

Édeni Étkek

1.

A vegán konyha *alapjai*

Hetednap Adventista Reformmozgalom
2008

Édeni Étkek

1. A vegán konyha alapjai

A recepteket és a füzetben található tanácsokat közreadta:

Hegedűs Ilona,
Varga Gézáné
Dienes Zoltánné,
Tamás Mária,
Szép Mária

Szerkesztette:

Thalvieser Ildikó

Tipográfia:

Nagy Ferenc

Kiadja:

A Hetednap Adventista Reformmozgalom
Magyarországi Területe
2008

ISBN 978 963 06 6300 7

Előszó

Jelen kiadványunkat örömmel ajánljuk mindazoknak, akik az esetleges kezdeti nehézségek ellenére is elég bátrak ahhoz, hogy változtassanak életmódjukon és étkezési szokásaikon, hiszen a megújulás folyamata kitartást és küzdelmet igényel bár, de, ha egyszer már kialakult a helyes ízlés, sok betegség megelőzhetővé válik.

„Ne tekintsek a főzést rabszolgamunkának! Aki ismeri a táplálékok helyes elkészítésének titkát, s aki fel is használja ezt az ismeretét, az több dicsőretre méltó, mint bármely más munkát végző ember, mert mind a testi, mind a szellemi erő nagymértékben attól a tápláléktól függ, amelyet elfogyasztunk” (E. G. White).

E füzet-sorozat az egyszerű, kevés beavatkozást igénylő, ám mégis egészséges és tápláló ételek elkészítéséhez ad tanácsokat, melynek Ön az első kötetét tartja most kezében.

Ha nem szeretné az első lépéseket egyedül megtenni, s ha szeretné megtapasztalni, hogy a hústól és állati termékektől mentes táplálkozás egy egészségesebb életformát, s emelkedettebb gondolkodási módot jelent, keressen fel bennünket! Szeretettel várjuk tanfolyamainkon!

Elérhetőségeinken folyamatosan tájékozódhat tanfolyamainkról és aktuális kiadványainkról.

Elérhetőségeink:

Levelezési cím: 2146 Mogyoród, Gödöllői út 201.

Web: www.hnarm.hu

E-mail cím: info@hnarm.hu

Telefonszám: 0628/273-563; 0630/812-4924; 0630/459-0462

A szerkesztők

Hasznos tanácsok

(nem csak) kezdő háziasszonyoknak

- **Rántáskészítés.** Egy szárazra törölt fazékba beletesszük a lisztet s óvatosan, állandó keverés mellett pirítjuk. Miután érzük az illatát, s látjuk, hogy egyenletesen megbarnult, levesszük a tűzről és hozzáöntjük az olajat.
- **Sűrítéshez** búzalisztet, grahاملisztet, rozslisztet stb., használjunk, de ne teljes kiőrlésű lisztet, mert az nem sűríti be az ételt.
- **Gombóc vagy galuska főzésekor** előbb főzzünk ki egy gombócot. Ha szétfő, liszttel vagy zsemlemorzsával javítsunk az állagán, ha kemény, úgy egy kevés vizet adjunk hozzá.
- **Ha a sütemény tetejére diót, vagy mandulát szórunk,** takarjuk le mindig selyempapírral, hogy ne égjen meg.
- **Vaníliás cukrot készíthetünk** oly módon, ha egy jól záródó üvegbe barnacukrot teszünk, s a közepébe egy vaníliarudat szúrunk.
- **Ha a citrom külső héját** felvágás előtt vékonyan lereszeljük, összekeverjük cukorral, jól záródó üvegbe tesszük, hónapokig használhatjuk süteményekhez.
- **Tojás helyett** használhatunk 1 evőkanál őrölt zabpelyhet, 1 teáskanál őrölt lenmagot, vagy lenmagpelyhet, vagy 1 evőkanál szejtánt (búzasikért).
- **Ha párolunk,** az olaj és víz keverékét jelenti, a víz és olaj egyforma mennyiségű legyen.
- **Vegán tejfölök sűrítéséhez** használhatunk főtt fehér rizst, vagy jól megfőzött búzadarát.
- **Ha köményt vagy más fűszert szeretnénk mozsárban törni,** amit nem édes ételbe szánunk, még a mozsárban adjuk hozzá a sót, akkor nem

pattog szét a mag. Ha édesített ételekhez szeretnénk felhasználni, akkor egy kevés kristálycukorral együtt törjük össze.

- **Virágbabot április elején vessünk**, mert akkor terem meg rajta a kívánt mennyiségű bab. Kerítés mellé vessük, hogy felfuthasson.
- **Takarékoskodhatunk az energiával**, ha főzésnél a lábas, vagy a fazék tetejére egy másik edényt állítunk, mert így melegen tarthatjuk az ételt.
- **Ezüst, vagy krómozott felületeket szépen kitisztíthatunk**, ha vízzel péppé keverjük a szódabikarbónát.



Házi gyógymódok

- **Rekedtség vagy köhögés ellen.** Vegyünk egy olyan szép, egészséges fekete retket, amit egy pohár tetejére tudunk helyezni. Mossuk és hámozzuk meg, a belsejét vájjuk ki karalábévájóval, kb. 1 cm-re az aljától. Töltsük meg szorosan barnacukorral és helyezzük a pohárra. Egy óra múlva egészen tiszta, átlátszó, kellemes ízű folyadék kezd lecsepegni a retek aljáról a pohárba. Ebből félóránként egy kávéskanál hegyével vegyünk a szánkba és szopogassuk el. Mindig használj!
- **Köhögésre.** Egy közepes fej vöröshagymát 2 dl vízben egy evőkanál cukorral megfőzünk és minden második órában egy kávéskanállal beveszünk belőle.
- 8 szem megroppantott diót 1 l vízzel feltesszük főni. A vízmennyiség felére lefőzzük. Leszűrjük a barna levet, s mézzel édesítve használjuk.
- **Vérszegénységre.** 1 friss tojás sárgáját elkeverjük 1 teáskanál mézzel, és 2 dl vörös musttal. Éhgyomorra kortyonként fogyasztjuk, s utána visszafekszünk az ágyba.
- Csalán, spenót, vagy sóska valamelyikéből készíthetünk gyógyitalt. Vízzel kiturmixoljuk, leszűrjük majd kortyonként 1 dl-t, éhgyomorra elfogyasztunk.
- **Immunerősítő.** Ha a csipkebogyó már puha, egy jó marékkal beáztatjuk fél liter vízbe kb. 1 órára. Kezünkkel szétmorzsoljuk, hogy csak a magja maradjon, utána műanyag szűrőn leszűrjük, s jól kicsavarjuk. Éhgyomorra, kortyonként iszogatjuk, minimum 2 dl-t naponta. A száraz csipkebogyót turmixba tesszük, pici vizet öntünk rá, és egy kicsit mixeljük. Utána meleg vízben (kb. 50 C°) 1 órát áztatjuk, majd átszűrjük.



A fűszernövények

gyógyhatásai

Mire is jók a fűszerek? Elsősorban az ételek ízét javítják, és kialakítják azok íz-harmóniáját. Minden háziasszony, aki szeret főzni, szívesen használ fűszereket, hogy családjának minél ízletesebb ételeket készíthessen. Jó, ha tudjuk, hogy a fűszernövényeket két csoportba sorolhatjuk: vannak egészséges és egészségtelen fűszernövények. Igaz, hogy az egészségtelen fűszernövények is ízletesek, de a legfontosabb szempont, hogy ne ártsanak.

A zöld levelű fűszerek szárítva is kellemes ízűek, és egészségesek. Ilyenek például: a petrezselyemzöld, a zellerzöld, a kapor, a kakukkfű, a bazsalikom, a majoránna, a tárkony, a lestyán, a szurokfű, a rozmaring, a borsikafű, a sáfrány, a babérlevél, a fokhagyma, a hagyma, vagy a kurkuma.

- **Petrezselyem.** A legtöbb étel ízesítésére szolgál. Magas a C-vitamin tartalma, ásványi sóban gazdag, antioxidáns. Magas klorofill tartalmánál fogva közömbösíti a kellemetlen szájszagot.
- **Zellerzöld.** A petrezselyemhez hasonlóan, finom illóolaja ízesíti az ételeket, vizelethajtó, antioxidáns.
- **Kapor.** Savanyúságok és főzelékek fűszere. Természetes tartósítószer, emésztést serkentő hatása van.
- **Kakukkfű.** Pástétomok, sülték fűszere, olaja gyógyszer, szájrfrissítő és köhögés csillapító hatása van.
- **Bazsalikom.** Paradicsomos ételek fűszere, de bélfertőzésekre is hatékonyan használhatjuk.
- **Majoránna.** Emésztést javító fűszer, kiváló orvossága az agynak. Töltelekek és főzelékek ízesítője.
- **Tárkony.** Elsősorban bab és burgonyás ételekhez ajánljuk, de fogfájás csillapítására is használják (a zöld növényt rágcsálni kell).

- **Lestyán.** Levesek, pástétomok, paradicsomos ételek ízesítője.
- **Szurokfű.** A pizzák alapvető fűszere, megszünteti a hasmenést.
- **Rozmaring.** Húsok, illetve húsjellegű ételek fűszere, tartósítószer. Álmatlanság elleni gyógyhatása van.
- **Borsikafű.** Töltelékekhez, káposztás ételekhez, levesekhez, babból készült ételekhez használjuk.
- **Sáfrány.** Szép sárgára színesíti az ételeket, süteményekhez, levesekhez használjuk. Légúti problémák kezelésére is alkalmazzuk.
- **Babérlevél.** Burgonyához, babhoz, sárgaborsóhoz használt fűszernövény. Főzés után ki kell venni az ételből, mert megkeseríti az ízt. Savanyúság készítéséhez is használjuk. Jó hatása van az ízületi problémákra.
- **Fokhagyma.** Gyakran használt fűszernövény, meszesedés elleni és vérnyomás csökkentő hatása közismert, antibiotikus hatású.
- **Hagyma.** A legtöbbet használt és legnépszerűbb fűszernövényünk, mely nélkül a magyar konyha csődöt mondana.
- **Kurkuma.** Az ételt sárgára festi. Májvédő hatású, stimulálja a zsírok lebontását, segíti az epeműködést.



Búzából készíthető édességek, *krémek, és növényi italok*

Búzagolyó

Hozzávalók: 25 dkg búza,
4 ek őrölt dió,
2-3 db alma,
2 ek méz (ízlés szerint több mézet is lehet használni,
vagy a méz helyett lekvárt),
5 dkg mazsola,
citrom, vagy narancshéj reszelve,
idénygyümölcs,
rizskrém.

Elkészítési mód

A búzát jól megmossuk, majd kb. kétszeres vízben forrástól számítva 10-15 percig csipetnyi sóval főzzük. Utána dunsztba tesszük (pl. egy nagy fazekat vagy dobozt kibélelünk nylonnal és ruhával, majd beletesszük a fazék búzáát. Jól letakarva 3-4 óráig hagyjuk, míg szépen „kipattannak” a szemek).

Miután kész húsdarálón átdaráljuk. Hozzá adjuk az alapanyagokat, ha nem elég kemény, bármilyen gabonaőrleményt (zabpelyhet, rozspelyhet, árpapelyhet stb.), vagy zsemlemorzsát keverünk bele. Ha állaga megfelelő, golyókat formálunk, majd kókuszreszelékbe (vagy dió-, mák-, mogyoróreszelékbe) forgatjuk.

Búzatorta

A fenti alapanyag mennyiségét két részre osztjuk. Az egyik felét tortaformába, vagy tányérra ujjnyi vastagon elsímítjük, majd a rizsből készült krémmel megkenjük. A massa másik részét ráhelyezzük a krémre, és ismét elsímítjük. Tetejét kókusszal, dióval vagy idénygyümölcscsel díszítjük.

Krém

Hozzávalók: 4 ek búzadara,
2 dl víz,
1 ½ ek méz,
5 dkg kesu dió (darálva),
vaníliarúd ízlés szerint.

Elkészítési mód

A búzadarát 2 dl vízben jó keményre főzzük, közben a kesu diót és a mézet a turmixba tesszük, és annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. Miután krémes masszává mixeltük az alapanyagot, kanalanként adjuk hozzá a megfőtt búzadarát, és fokozatosan öntjük bele a maradék vizet, majd a végén pici vaníliarúd darabbal ízesítjük.

Rizskrém

Hozzávalók: 10 dkg rizs,
1 dl olaj,
4 ek kókuszreszelék,
2-3 ek méz,
½ citrom leve,
1 dl víz,
pici só.

Elkészítési mód

A rizst megfőzzük dupla mennyiségű vízben pici sóval. A főtt rizs felét összeturmixoljuk az olajjal, kókusszal, mézzel, vízzel, és a citrom levével. Ezt a sűrű krémet összekeverjük a félretett főtt rizzsel.

Növényi italok

Hozzávalók: 10 dkg mandula, dió, mogyoró, vagy kesudió,
1 l meleg víz,
pici só,
ízlés szerint 2-3 ek méz.

Elkészítési mód

Ha fehér színű mandulaitalt szeretnénk, a mandulát leforrázzuk, és leszedjük a héját. Turmixba tesszük, hozzáadjuk a mézet, és annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi. Fokozatosan öntjük hozzá a többi vizet. Idénygyümölcsök (alma, banán, narancs, eper, kivi stb.) hozzáadásával bármelyik növényi ital alkalmas ízletes, zamatos és főleg nagyon egészséges turmixitalok készítésére.

A növényi italok sűrűjéből édes és sós krémetek készíthetünk. A mogoró ital sűrűjéből édes mogorókrémet (nutella) nyerünk, ha az alábbiakat hozzámixeljük:

- 1 tk karob
- 1 tk olaj (semleges ízű olajból készítsük, szőlőmag olaj a legjobb)

Sós krémek készítésénél, a megmaradt, leszűrt masszához ízlés szerint 2-3 ek őrölt szezámigot, majd 2-3 ek olajat (itt már ki lehet keverni hidegen sajtolt olajból is) adunk.

Kókusz ital

Hozzávalók: 10 dkg kókuszreszelék,
1 l víz, pici só, ízlés szerint,
2-3 ek méz.

Elkészítési mód

A kókuszreszeléket kb. 3-5 percig főzzük. Miután kihűlt, leszűrjük, és a turmixba tesszük. Víz, méz, só hozzáadásával mixeljük.

Szójaital

Hozzávalók: 2 – 2½ dl szójabab (száraz),
5 bögre (kb. 1 liter) víz,
pici só,
vanília cukor,
2-3 ek méz.

Elkészítési mód

A babot 4-12 órát áztatjuk. A héját eltávolítjuk, majd turmixban 1 bögre víz hozzáadásával pépesítjük,. A kapott híg masszát lábasba tesszük és állandó kavarás mellett, kb. 20-25 percig főzzük. Vigyázzunk, ki ne fusson! Felfőzés után leszűrjük, és ízesítjük a szójaitalt. 3-4 napig tárolható a hűtőben. A sűrűjét édes, sós krémek, öntetek, vagy főzelékek sűrítéséhez használhatjuk fel.

Szójakává

A szójababot a sütőben kicsit megpörköljük s a fent leírt módon kávéét készítünk belőle.



Tartalomjegyzék

Előszó	5
Hasznos tanácsok (nem csak kezdőknek)	6
Házi gyógymódok	8
A fűszernövények gyógyhatásai	9
Búzából készíthető édességek, krémek, növényi italok	11
<i>Búzagolyó</i>	11
<i>Búzatorta</i>	11
<i>Krém</i>	12
<i>Rizskrém</i>	12
<i>Növényi italok</i>	12
<i>Kókusz ital</i>	13
<i>Szójaital</i>	13
<i>Szójakáv</i>	14
Pástétomok, krémek, öntetek	15
<i>Vegán körözött</i>	15
<i>Mandulaöntet</i>	15
<i>Szójabab pástétom</i>	16
<i>Lencsepástétom</i>	16
<i>Mogyorókrém piritaminpaprikával</i>	16
<i>Padlizsánkrém</i>	17
<i>Majonéz kesudióból</i>	17
<i>Zsemlemorzsa-pástétom</i>	18
Fasírtok, feltétek	23
<i>Kelkáposzta fasírt</i>	23
<i>Burgonya fasírt</i>	23
<i>Gomba fasírt</i>	24
<i>Zöldség fasírt</i>	24

<i>Barnarizs</i>	25
<i>Vegán majonéz</i>	25
<i>Fogyókúrás tál</i>	26
<i>Búzahús, vagy szejtán készítése lisztből</i>	26
<i>Búzahús készítése szejtán porból</i>	27
Töltött ételek	28
<i>Töltött káposzta</i>	28
<i>Töltött paprika</i>	29
<i>Töltött burgonya</i>	30
Kenyérsütés	31
<i>Géppel készített kenyér</i>	32
<i>Élesztő nélküli lepény</i>	32
<i>Kováskészítés</i>	32
<i>Sólet</i>	33
<i>Házi vegeta</i>	33
Panírok	35
<i>Vegán panír</i>	35
<i>Fokhagymás panír</i>	35
<i>Burgonyapüré</i>	36
Javasolt heti étrend	37

