, sóval és borssal.
3. Majd hozzáadjuk a kinyomkodott cukkinit, ami pillanatok alatt összeesik, ez után összepirítjuk a hússal. A cukkini ezután is vizet enged magából, ami segíti a hús párolását.
4. Öntsünk körülbelül 8 dl vizet a húsos cukkinire! Majd főzzük további 15 percig, ügyelve a leves só- és borstartalmára.
5. Közben készítsünk könnyű habarást a mascarpone sajtból vagy görög joghurtból 2 evőkanál zabliszttel! A habarásba tegyünk bazsalikomot és frissen aprított petrezselymet, és az apróra vágott metélőhagymát!
6. A habarást öntsük fel némi levesalapléval, keverjük el jól!
7. Majd öntsük vissza a habarást az edénybe, és gyakori keverés mellett várjuk meg, amíg egyszer még felforr!
8. Tálaláskor érett sajtot reszeljünk a levesre!



Foto: RTL Klub

### TÓTH MARCI:

*Sokat gondolkodtam, hogyan lehetne izgalmasabbá tenni. Átturmixolva krémlevesként el tudnám képzelni cseresznye méretű húsgombócokkal. Ehhez a leveshez hozzáadtam még egy fél citrom levét, és így sokkal karakteresebb íze lett. A cukkini emellett jól harmonizál a mentával, tálaláshoz izgalmas lenne mellé.*

# Cukkinikenyér desszertnek

Hozzávalók 12 szelethez:

- 1 bögre zabliszt
- ½ bögre teljes kiőrlésű liszt
- 1 tk sütőpor
- ½ tk szódabikarbóna
- ½ tk fahéj
- negyed tk szerecsendió
- ½ tk só
- 1 tojás sárgája
- ¼ bögre kókuszolaj olvasztva
- ¾ bögre xilit vagy eritrit
- 1 tk vaníliapor
- 1,5 bögre reszelt cukkini, levét kinyomkodva, lesózva, majd újra kinyomkodva
- 1 kenyérforma

1. A reszelt cukkini levét alaposan nyomkodjuk ki! Ezt követően sózzuk le és hagyjuk állni, majd ismételtlen préseljük át!
2. Előmelegítjük a sütőt 190 fokra. Ha lehet, légkeveréses opciót használjunk, mert egyenletes sütésre van szüksége a kenyérnek. Béleljük ki a kenyérformát sütőpapírral!
3. Egy nagyobb tálban keverjük össze a száraz anyagokat: a lisztet, a szódabikarbónát, a sütőport, a fahéjat, a szerecsendiót és a sót!
4. Egy közepes tálban keverjük el a tojást, a kókuszolajat és a xilitet!
5. Majd adjuk a nedves hozzávalókhöz a lereszelt és kinyomkodott cukkinit!
6. A száraz és nedves hozzávalókat keverjük össze, amíg homogén masszát nem kapunk!
7. Öntsük a tésztát a kenyérformába, majd körülbelül 60 percen át, tűpróbáig süssük!
8. Várjuk meg, míg teljesen kihűl, és tegyük a hűtőbe! Amikor már tapintás-hideg, olvasztott étcsokoládéval leöntjük.
9. Tegyük vissza, míg a csokoládé meghúzza rajta!
10. Tálaláskor önthetünk rá datolyaszirupot.



## TÓTH MARCI:

*Nagyon szeretem a zöldséges édességeket. Sok gyerek válogatós, így egy ilyen desszertben megbújó zöldséget jóízűen fogyasztják. Célszerű ügyelni, hogy a nedves és száraz hozzávalók arányosan kerüljenek a tálba. A nyers tészta állaga kicsit masszívabb legyen, mintsem folyékony.*

Fotó: RTL Klub