



Lénárt Gitta

*Szivárvány
szakácskönyv*

Gyors étek élő szarítmányokból 1 perc alatt!



BIOENERGETIC KIADÓ

Tartalom

Bevezető.....	7
Mitől élő az étel?	10
Mi a baj a főtt ételekkel?	18
Az aszalványok, élő szárítmányok jelentősége és felhasználása	19
A gépek használata	25
RECEPTEK	28
Aszalt zöldségek, élő szárítmányok	30
Aszalt édesburgonya	31
Ételízesítő vegyes zöldségekből	32
Turmixok	34
Hibiszkuszos almaital.....	35
C-vitamin-turmix	36
Narancsos sütőtökturmix	37
Csipkebogyós, hibiszkuszos gyümölcsreggeli.....	38
Trópusi gyümölcsreggeli.....	39
Gyors trópusi gyümölcsturmix	41
Zöld italok, turmixok	42
Búzafűlé almával (friss változat).....	43
Búzafűlé almával (instant, gyors változat).....	44
Nagyon zöld turmix (friss változat).....	46
Nagyon zöld turmix (instant, gyors változat)	46
Gyerekek kedvence	48
Krémés zöld turmix (vegyes változat)	49
Levesek	50
Édes paradicsomleves (friss változat)	51
Fűszeres, csípős paradicsomleves (friss változat)	52
Gyors fűszeres paradicsomleves (instant változat szárítmányokból)	53
Vegyes zöldségleves (friss változat)	54
Gyors vegyes zöldségleves	55
Zellerkrémleves kesudióval	56
Vegyes krémés gyümölcsleves	57
Gyógyító italok	58
Breuss-koktél friss alapanyagokból.....	59

Breuss+	60
Céklás-répás almaturmix gyömbérrel.....	61
Céklás-répás almaturmix gyömbérrel (gyors változat)	62
Csicsókás sárgarépaturmix (friss és gyors változat szárítmányokból)	63
Diabarát koktél szárítmányokból.....	64
Popeye izom-erő-sport koktél.....	65
Vegi Dream – ételköltemények vegetáriánusoknak.....	66
Főételek, pástétomok.....	67
Zelleres pástétom (friss változat)	67
Zelleres pástétom (gyors változat)	68
Magyaros pástétom (friss változat).....	69
Magyaros pástétom (gyors változat szárítmányokból)	71
Mandulasajt.....	72
Színes, ízes mandulasajt.....	73
„Töpörtyűkrém” (napraforgó-pástétom).....	74
„Töpörtyűkrém” (napraforgó-pástétom) (gyors változat szárítmányokból)	75
Indiai pástétom gyorsan.....	75
Tökmagpástétom (friss változat)	77
Tökmagpástétom (gyors változat)	78
Paradicsomszósz (friss változat)	79
Paradicsomszósz (gyors változat élő szárítmányokból)	80
Majonéz (friss változat)	81
Majonéz (élő szárítmányokból).....	82
Rakott cukkini	83
Cukkinitekercs pikáns mandulasajttal	85
Nyers lecsó	86
Thai zöldségcurry	87
Szívárványpástétom	89
Édességek.....	90
Csipkebogyótorta	91
Karobos gyümölcstorta	92
Gyümölcspuding.....	95
Mandulagolyó	96
Poharas krém.....	98
Narancsos-kókuszos-karobos poharas krém.....	99
Mentás csokipraliné	101

Bevezető

Az élő ételekkel történt találkozásom gyökeresen megváltoztatta az életem. Csodás átalakulásokat tapasztaltam magamon, és ezt mások is észrevették rajtam. Élő ételeket fogyasztottam, ezáltal megnőtt az életerőm, az életkedvem és a teherbírásom. Megszűntek az éjszakai ébredések, nappal pedig sokkal intenzívebben tudtam mozogni, gondolkodni, létezni. Elmúltak régóta fennálló tünetek, panaszok... energikus lettem, a bőröm letisztult, a hajam fényesebb lett.

Mindezt annak köszönhettem, hogy az étrendem 80-90 százalékát kitevő zöldségeket és gyümölcsöket nyersen fogyasztottam, a maguk természetes egyszerűségében. Ételeim a mindenki számára ismerős saláták voltak, amelyekbe reszelve, apróra vágva kerültek a zöldségek, egy kis pirospaprikával, reszelt tormával meghintve, pár csepp finom olajjal meglocsolva. Nagyon szerettem még a hétköz-



napi gyümölcssalátát, amelybe a nyár színes gyümölcsei hullottak. Szóval semmilyen különleges dologra nem kell gondolni, nem voltak drága konyhai eszközök, konyhatechnikai eljárások, nem jártam tanfolyamra, hogy megtanuljam, mit hogyan kell elkészíteni. És működött... mindössze egy dolog kellett hozzá: az elhatározás.

Egy idő után azonban be kellett látnom, hogy hiányzik a változosság, hiányzik az, hogy valamilyen hagyományos ételre hasonlító valami legyen a tányéromon. Egy fasírt, egy édes torta. Erre sem kellett sokat várnom, hamar rájöttem, hogy egy kis fantáziával mindez megvalósítható, pusztán növényi alapanyagokból igenis ké-



szíthetők finom, illatos és egészséges ételek, ráadásul sütés és főzés nélkül. Ekkor születtek meg első könyveim, az *Élő ételek könyve*, az *Élő édességek könyve* és az *Élő italok könyve*.

A következő változás akkor történt, amikor megvettem életem első aszalógépét. Az aszalással megsokszorozódott a számomra

ehető ételek száma, az aszalással nemcsak tartósítani tudtam az alapanyagokat és a nyers ételeket, hanem új ízek, új formák is megjelentek, és teljesen új világ nyílt meg előttem. E tapasztalataimat osztom meg az *Élő aszalványok* könyvében.

Ezután fedeztem fel, hogy az aszalt magvakra, zöldségekre akár alapanyagként is tekinthetnek. A kicsíráztatott és megaszalt hajdinaőrleményt lisztként, a vegyes zöldségekből készült szárítmányt ételízesítőként, a gyümölcsökből készített aszalványokat pedig különféle édességek hozzávalóiként használhatjuk fel. Ezek az alapanyagok megaszalt, majd megőrölt zöldségek, gyümölcsök, melyek megőrzik a növény eredeti tulajdonságait, enzim- és vitamintartalmát, ugyanakkor sokáig eltarthatók és kényelmesen felhasználhatók, akkor és amikor éppen szükség van rájuk.

Szeretem ezeket én magam elkészíteni, de szerencsére már a bioboltok polcain is elérhetők kíméletes szárítással és porítással készített élő, nyers szárítmányok, amelyek változatosságban jócskán felülmúlják az otthoni körülmények között készíthető társait.

Folyamatosan járom az országot és tartok előadásokat, kóstolókat a természetes táplálkozás témakörében. Szeretném, ha minél több ember megismerné ezeknek az ételeknek a jótékony hatásait, színpompás világát és fantasztikus ízeit! Légy te a következő, kedves Olvasóm!



Mitől élő az étel?

A természet csodálatos! Alkotásai tökéletes egészek, tele étellel. A természetben minden élőlény a természetből táplálkozik, élő, enzimdús táplálékkal, legyen az növény vagy állat. A természetben minden élőlény tudja, hogy mi az ő tápláléka, egyedül mi, emberek tanakodunk, hogy miből mennyit együnk, számolgatjuk a kalóriákat, táplálkozási irányzatokat kreálunk, és pro és kontra véleményeket gyűjtünk igazunk megvédéséhez. A természetben minden élőlény úgy fogyasztja a táplálékát, ahogy van, egyedül az ember szedi szét darabjaira, majd egy teljesen más összetételben újra összerakja, tartósítja, süti, főzi, színezi. A természetben minden élőlény hallgat a belső érzékelésére, azt eszi és annyit, ami és amennyi táplálja, építi a testét. Egyedül az ember tekint a táplálékára úgy, mint élvezeti forrásra, ahol kizárólag az íz, az illat és a mennyiség számít, a minőség



csak elvéve. Ugyanakkor egyedül az ember gyárt elméleteket arról, hogy mi is a valódi tápláléka, könyvtárakat töltünk meg a különböző étkezési irányzatok leírásaival, ezek persze a legtöbbször teljesen ellentmondanak egymásnak... Mégis elhízottak vagyunk, közben pedig hiánybetegségekben szenvedünk.

Az egyre nagyobb embertömeg ellátása érdekében kialakult az élelmiszeripar, tartósítóipar, amelyek az eltarthatóság, a szép szín és forma kedvéért egyre több mesterséges anyaggal dúsítják az ételeinket. A háziasszonyoknak egyre könnyebb dolguk van, a bőséges választékban rendelkezésünkre álló kész vagy félkész ételekből pillanatok alatt többfogatós vacsorát varázsolhatunk a család asztalára. A kérdés csak az, hogy a pillanatnyi jóllakottság érzésén túl a küllemre és ízre élvezetes étel elfogyasztása mennyire táplál bennünket?

Ki kell mondani: a feldolgozott, tartósított ételek a legkevésbé sem táplálnak, sőt!

Az enzimek nagyon fontos szerepet töltenek be szervezetünk működésében. A biokémiai folyamatok állandó résztvevői, ők felelősek



testünk felépítéséért, tisztán tartásáért és gyógyításáért. Szervezetünk egy bizonyos mennyiségű enzimet képes csak előállítani, és ez a képességünk az évek múlásával sajnos csökken. Amikor fiatalok vagyunk, és bőségesen áll rendelkezésünkre a saját magunk által termelt enzimek, erősek vagyunk, energikusak, és a betegségeket gyorsan le tudjuk küzdeni. Életünk során enzimjeinkkel nem bánunk takarékosan, meggondolatlanul elpazaroljuk őket azzal, hogy főtt és feldolgozott ételleket, alkoholt és kábítószerrel fogyasztunk, dohányzunk, túlesszük magunkat, aggodalmaskodunk, haragot őrzünk a szívünkben. Idővel csökken az enzimtermelésünk, így gyengül sejtmegújító és betegségelhárító képességünk is. Enzimhiány alakul ki, ami egészségügyi panaszokhoz, elhízáshoz, krónikus betegségek kialakulásához vezet.

Hogyan segíthetünk ezen? Egyrészt úgy, ha kíméljük saját enzimek készletünket, és megpróbálunk egyensúlyban élni a természettel: kiegyensúlyozott táplálkozással, megfelelő mennyiségű mozgással és stresszkezeléssel. Másrészt pedig nyers és természetes ételek fogyasztásával, amelyek tartalmazzák a saját megemésztésükhöz



szükséges enzimeket, így a kívülről bevitt enzimek hozzáadódnak a saját „készletünkhöz”.

Mivel az enzimmolekulák hőérzékenyek, tehát 45 fok fölött elpusztulnak, így értelemszerűen a nyers és feldolgozatlan ételek azok, amelyek a legtöbb enzimet tartalmazzák.

Közjűk tartoznak a zöldségek, gyümölcsök, zöld levelek, magvak, diófélék, és az azokból hőkezelés nélkül készült ételek. A leg egyszerűbb persze az lenne, ha a növényeket úgy, ahogy vannak, mosás után magukban fogyasztanánk, pontosan úgy, ahogyan azt a természetben az összes többi élőlény teszi. Mi, emberek hozzászoktunk ahhoz, hogy az ételeket elkészítjük, az ételeinknek nevük van, és asztalnál, tányérból, késsel, villával falatozunk. És emiatt nehéz elképzelni, hogy reggelire például egy alma, ebédre brokkoli vagy káposzta, vacsorára pedig két marék dió legyen az étünk.

A nyerskonyha megalkotóinak az a nagy érdemük, hogy az ember igényeit és a természetes ételeket közelebb hozták egymáshoz. A nyerskonyhában elkészített ételek egyszerre felelnek meg mindkét igénynek: feldolgozatlanok, nyersék, tele enzimmel, vitaminnal, másrészt pedig „emberi fogyasztásra” alkalmasak, szépek, illatosak, ehetjük őket tányérból, késsel, villával. Sőt, egyik-másik nyers étel kinézetre és ízre is a megtevésztésig hasonlít a hagyományos, főtt ételeinkhez!

Alapelv: A természet a növényekben a tápanyagokat kiegyensúlyozottan helyezi el. Ha ezeket fogyasztod, semmiben nem lesz hiányod, és semmit nem fogsz túladagolni. Nem kell számolgatni sem a kalóriákat, sem a szénhidrát tartalmat, és beáll a természetes egyensúly a testsúlyodban, az immunrendszeredben, a pH-értékeidben, hormonjaidban...

Tisztázzuk a fogalmakat: vegetáriánus, vegán, nyers vegán

Alapvetően nem értek egyet azzal, hogy embereket csoportokra osszunk, és ezeket a csoportokat elnevezzük az alapján, hogy a tagjaik mit esznek. Nem értek egyet az ilyen alapon történő „megbélyegzéssel” és az ezzel járó esetleges minősítéssel sem. De ha már így van, azt még nehezebben viselem, amikor ezeket az elnevezéseket rosszul használják, összekeverik, mert ebből több félreértés is adódhat. Éppen ezért tisztázzunk néhány fogalmat.



A **vegetáriánusok** nem esznek húst. Semmilyen húst, sem halat, sem csirkét, ugyanakkor más állati eredetű ételt, például tejet, sajtot, tojást igen. A vegetáriánusok elsősorban az erőszak elkerülése, illetve saját egészségük megvédése miatt döntenek így.

Léteznek a nem túl gyakran használt, és épp ezért nehezen is megjegyezhető ovo-vegetáriánus, lakto-vegetáriánus, sőt még az

ovo-lakto-vegetáriánus kifejezések is, amelyek arra utalnak, hogy az illető tojást, illetve tejterméket fogyaszt-e.

Aki semmilyen állati eredetű összetevőt nem vesz magához, az **vegán**. A vegán életforma nemcsak a táplálkozásra terjed ki, hanem magában foglalja az összes állati eredetű termék, használati tárgy elutasítását is. A vegánok nagyon odafigyelnek az öltözködéésre, a kozmetikumokra, de még a gyógyszerekre is, nehogy az valamilyen állati eredetű összetevőt tartalmazzon. Ennél az életformánál az okok között elsőként szerepel az állatok védelme és az erőszakmen-



tesség. Éppen ezért a vegánok mézet sem fogyasztanak, mert a méz állati erőforrás kihasználásával kerül az asztalunkra, és mint ilyen, szintén kerülendő.

Az eddig említett táplálkozási formák nem tesznek különbséget a sült-főtt és a nyers ételek között, kizárólag a táplálék állatokhoz való kötődését fejezik ki.



A **nyers vegán** kategória nem feltétlenül a vegán életmód továbbfejlesztése. Elsősorban növényi alapú étrendet jelent, amelyben feldolgozatlan, nyers ételek szerepelnek. Egy magát nyers vegánnak tartó ember nem szükségszerűen állatvédő is, és nem biztos, hogy nem hord bőrcipőt. Az motiválja, hogy visszatérjen a lehető legtermészetesebbhez, saját egészségének megőrzése vagy valamilyen betegség legyőzése céljából. Persze nincs kizárva, hogy a kettő együtt jár, vagyis lehetséges, hogy egy nyers vegán egyben vegán is legyen, de ez nem törvényszerű. Ha például egy nyers vegán recept tartalmaz mézet, az szerintem helyénvaló, a méz nagyon egészséges. ☺ Az egyén szabadságához tartozik, hogy ilyen ételt is elkészít-e, csak méz helyett agávé- vagy más növényi szirup felhasználásával. (Megjegyzem, hogy a biztos forrásból származó termelői méz hőkezeletlen, tehát nyers, az agávészirup viszont biztos, hogy nem az. Mindenki eldöntheti maga, hogy számára melyik szempont a fontosabb.)

A **nyers vegán étrend** hány százalékban kell, hogy nyers ételeket tartalmazzon?

Mondhatnánk azt, hogy az a nyers vegán, aki kizárólag csak nyers ételeken él. Sokan vannak, akik ezt így gondolják.

A természetes étrend a szabadságot jelenti, nem szabad, hogy korlátok és tiltások között érezd magad. Egy új világ nyílik meg, ami sokszínűségével, ropogós frissességével elvarázsol... Csak hagyd, hogy megtapasztald a hatását! És ez itt a lényeg! Ha tudatosan és rendszeresen, legalább 60-70 százalékban fogyasztod ezeket a csodás ételeket, akkor már nyersevőnek mondhatod magad! És ha a táplálkozásod növényi alapú, akkor nyers vegán vagy.

Vagyis szinte mindegy, hogy hány százalékban eszel így, már akkor is nagyon sokat teszel az egészségedért, ha például minden reggel megiszol egy nagy pohár zöld turmixot! Tudatosan: mert tudod, hogy ezzel táplálsz a tested, és rendszeresen, vagyis mindennap!





Turmixok

Hibiszkuszos almaital

A hibiszkuszvirágból készült szárított őrlemény különleges ízű, eddig inkább csak gyümölcssteák összetevőjeként ismertük. Nyersen még finomabb, egy egyszerű almaturmixból gyönyörű színű és csodás ízű italt varázsol.

HOZZÁVALÓK:

- 1 alma
- 1 evőkanál hibiszkuszvirág-őrlemény
- 1 csipet fahéj
- 1,5 dl víz

Az almát megtisztítjuk, a többi hozzávalóval együtt turmixgépbe tesszük, és simára turmixoljuk.



C-vitamin-turmix

Téli vitaminhiányos napokra ajánlom ezt az egyszerű koktélt, frissít, feltölt energiával. A citrom lúgosít, lehetőség szerint éhgyomorra fogyasszuk.

HOZZÁVALÓK:

- 1 érett banán
- ½ citrom leve (vagy 2 kávéskanál C-vitamin-por)
- 1 dl tiszta víz

A hozzávalókat simára turmixoljuk. A banán lágyít a citrom (illetve a C-vitamin-por) savanykás ízén, és a banánnal harmonikus ízű italt kapunk.



Narancsos sütőtökturmix

A narancs és a sütőtök ízben nagyon illelenek egymáshoz. Narancs egész évben kapható, sütőtök azonban nem. Utóbbi viszont elérhető por alakban, sőt, ezzel még kellemesebb, selymesebb állagú lesz a turmixunk.

HOZZÁVALÓK:

- 3 narancs
- 2 evőkanál sütőtökpör
- kb. 5 dl víz

A narancsot meghámozzuk, kimagozzuk, és a sütőtökpörrel, vízzel simára turmixoljuk.

Sokkal intenzívebb ízű italt kapunk, ha a narancs levét kifacsarjuk, és abban turmixoljuk el a sütőtökpört, víz nélkül.



Csipkebogyós, hibiszkuszos gyümölcsreggeli

Ebben a receptben a csipkebogyó-őrleményt kevertem a hibiszkuszvirággal, mert így még teljesebb, finomabb.

HOZZÁVALÓK:

- 1 banán
- 1 alma
- 1 teáskanál csipkebogyó-őrlemény (vagy egy éjszakára beáztatott szárított csipkebogyóhús, az áztatóvizével együtt)
- 1 teáskanál hibiszkuszvirággpor
- 1 dl víz

A hozzávalókat simára turmixoljuk. Sűrű folyadékot kapunk, melyet tetszőlegesen összeválogatott gyümölcsökre öntünk, kanállal fogyasztjuk. Remek reggeli! Mentalevelekkel tálaljuk.

Ugyanezt a receptet 2 dl vízzel elkészítve frissítő italt kapunk, amelyet üvegben magunkkal is vihetünk.



Trópusi gyümölcsreggeli

Meglepően bársonyos ízvilág, könnyen kedvenc tud lenni. 😊

HOZZÁVALÓK:

- 1 banán
- 1 szelet papaja
- ¼ ananász
- 2 dl tisztított víz
- +1 felkarikázott banán



A hozzávalókat turmixgépben simára keverjük, majd tálaláskor a felkarikázott banánra öntjük.

A papaja és az ananász helyettesíthető gyümölcsökből készült szárítmányokkal, ezekből használjunk 1-1 evőkanállal.



Gyors trópusi gyümölcsturmix

Ez a főleg aszaltványokból készülő ital gyorsan elkészíthető, rohanós reggelekre ajánlom. ☺ Üvegben magunkkal vihetjük, egész nap feltölt energiával és finom ízekkel. ☺

HOZZÁVALÓK:

- 1 evőkanál almapektin
- 1 evőkanál ananászpor
- 1 evőkanál papaja gyümölcspor
- 1 evőkanál kókusztejpör
- 1 evőkanál méz vagy más természetes édesítőszer (elhagyható)
- 4-5 dl tisztított víz

A kimért porokat shakerbe (vagy turmixgépbe) tesszük, és kevés vízzel jól összerázzuk. Már vihetjük is... Fogyaszthatod azonnal is, de a poroknak jót tesz, ha van idejük ázni egy kicsit. ☺

Természetesen a fenti italhoz is adhatunk friss gyümölcsöket, illetve keverhetjük az otthoni italporokat a friss összetevőkkel. Kísérletezzünk bátran, ezekből a remek alapanyagokból csak finom készülhet!

