



## KÜLÖNLEGESSÉGEK ŐSZI ZÖLDSÉGEKBŐL, GYÜMÖLCSÖKBŐL

Itt az ősz, a hideg idő beköszöntével szervezetünknek nagyobb szüksége van vitaminokra, mint bármikor. Hazánk természeti adottságai különösen jó minőségű zöldség és gyümölcs-fajtákat szolgáltatnak az egészség megőrzéséhez. Íme egy őszi gyümölcsökből, zöldségekből álló teljes menüsor.

### Padlizsán

A padlizsán rendkívül értékes tápanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz, miközben – magas víztartalma miatt – kicsi az energiaértéke. Az indiai természetgyógyászat szerint vérképző, vízhajtó, bélgyulladás gátló, emésztést fokozó hatású. Nyákdoldó, az asztmában, illetve hörghurutban szenvedőknek is enyhülést hozhat. Emésztőszervi, máj-, vese megbetegedések esetén ajánlott, de nem javasolt gyomorsavtúlingés és gyomorfekély esetén. A gyógyszerben a padlizsán termésvonata a máj és epefunkció javítójaként tartják számon. Japán kutatások szerint a padlizsán antocianintartalma csökkenti az összkoleszterin-szintet, és növeli a jótékony hatású HDL-koleszterinszintet. A fenolsavak megvédik a sejteket a szabad gyököktől, így rákellenes hatásúak.

Előétel:



### Majonézes padlizsánkrém

**Hozzávalók 4 főre:** • 2 db padlizsán • 1 fej vöröshagyma, apró kockára vágva • 4-5 gerezd fokhagyma, reszelve • só • őrölt színes bors • fehérbors • 1-1,5 dl majonéz (sűrű fajtáját válasszunk, ha lehet) • kb. 5 ek. extra szűz olívaolaj (amennyit felvesz a padlizsán, a mennyiség változhat) • fél citrom leve

Elkészítés:

1. A padlizsánokat kissé megszurkáljuk, tepsibe helyezük, majd 180 (légkeveréses tűzhely esetén 160) Celsius fokra előmelegített sütőbe tesszük. Kb. egy órán át sütjük őket (A padlizsán összeesése, ráncosodása mutatja az állapotát.).
2. Amikor kész, meghámozzuk a padlizsánokat, és kivesszük, majd egy tálba rakjuk a belsejüket. Villával összetörjük, átkavarjuk.
3. Folyamatosan kavargatva hozzáadagoljuk az olívaolajat.
4. Hozzáadjuk az összes többi hozzávalót, a fűszerek mennyiségét ízlés szerint állítjuk be, és jól összekeverjük a krémet.
5. Fogyaszthatjuk langyos-melegen, de hidegen, lehűtés után is finom.

### Sütőtök

Összetételében hasonlít a sárgarépához, igazi vitaminraktár.

### Fűszeres sütőtök krémleves

**Hozzávalók 3 főre:** • 50 dkg sütőtök • 1 db vöröshagyma • 1 gerezd fokhagyma • 2 ek margarin vagy olaj • fél l csirke vagy zöldség alaplé (vagy leveskocka) • fél l tej • fél tk curry • negyed tk őrölt szerecsendió • negyed tk őrölt gyömbér • só • fehér bors

Elkészítés:

1. Forróítsuk fel a margarint, tegyük bele az összezúgott vöröshagymát, majd a fokhagymát.
2. Pár perc elteltével adjuk hozzá a curryt, kicsit pirítsuk ezzel is.
3. Öntsük hozzá az alaplé, és tegyük bele a feldarabolt sütőtököt és fűszereket.
4. Ha megpuhult, botmixerrel pürésítsük.
5. Adjuk hozzá a tejet, és forraljuk össze.

Levesbetétnek pirított tökmag vagy levesgyöngy illik hozzá.

Leves:





## Liba

Sok helyen elterjedt szokás Szent Márton napján, november 11-én libát sütni. Mi a következő receptet találtuk a legfinomabbnak.

Főétel:



## Márton-napi libasült

**Hozzávalók 4 főre:** • 4 db hizott (egész) libacomb • 3-4 kk. só • 1 kk. frissen őrölt bors • 3+1 ek. olaj • 9 gerezd fokhagyma • 2 fej vöröshagyma • 1 dl fehérbor (vagy víz)

Elkészítés:

1. Bekapcsoljuk a sütőt 170 fokra.
2. A fűszereket jól elkeverjük az olajban.
3. A megtisztított és szárazra törölt combokat középen elvágjuk, óvatosan beirdaljuk.

4. Ezután a sós-borsos olajjal jól bemasszírozzuk a húst, és a picit megolajozott tepsibe rakjuk.
5. Köréjük rendezzük a megpucolt fokhagymagerezdeket, a negyedekre vágott hagymát, és meglocsoljuk borral.
6. Alufóliával lefedjük és kb. 2 órára a sütőbe tesszük. Végül az omlós combok piritáshoz kb. 15 perc szükséges 200 fokon, alufólia nélkül.

## Desszert

### Mézes-körtés palacsinta mandulával

előkészület: 15 perc, sütés: 20 perc

**Hozzávalók 3 főre:** • 1 tojás • 7 dkg méz • 120 ml tej • 2 kk. sütőpor • 12,5 dkg liszt • 1 puhább körte • 3 ek. szeletelt mandula • 3-4 ek. olaj  
**Díszítéshez:** • 2 ek. méz • 2 ek. szeletelt mandula

Elkészítés:

1. Kézi habverővel jól habosítsuk fel a tojást és a mézet, majd fokozatosan öntsük hozzá a tejet, és alaposan keverjük el.
2. Adjuk a sütőport a liszthez, és apránként dolgozzuk bele a tésztába.

3. Hámozzuk meg a körtét, vágjuk pici kockákra, és adjuk a masszához.
4. Végül a mandulát keverjük bele, és a tésztát 2 órára tegyük hűtőbe.
5. Nagyobb serpenyőben hevítsünk fel evőkanálnyi olajat, és csurgassunk bele a tésztából



3 kis kupacot (kb. 1-1 evőkanálnyit). Mérsékelt lángon süssük 2 percig, majd kiskanál segítségével fordítsuk meg őket, és a másik oldalukat is süssük kb. fél percig.

6. A következő sütés előtt kicsit újra olajozzuk be a serpenyőt, és így süssük ki az összes palacsintát. (Mintegy 16 db lesz belőle.)
7. Tálalás előtt csurgassunk meg néhány csepp mézzel és szórjuk meg mandulaszeletekkel.

FORRÁS: A RECEPTEK A NOSALTY OLDALARÓL SZÁRMAZNAK  
(WWW.NOSALTY.HU)

## További őszi vitaminforrások



### SZŐLŐ

Minden emésztési probléma hatásos ellenszere. Serkenti a szénhidrát anyagcserét, belet, vesét, hólyagot tisztít. Vitaminjai mellett mangán-, magnézium-, kálium- és nátriumtartalma igen jelentős.



### ZELLER ÉS FEHÉRRÉPA

Értékes, aromás illóolajokban, B-vitaminokban gazdag gyökerek. Köpetoldó, epe-, vesekő-, vizelet- és hashajtó hatásúak. Fertőtlenítik a száj, a torok nyálkahártyáját. Jótékony hatásúak hólyaghurut esetén.



### KÁPOSZTA

Vértisztító, rostokban gazdag, serkenti az agy és az idegek működését. Fogyasztó hatású, elősegíti a sejtleggést és a sejtnövekedést.



### CÉKLA

Folsavai segítik a hormonok, enzimek és ingerületátvivő anyagok termelését, a vas hasznosulását. A cékla lúgosít, szerepe van a vörösvérsejt képzésben, kiváló antioxidáns. Erősíti az emésztőszerveket. Fokozza a fertőzésekkel szembeni ellenálló képességet, valamint hurut ellenes hatású. A gyomrot és bélcsatornát méregteleníti. Jótékony hatását legjobban léként fogyasztva éri el. Javasolt a rákos betegségeknel, leukémiánál sokat fogyasztani belőle.