

... is lehet kellemes, amennyiben zöldtrágyáról beszélünk. A zöldtrágya annyit jelent, hogy az éppen nem használt ketrészben olyan növényt vetünk, amely valamilyen módon jót tesz a talajnak. Ezt aztán egy meghatározott időpontban levágjuk, és ott hagyjuk a talajon elbomlani. Hordhatunk rá még mindenféle anyagot, némi földet, és máris felületi komposztálásról beszélünk, amely nagyságrendekkel hatékonyabb még a gondosan érlelt komposztnál is.

De ne szaladjunk ennyire előre, beszéljünk a növényekről. Mit, hova és mikor érdemes ültetni?

Tavasszal:

Spenót: egyre többen próbálják ki Gertrud Franck spenótosors művelési módját. Nála a spenót a sorközöket takarja és a felületi komposzt első rétege lesz levágás után. A spenótot azonban nyugodtan használhatjuk előveteményként, gyökerei szépen behálózzák a talajt, levelei pedig sok értékes tápanyagot tartalmaznak a növények számára is. Levágás után mindkettőt a helyén hagyva szépen elbomlik. Gyümölcsfák tányérjába ültetve is legalább ilyen hasznos.

Lóbab, facélia, alexandriai here, és egyéb pillangósok: mindegyik értékes elővetemény nagyobb tápanyagigényű növények előtt (pl. paprika, paradicsom). Fontos, hogy még zsenge állapotban, virágzás előtt levágjuk, mert így a szára is szépen lebomlik. A gyökerek által a levegőből megkötött nitrogén pedig

szépen táplálja majd a főnövényt. Ha nem akarjuk bevetni a területet, maradhatnak is, mert nagyon jó tápanyagforrást nyújtanak a méheknek.

És nyáron, ősszel:

Sárga mustár: elő-, köztes- és utóveteményként is vethető. Nagyon gyorsan kikel és megnő, leveleivel jótékonyan takarja a talajt, védi a kiszáradástól, elnyomja a gazokat. Egyetlen hátránya van: a földibolhák ugyanúgy kedvelik, mint a többi keresztesvirágút. Ha gondunk van velük, akkor év közben ne alkalmazzuk, csak októberben vessük. Ilyenkor az első fagy elviszi, nem is kell levágni, tavaszra pedig csak néhány, érintésre szétomló számaradvány és persze a jó állapotú talaj fog emlékeztetni rá.

Hajdina: őszi vetésre, télen ugyanúgy elfagy, mint a mustár. Rendkívül gyorsan nő, jól takarja a talajt. Értékes káliumot hagy maga után a talajban, és ha még virágozni is hagyjuk, a méhek is imádni fogják (ehhez korábban kell vetni).

A zöldtrágyanövényeket alig alkalmazzák a kiskertekben. Valahogy úgy van vele az ember, hogy ez csak nagy területre való és a vetőmag beszerzése sem egyszerű kis kiserelésben (ezen igényünk segíteni). Pedig bármekkora területen megéri alkalmazni, mert ennél sokoldalúbban és természetesebben nem is ápolhatnánk kertünk talaját.

Forrás: biokiskert.hu

Obama mozgósította az államapparátust a méhek védelmében

Barack Obama június végén kiadott elnöki nyilatkozatában elrendelte egy egységes, minden tagállamra vonatkozó stratégia kidolgozását a méhek és más beporzó rovarok védelme érdekében. A szövetségi területeken gazdálkodóknak, a tájépítészeknek, de még a Hadsereg Mérnöki Testületének is azon kell munkálkodnia, hogy az általuk kezelt területeken elősegítsék a méhek fennmaradását és szaporodását.

A mézelő méhek általi beporzás önmagában évente több mint 15 milliárd dollárnak megfelelő összeggel növeli az USA mezőgazdasági terményeinek értékét. A beporzók aggasztó méretű pusztulása azonban súlyos következményekkel járhat a mezőgazdaság és az élelmiszeripar számára.

A stratégia részeként több háttérintézmény kutatói fogják vizsgálni a méheket érő környezeti hatásokat, köztük a méhekre ártalmatlannak tartott rovarirtó szerek hatásait is. A település-

rendezéssel és tájépítéssel foglalkozó szakembereknek felül kell vizsgálni terveiket, és ahol lehetséges, ott növelni kell a telepített növénytakaró sokféleségét, hisz a sokféle növény más-más időpontban biztosíthat élelmet a méheknek. A nagyüzemi termelőknek haladéktalanul, már az idei szezonban minimalizálniuk kell a növényvédő szerek használatát, később pedig méhekre kedvező gazdálkodási gyakorlatokat kell bevezetniük.

A Fehér Ház által kiadott memorandum egyértelműen bizo-nyítja, hogy az USA-ban már felismerték a méhek munkájának jelentőségét, és azt, hogy eltűnésük katasztrofális következményekkel járhat.

A Greenpeace azért küzd, hogy a kormányok Európában, illetve Magyarországon is tegyenek gyakorlati lépéseket a beporzó rovarok megmentése érdekében.

Forrás: Greenpeace



Nem sikerült?

A kert nem mindig sikerélmény, beszéljünk egy kicsit a szomorú oldaláról is. Nem kel ki, nem terem, megtámadják, kiszárad, lecsofod, eldől, jég veri, megeszik. Vagy csak nem olyan, nem annyi. Ha kevés féle növényt termesztünk, és pont így járunk velük, könnyen elveszik a lelkesedés. Van, aki fel is hagy a kertészkedéssel, pedig csak egy kicsi plusz kellene: tapasztalatból, szerencséből, vagy növényből. Nézzük most meg, miben érhet kudarc és mi lehet ennek az oka.

Nem kelt ki

Elég frusztráló, ha rögtön az elején elakadunk. Az első reakció ilyenkor az, hogy **rossz a mag**. Természetesen ez is lehet ok, de számos más oka is lehet a passzív magoknak. Én tavaly vallottam kudarcot egy bizonyos uborkafajtával, tíz magból egy, ha kikelt (a helyére vetve). Idén ugyanazt a zacskót vettem elő, és cserépbe vetettem őket – mind kikelt. A mag biztosan nem javult meg egy év alatt, így hát máshol kell keresnünk a kudarc okát. Ha mégis a magra gyanakszunk, végezzünk csírázási próbát: benedvesített itatóspapír közé tegyünk tíz magot, és nézzük meg, hány kel életre (a csírákat elültethetjük, ezzel nem pazarolunk).

Az egyik ilyen lehet pl. a **talaj minősége**: lehet túl kötött, tápanyagszegény, fertőzött, túl vizes. Minden növény másféle talajt visel el, esetleg szeret, lehet, hogy ugyanaz a mag pár méterrel odébb, esetleg némi talajjavítás után kirobbanó formában lenne. Az is lehet, hogy túl mélyre vetettük a magot, esetleg betakartunk olyat, amely világosban szeret csírázni (a fűszernövények egy része ilyen).

Gond lehet a **vetés utáni hőmérséklettel, nedvességgel**. A chilik például elég nyafkák tudnak lenni, ha nem ideális a hőmérséklet, sőt a túlzott öntözéstől is kiborulnak. Szabadföldi vetésnél, ha nagy a meleg, az épp csírázásnak indult mag könnyen kiszárad, csak gondos öntözéssel tudjuk életben tartani, ha épp nem ideális az időjárás. Gertrud Franck ezért azt javasolja, hogy az elvetett magokat ne öntözzük meg, hanem hagyjuk, hogy akkor keljen ki, amikor ő ideálisnak érzi. Ha már kikelt, akkor már vigyázzunk rá, ne száradjon ki. Ebben segíthet a felületi mulcsréteg, nagyon jól tartja a talaj nedvességét.

Az is lehet, hogy **kikelt, de megette valaki**. Idén a csigák garázdálkodtak így, a frissen kelt növénykéket egy éjszaka alatt „eltakarították”. Az egyik cukkinim helyén egy méretes éti csigát találtam, 3 cm mélyen a földbe ásta magát, hogy a teljes növényt befalhassa. Ha előző nap nem szúrom ki a jellegzetes levélkéket, azt hittem volna, hogy ki sem kelt.

Satnya, nem nő, beteges, nem terem

Ennek is sok oka lehet, elsőként nézzük a **tápanyaghiányt**. A növényeknek különböző a tápanyagigényük, a legtöbb arra reagál rosszul, ha kevés, néhány pedig arra, ha sok. A friss szerves anyagot nem szeretik például a gyökérzöldségek, de a hüvelyesek sem szorulnak rá. Nem érdemes hát az egész kertet egyszerre trágyázni, csak egy részét – ide ültessük a legigé-

nyesebb növényeket (paradicsom, paprika, padlizsán). Ha menet közben látjuk a tápanyaghiány nyomait a növényen, pl. halványuló szín, sárgulás formájában, lombtrágyázzuk valamilyen természetes növénykondicionálóval, vagy öntözzük be alaposan növényi trágyalével. Nekem a talajaktivátorok, baktériumtrágyák is nagyon beváltak, ezek általában nitrogéntermelő baktériumokat is tartalmaznak, amelyek folyamatosan „etetik” a növényt. Hosszabb távon a komposzt, felületi komposzt (zöldtrágya-növények és felületi mulcs) sokat javítanak bármilyen talajon.

Nagyon fontos tényező a **fény**. A (zöldség)növények többsége a szinte teljes napfényt kedveli, némelyek elviselik a többkevesebb árnyékot, de a mélyárnyékban szinte semmi sem marad meg. Igyekezzünk tehát minél fényesebb helyet biztosítani a növényeinknek, szebben nőnek és többet teremnek majd.

Aztán itt az **időjárás**: tavaly száraz, forró nyár volt, idén hűvös, csapadékos. Mindkettő más növényeknek kedvez, és ami még nagyon fontos, más kártevőknek, kórokozónak. Ha bizonyos betegségekre fogékony növényt termesztünk (pl. idén paradicsomot), akkor a kórokozónak kedvező körülmény a növény végét jelentheti (elviszi a paradicsomvész). Ha belegondolunk, bölcsen van ez kitalálva, mert minden időben jól terem valami. A gond csak az, hogy nem tudjuk előre, hogy az adott évben mit célszerű ültetni és mit nem, de ezt is kivédhetjük, ha sokféle növényt ültetünk (melegkedvelőt, hűvösebb időjárásra áhítozót, szárazságtűrőt és vízigényest is), így mindig lesz, ami sikerélményt ad.

Lehet gond az **elrendezéssel, gondozással**: túl sűrű a vetés, rosszak a társítások, nem támasztottuk meg eléggé, nem vettük észre a baj első jeleit, nem léptünk, nem tudtuk, mire kell felkészülni, figyelni. Ezekből rengeteget lehet tanulni, évről évre biztosan jobban megy majd.

Végül lehet gond a **fajtaválasztással** is: vegyszer nélküli termesztéshez erős, ellenálló, minél több betegségre rezisztens fajta való, más csak nagy szerencsével működik. Találjuk meg azokat a fajtákat, amelyek nálunk jól működnek, egy fajon belül is nagyok a különbségek – ezt előnyünkre is fordíthatjuk.

Nem kudarc, tapasztalat

Ha rájövünk a sikertelenség okára, sokat tanulhatunk belőle. A hobbikertész megélhetése szerencsére (általában) nem azon múlik, mennyire szép a zöldsége-gyümölcsöse, bár kétségkívül nagyon bosszantó, sőt, drága mulatság is tud lenni, ha nem járunk sikerrel. Sajnos azt is érik kudarcok, akinek a megélhetést jelenti a kertészkedést, neki még fontosabb, hogy hasznosítsa saját és mások kudarcainak tanulságát. Egy előadásban hallottam nemrég, hogy ha húsból egy sikerül, az nem a tizenkilenc kudarcra, hanem az egy sikere: arra kell továbbmenni.

Neked mi volt siker, ill. kudarc az idei szezonban? Mit csinálnál másképp jövőre?

Forrás: biokiskert.hu





Hogyan befolyásolja hangulatunkat, vitalitásunkat a fény erőssége?

A fénynek meghatározó szerepe van hangulatunkra, közérzetünkre, életműködéseinkre. Ha kisüt a nap, felderül a kedvünk, úgy érezzük, megtelünk életenergiával. Ha viszont ősszel és télen sötétben kell felkelnünk, gyakran kimászni sincs kedvünk az ágyból. A napfény hatással van vitamintermelésünkre és hormonháztartásunkra is.

Ősszel nemcsak a napok lesznek egyre rövidebbek, de a fény ereje is egyre gyengül. Míg a nyári fény erőssége a 100 000 luxot is meghaladja, addig egy szürke decemberi nap 3500 luxnál nem tud többet nyújtani. Épületeinkben, lakásainkban a világítás ezzel szemben ritkán haladja meg az 1000 luxot, míg ha reggel a számítógéphez ülünk, legfeljebb 100 lux éri a szemünket. Eközben legalább 600 luxra lenne szükségünk ahhoz, hogy munkakedvünk megmaradjon.

A sötétebb évszakokban hangulatunk is sötétebbre fordul, bár változó mértékben: vannak, akik egyszerűen csak barátságtalannak érzik az őszi-téli időt, de vannak, akiknek komoly depresszió kezdetét jelenti: fáradtak és leverték lesznek. A világosság hatása hangulatunkra nemcsak az évszakok változásával figyelhető meg: a szélességi fokokkal együtt is változik. A latinos életöröm nem pusztán kulturális hagyományokon nyugszik, a napsütötte órák száma is befolyásolja. Miközben Floridában a lakosok mindössze négy százaléka depressziós, addig New Yorkban már 17 százalék, és Alaszkában 28 százalék. Nevet is kapott a fényhiány okozta depresszió: SAD = Seasonal Affective Disorder. Tünetei a fáradtságon túl levertség, hangulatlanság, szexuális érdektelenség, elhízás. A depresszióban szenvedők élettartama is rövidebb – csakúgy, mint a magas vérnyomásban szenvedőké vagy a dohányosoké.

Naplámpa

Ha azt gondoljuk, hogy jó közérzetünkhöz elegendő néhány lámpával többet felszerelnünk a lakásban vagy az irodában, sajnos tévedünk. Kutatók megfigyelték, hogy a különösen erős mesterséges fény nem csökkenti a depressziót, hanem stresszt vált ki, ingerlékenységet tesz, akár néhány nap alatt is. Mert nemcsak a minket érő fény mennyisége számít, hanem a minősége is. A napfény színspektruma alapvetően különbözik a hagyományos villanykörtektől, a neoncsövektől vagy a halogénizzóktól: színspektrumától, mivel ezek a nap teljes színspektrumának csak töredékét adják vissza. Az úgynevezett naplámpák vagy napfénylámpák (német nyelvterületen Tageslichtlampen néven futnak) sokkal jobban vissza tudják adni a nap színspektrumát, a látható és szemmel nem látható sugarakat.

A nyolcvanas években jutott először eszébe egy amerikai pszichiáternek, hogy téli depressziós betegeit reggel és este néhány órára erős, a napfényt utánozó lámpák elé ültesse. Állapotuk, hangulatuk a kezelés hatására határozottan javult. A naplámpákat azóta is alkalmazzák terápiás céllal.

A naplámpákat csakúgy, mint korunk sok más hasznos (és haszontalan) találmányát, a hadiiparnak köszönhetjük. Kifejlesztésük az atommeghajtású tengeralattjárókhoz kapcsolódik. Ezek a tengeralattjárók a nem atommeghajtású tengeralattjárókkal ellentétben hónapokon keresztül a víz alatt tudnak maradni – azaz a legénység hónapokon át nem lát napot. Ennek következményeként egy sor betegséget írtak le a hajóorvosok, úgy mint alvászavart, depressziót, cukorbetegséget, legyengült im-

munrendszert, magas vérnyomást. A lista mintha emlékeztetne azokra a civilizációs betegségekre, amelyeket a civilizációs táplálék okoz.

Állati fényigény

Az állattartók régóta tudják ezt. A német mezőgazdasági iskolákban évtizedek óta azt tanítják, hogy a megfelelő világítás növeli a termelést, míg a nem megfelelő világítás csökkenti, és beteges állapotokat tud kiváltani. Kevés fény az állatok növekedése alatt fejlődési rendellenességeket okoz, tojótyúkknál pedig a tojások számának csökkenését. Túl erős fény viszont idegességet és kannibalizmust vált ki, és a szociális rend széteséséhez vezet.

A fény fontosságával több ezer éve tisztában vagyunk. A Napot nem egy ősi kultúrában istenként tisztelték. A napfordulók megünneplése a legtöbb kultúrában rendkívül fontos esemény volt, különösen a téli és a nyári napfordulóé. A karácsony vagy a karácsony táján tartott más vallási ünnepek, így például a Hanuka eredetileg úgyszintén a téli napforduló ünnepe volt. A napok hosszabbá válása a fény erősödését is jelenti, a világosság visszatértét.

Szolárium

Sokan szoláriummal próbálják meg pótolni a nyári napfényt. A szolárium azonban csalóka fényt ad, fényspektruma nem felel meg a napfény spektrumának. A nap UV-sugarai (többek között) UV-A és UV-B sugarakból állnak. Az UV-A sugarakról sokáig azt gondoltuk, hogy mindössze bőrünk barnaságáért felelnek, míg az UV-B sugarakról azt, hogy ezek szükségesek a D-vitamin kialakulásához a bőrünkben. Az UV-B sugaraknak ugyanakkor ismert volt a leégést okozó és DNS-t károsító hatása is. Mivel az UV-B sugarak csak lassan barnítanak, a szoláriumok szinte kizárólag UV-A sugarakat bocsátanak ki, többnyire többszörösét annak, amennyit a természetes fény tartalmaz, mert az idő ugyebár pénz. Az UV-A sugarak szintén égetik a bőrünket, csak hogy sokkal lassabban. De mivel sokkal mélyebbre hatolnak a bőrünkbe, mint az UV-B sugarak, károsítják a pigmentképző sejteket és a kötőszövetet. Ezáltal nemcsak a bőr öregedését gyorsítják fel, hanem a bőrrákért is felelősek. Arra, hogy túl sok nap érte a bőrünket, a természetben az UV-B sugarak figyelmeztetnek azzal, hogy leégünk. Mivel azonban ezek hiányoznak a szoláriumok lámpáiból, el sem tud menekülni időben a mű-napozó. Egészséges barnulásról így szó sem lehet. A szolárium pedig a kedélyünkön amúgy sem változtat sokat.

Így sajnos be kell látnunk, hogy a valódi napfényt tulajdonképpen semmi sem tudja pótolni. A legjobb naplámpa sem tud annyit, mint maga a nap. Vagyis a téli depresszió ellen a legjobb ellenszer a napi egy-két órás kintlét még borús időben is, mert ezáltal a szobában elérhető fénymennyiségnek többszöröse ér minket. És persze nem csak a fényről van szó. A kinti és a benti levegő minősége, oxigén-, nedvesség- és iontartalma alapvetően különbözik. A szabad ég alatt máshogy hatnak ránk a környezetünkben lévő természetes erők és sugárzások, amelyek szintén szükségesek ahhoz, hogy valóban jól érezzük magunkat a bőrünkben.

Forrás: *ketezeregy.hu*



Mi kerüljön gyerekeink tízórais-dobozába?

Reggel van. A család készülődik. A gyerekek iskolába indulnak, jobb esetben tízóráival a táskájukban. Rosszabb esetben a tízóráikészítés már nem fér bele a reggelbe, és ilyenkor irány a bolt, ami bőségesen kínál reggelire és tízórai valót: kakaócsiga, túrósbatyu, gyümölcsjoghurt, chipsek, üdítők és persze édes-ségek.

Ezenközben egyre szaporodnak a vizsgálatok, amelyek azt mutatják, hogy amit a gyerek megeszik, az alapvetően befolyásolja iskolai teljesítményét, viselkedését, közérzetét, egészségét. A koncentrálni nem tudó, figyelmetlen, örökmozgó, nem ritkán hiperaktívnak diagnosztizált gyerek gyakran a reggeli-tízórai áldozata. A cukornak - ugyanúgy mint az élelmiszereinkhez hozzáadott adalékanyagoknak - egyik káros „mellékhatása”, hogy felpörget.

Ezért Nyugat-Európa számos országában és az Egyesült Államokban is hadat üzentek a „junk food”-nak: számos iskolába a gyerekek nem vihetnek be cukrot és cukortartalmú élelmiszereket, cukrozott üdítőket, valamint adalékanyagokat tartalmazó termékeket. Viszont kapnak nyers zöldséget, nyers gyümölcsöt, teljes őrlésű gabonából készült kenyeret és péksüteményt, és egyéb gabona alapú élelmiszereket. Olaszországban és Németországban mindezt kiegészítik azzal, hogy a termékek ellenőrzött biotermelésből származnak.

Ennek a menünek a nyugodtabb iskolai légkörön túl egyéb haszna is van. Ugyanis a cukor okozza többek között a gyermekkori elhízást, a cukorbetegséget és a fogszuvasodást is.

Csaknem másfél évtizedes tízórai-készítési tapasztalataimat így összegezném:

A jó tízórai

- Mindenekelőtt legyen finom!
- Gyermekünk lakjon tőle jól. Ha nagytűkű a gyermek, nyugodtan csomagolhatunk annyit, amennyitől jól lakik. Ugyanis nem a mennyiség hiszli hanem a nem megfelelő minőség.
- Tápanyagtartalma feleljen meg a gyermek igényeinek. Ez alatt azt értem, hogy ha mondjuk finomított fehér lisztből, cukorból, margarinból és egy tucat adalékanyagból készült kakaócsigát kap tízóira, akkor ennek a tápanyagtartalma biztos, hogy nem felel meg a gyermek igényeinek. Bár jól lakik, de szervezete éhez.
- Legyen könnyen elkészíthető, férjen bele a reggeli készülődésbe.
- Legyen jól szállítható, ne törjön össze a dobozban, maradjon gusztusos, esztétikus amikor az elfogyasztására sor kerül.
- Ne terhelje meg különösebben a pénztárcánkat.
- Tartalmazzon teljes őrlésű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, valamint az évszaknak megfelelő gyümölcsöt és zöldséget – mindezt lehetőleg biotermelésből.

Végül: Ne próbáljuk meg egyik pillanatról a másikra megreformálni gyermekünk étkezését, mert nem leszünk túlzottan sikeresek. A gyomrunk igen konzervatív. Kis lépésekben, óvatosan próbáljunk meg változtatni. Nagyon fontos, hogy mindig olyat csomagoljunk gyermekünknek, amit szeret. Ha tehát eddig szalámis zsemlet vitt magával az iskolába ne próbáljunk neki holmi gyanús krémet a kenyerére kenni. Felajánlhatunk neki egy kis paprikát vagy szeletelt uborkát egy külön dobozban, illetve mindig az évszaknak megfelelő zöldség vagy gyümölcs kiegészítést. Fehér kenyér helyett próbálkozhatunk kicsit sötétebb kenyerekkel, cukrozott üdítő helyett saját készítésű teával vagy 100%-os gyümölcslével, de akár vízzel is. Ha eddig Nutellás-kenyeren élt, megkísérlelhetjük a házi készítésű édes kencéket, de ha a sajtoskenyeret szereti nem kell, hogy hagyjunk krémet vagy kölesgombócot egyen.

A legsikeresebbek viszont akkor leszünk, ha gyermekünkkel együtt készítjük el a finomságokat – nyilván nem a reggeli kapkodásban – amiket azután akár el is vihet magával az iskolába.

Kis cukor-egyszereg

A finomított cukrok és a gyümölcsökben, zöldségekben lévő cukrok között alapvető különbség van. A finomítás során a cukorrépából valamennyi tápanyagot kivonják, és a finomított kristály (vagy por)cukor 99,9%-ig a szacharóz nevű diszacharid molekulából áll. Ilyen töménységben cukor a természetben nem fordul elő, a szervezet ezért nem ismeri, a szervezetbe kerülve egészen máshogy fog viselkedni, mint mondjuk az almában lévő cukor.

A szacharózon, azaz a fehér kristálycukron kívül, valamennyi cukorféleségnek ugyanolyan káros hatása van a szervezetre. Ide tartoznak: a nádcukor (amely kémiaiilag teljesen megegyezik a répacukorral, azaz szacharózzal), a barnacukor (amely, ha nem a festett változatról van szó, mindössze abban különbözik a szacharóztól, hogy a tisztítását egy kicsit korábban fejezik be), gyümölcscukor (fruktóz), szőlőcukor (glukóz, dextróz), tejcukor (laktóz), szőlőcukorszirup, invertcukor (szőlő- és gyümölcscukor), juharszirup (amely a juharszafa nedvének besűrített, kereskedelmi változata), malátaszirup, melasz, rizsszirup, glukózsirup, izoglukóz, agaveszirup, almalésűrítmény, körtelésűrítmény (amelyek cukorkonzentrátumok, és magas cukortartalmuk miatt viselkednek úgy mint a finomított cukor), ur-cukor stb. A nyírfacukor azaz xylit és a stevia fehér porként, szintén finomított termékek. Nem jelentenek valódi alternatívát az édesítőszer között, mindössze más hatásuk.

Természetes „édesítőszer”: a méz, a szárított és friss gyümölcsök, valamint a sütőtököt.

A legegyszerűbb tízórai a teljes őrlésű búza vagy tönkölybúza kenyér, amelyre tehetünk biosajtot vagy biofelvágottat vagy valamilyen saját gyártású krémet.





Variációk házi készítésű krémekre

Mogyorókrém

A tízórais kenyérre tudjuk kenni Nutella és társai helyett.

Hozzávalók:

- * 15 dkg mogyoró
- * 10 dkg vaj
- * ízlés szerint méz
- * 1 teáskanál kakaó

A mogyorót serpenyőben, olaj nélkül, állandó kevergetés közben megpirítom.

Megvárom míg kicsit kihűl. A mogyorót a két tenyerem közé veszem és a héját így ledörzsölöm.

Ledarálom, majd elkeverem a többi alapanyaggal.

Mogyorókrém másképp

Ez a változat kicsit egyszerűbb, viszont szükségünk van hozzá földimogyorókrémre (peanut butter), amelyet szerencsére a bioboltok többnyire árulnak. Mindenféle variációja létezik, nekünk a natur fog kelleni ehhez a krémhez, azaz a se nem sózott, se nem cukrozott változat.

Hozzávalók:

- * 10 dkg vaj
- * 10 dkg natur földimogyorókrém
- * 2 teáskanál kakaó vagy karob
- * 2 csurrantás méz

Az összetevőket egy lapos tányérba teszem, simára keverem. Mézet ízlés szerint tegyünk bele.

Hagymakrém

Hozzávalók:

- * 10 dkg vaj
- * 1 fej hagyma
- * 3-4 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj
- * só

A hagymát apró kockákra vágom és világosbarnára pirítom. Összekeverem a sóval, és vajjal.

Gombakrém

Hozzávalók:

- * 6 dkg gomba
- * 6 dkg hagyma
- * 3 ek hidegen sajtolt napraforgóolaj
- * 15 dkg vaj
- * (fűszeres) só

A hagymát karikákra vágom és kevés hidegen sajtolt olajon világosbarnára pirítom.

A gombát megtisztítom - a héját nem kell lehúzni - és felszeletem. A hagymához adom és barnára pirítom.

A vajjal elkeverem, megsózom és botmixerrel felapítom.

+ 1 tipp: Szilvalepény

Hozzávalók:

- * 40 dkg teljes őrlésű tönkölybúzaliszt
- * ¼ csomag élesztő
- * ½ mokkáskanál só
- * 2-3 dl víz
- * 1-1,5 kg érett szilva

A liszt középebe öklömmel kis mélyedést nyomok. Az élesztőt belemorzsolom, és langyos vízzel és kis liszttel elkeverem. Megvárom amíg felfut, azaz elkezdi növekedni és kis buborékok jelennek meg a felszínén.

A vizet részletekben hozzáadom és jól meggyúrom. Ruganyos tésztát kapok, amelynek nem szabad sem ragadnia, sem túl száraznak lennie.

Egy nagy sütőlapot jól kivajazok, majd a tésztát egyenletesen belesimogatom.

A szilvákat kimagozom, elfelezem, és héjukkal lefelé szorosan egymás mellé helyezem. Előmelegített, közepesen meleg sütőben megsütöm.

A receptek forrása

Benda Judit: Egye magát egészségesre! A teljes értékű konyha c. szakácskönyve

Benda Judit gyógyszerész, egészség-tanácsadó

benda.judit@ketezeregy.hu, www.ketezeregy.hu



ALTERVITA
főzőiskola

finom, könnyen elkészíthető,
teljes értékű ételek

vezeti: Benda Judit

36 30 577 90 15

benda.judit@ketezeregy.hu

www.ketezeregy.hu

címünk:

Piliscsaba, Bajcsy-Zsilinszky ucca 55.

