



HAVI FINOMSÁGOK

BÉRES ALEXANDRA



FEDEZZE FEL A ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK ELŐNYEIT TIZENKÉT ÉTELLEN.

Már egy kis változtatás a főzési szokásokban csodákat tehet az egészségünkkel. Tartson velünk, és próbálja ki tizenkét új, egészséges ételt! Családjával együtt fedezze fel az ízek és élvezetek bőségét, amelyet a zöldségek és gyümölcsök hoznak el az asztalunkra. Élvezze Béres Alexandra egészséges ételeit!

© Európai Unió, 2015

Minden olyan szöveg és fotó felhasználásával kapcsolatban, amely nem az Európai Unió szellemi tulajdona, az engedélyt közvetlenül a szerzői jog tulajdonosától kell kérni.

Receptek / Előszó: © Béres Alexandra, 2015

Fotó a 3. oldalon: © Pongrácz Rita , 2015

A kiadványban közzétett információk, nézetek a ProPager álláspontját képviselik, és nem tükrözik feltétlenül a Bizottság hivatalos véleményét. A Bizottság nem garantálja a receptgyűjteményben megjelent információk pontosságát. Sem a Bizottság, sem a nevében eljáró bármely személy nem vonható felelősségre azért a felhasználásért, amelyet a kiadványban megjelent információk alapján tettek.



Fotó: Pongrácz Rita

Zöldség, gyümölcs – a természet kincsei

Járva az országot azt tapasztalom: a legtöbb ember egyetért abban, hogy az egészség érték. Az egészséges élethez vezető utat azonban sokszor nem könnyű megtalálni.

Nehezen válunk meg gyermekkorban felvett szokásainktól, nehezen TESZÜNK azért, hogy az életünk aktív, energikus legyen.

Édesanyaként látom, hogy minden a családban dől el. Gyermekkorban formálódnak a szokásaink, alakul ki életmódunk és ízlésünk, mely sokszor egész életünkön át elkísér.

Nagyon fontosnak találom a szülőket, a nagyszülőket és az egész család szerepét a helyes életmód kialakításában az élet minden területén.

Szánjunk időt arra, hogy friss élelmiszerekből készítsük el az ételleinket. Használjuk a természet adta lehetőségeket, a zöldségeket, gyümölcsöket, húsokat, halakat és magvakat! A könnyű, lédús gyümölcsök és friss saláták nem növelik vérünk zsír- és koleszterinszintjét, és sóban is szegények. Gazdag forrásai az értékes vitaminoknak, ásványi anyagoknak, élelmi rostoknak és egyéb egészségvédő hatású, biológiailag aktív anyagoknak.

Ezek a nélkülözhetetlen összetevők megelőzik egyes betegségek kialakulását. Csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek, illetve a daganatos betegségek kialakulásának veszélyét és lassítják az öregedés folyamatát.

Az egészségünk és családjunk szeretete mindennél fontosabb!

Béni Munkácsy

JANUÁR

HAVI FINOMSÁGOK

BURGONYA

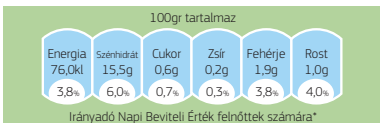


&

NARANCS



BURGONYA



A burgonya számos különböző formában és színben létezik, de mindegyik természetes forrása a B6- és C-vitaminnak, valamint a káliumnak, szinte alig található benne zsír. A vitamintartalma azonban függ az elkészítés módjától: a héjában főtt gumók több vitamint tartalmaznak.

NARANCS



A narancs a déli vidékek almája. Sokoldalú gyümölcs, és az almához hasonlóan sokáig friss marad. Természetesen az egyik legnagyobb C-vitamin forrás.

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



5 perc



OLÍVÁS, FŰSZERES SAJTKOCKÁK NARANCCSAL HOZZÁVALÓK

20 g köményes sajt, 10 g feta sajt, 20 g mozzarella sajt, 30 g narancs, kevés olívaolaj, friss bazsalikom, oregánó

ELKÉSZÍTÉS

• A sajtokat és a narancsgerezdeket egyforma nagyságú kockákra daraboljuk, és vékonyan meglocsoljuk a friss bazsalikkal, oregánóval kevert olívaolajjal.

FŐÉTEL



90 perc



ASZALT SZILVÁVAL TÖLTÖTT PULYKAMELL BURGONYAPÜRÉVEL

HOZZÁVALÓK

2 szelet pulykamellfilé, 250 g burgonya, 75 ml sovány tejföl, 25 ml natúr joghurt, 1/4 evőkanál vaj, 40 g trappista sajt, szeletenként 4 szem aszalt szilva, őrölt fekete bors, kakukkfű

ELKÉSZÍTÉS

• Olívaolajba keverjük a fűszereket, majd ebben a fűszeres olívaolajban pácoljuk a pulykamellfilét (ha van időnk, akkor előző este bepácolhatjuk, így több órát tud állni). Az elkészítés előtt lecsöpögtetjük az olívaolajat, és a hússzeletekre aszalt szilvát halmozunk úgy, hogy mindegyik szelet közepébe egymás mellé négy szem aszalt szilva kerüljön. Ezek után göngyöljük fel, kezünkkel nyomjuk jól össze, hústüvel fogjuk össze, és egy tűzálló edénybe szorosan egymás mellé helyezzük el a szeleteket. Egy keveset öntsünk alá a fűszeres olívaolajból. Locsoljuk meg a tetejét sovány tejföllel elkevert reszelt trappista sajttal, majd kb. 1 órára tegyük 180 C° fokos sütőbe.

• Közben készítsük el a burgonyapürét. Hámozzuk meg a burgonyát, vágjuk kockákra és főzzük puhára. Miután leszűrtük, adjuk hozzá a vajat, a joghurtot, ízlés szerint fűszerezzük, és villával (vagy botmixerrel) nyomjuk össze és keverjük simára. Köretként tálaljuk a hús mellé.

DESSZERT



90 perc



TÚRÓS-NARANCOS SÜTEMÉNY

HOZZÁVALÓK

A tésztához: 50 g zabpehelyliszt, negyed zacskó sütőpor, fél ek gyümölcscukor, negyed tojássárgája, fél tojásfehérje, 100 ml tej, fél evőkanál olaj, fél evőkanál zabkorpa.

A krémhez: 50 g túró, fél evőkanál tej, 2 evőkanál kajszibarack dzsem, 30 g narancs

ELKÉSZÍTÉS

• Törjük fel a tojásokat, és válasszuk el a sárgáját a fehérjétől. Tegyük egy tálba a tojás sárgáját, és keverjük el jól a gyümölcscukorral. Öntsük hozzá a tejet és ezzel is alaposan keverjük össze. Ezután tegyük bele a zabpehelylisztet és a sütőport. Amikor csomómentesre kevertük, verjük fel a tojásfehérjéket, majd lassú, óvatos mozdulatokkal keverjük hozzá a tésztához.

• Melegítsük elő a sütőt 200 C° fokra. Egy kisebb, kiolajozott sütőtálat szórjunk meg zabkorpával, majd öntsük bele a tésztát, és süssük 45 percig.

• A tészta tetejére, a túrós - narancsos krémhez egy tálban összekeverjük először a túrót, a tejet és a dzsemet. Amikor már látjuk, hogy szép sima, hozzáadjuk az apróra vágott narancs darabkákat. Fontos, hogy csak akkor kenjük rá a krémet a tésztára, amikor kihűlt.

FEBRUÁR

HAVI FINOMSÁGOK

JÉGSALÁTA



&

BANÁN

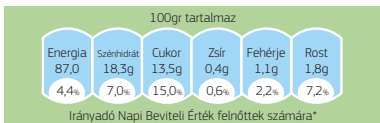


JÉGSALÁTA



A jégsaláta az egyik legkisebb kalóriatartalmú zöldség. A jégsaláta a salátaöntet hozzáadása után is ropogós marad. A fejes salátában meglepő mennyiségű tápanyag van. 100 g fejes saláta a napi A-vitamin szükséglet 20 százalékát biztosítja. Ezenkívül gazdag K- és C-vitamin forrás is, de találhatunk benne B5- és B6-vitaminokat is.

BANÁN



A banán a természet energiaraktára. Édes ízét a különféle cukrok adják, amelyek azonnali energiát biztosítanak, emellett nagy mennyiségű káliumot tartalmaz. A kálium a szív egészségének megőrzésében segít, rendben tartja a vérnyomást, segít megelőzni a görcsöket. A banán tartalmaz még B6-vitamint is.

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



3 perc



MOZZARELLA PARADICSOMOS JÉGSALÁTÁN

HOZZÁVALÓK

50 g mozzarella sajt, 150 g paradicsom, 100 g jégsaláta, 1 evőkanál olívaolaj, friss bazsalikom, ízlés szerint fűszerezve

ELKÉSZÍTÉS

• A kézzel darabolt jégsalátára ráhelyezzük a cikkekre vágott paradicsomot, majd lazán rászórjuk a fel-kockázott mozzarellát. Tálaláskor ízlés szerint fűszerezük és friss, finomra vágott bazsalikkal kevert extra szűz olívaolajjal gyengéden meglocsoljuk.

FŐÉTEL



15 perc



BANÁNOS PULYKAFALATOK

HOZZÁVALÓK

A *pulykafalatokhoz*: 75 g darált pulyka, fél tojás, 1,5 evőkanál zsemlemorzsa, fél teáskanál curry, negyed teáskanál friss gyömbér, fél gerezd fokhagyma, negyed teáskanál szójaszósz (kihagyható), zöldbors, ízlés szerint fűszerezve

A *kókuszos bundához*: fél felvert tojás, 30 g kókuszreszelék, olaj a sütéshez

Díszítéshez: 1 db banán, snidling, 80 g jégsaláta

ELKÉSZÍTÉS

- A pulykafalatokhoz keverjük össze a hozzávalókat és formázzunk dió nagyságú gombócokat.
- A gombócokat forgassuk meg előbb a tojásban, majd a kókuszreszelékben, és süssük aranybarnára. A díszítéshez tegyük a gombócok tetejére 1-1 darab 2 cm vastagra vágott banánkarikát, és kössük össze egy szál snidlinggel. Tálaljuk frissen tépett jégsalátával.

DESSZERT



10 perc



BANÁN TIRAMISU

HOZZÁVALÓK

100 g alacsony zsírtartalmú túró, 80 g mascarpone, 10 g méz, 2 evőkanál eszpresszó kávé, 4 db babapiskóta, 1 db szeletekre vágott banán, fél evőkanál kakaópor

ELKÉSZÍTÉS

- Egy tálban keverjük össze a túrót, a mascarponét és a méz felét. A méz másik felét adjuk a kávéhoz, majd tegyük hűvös helyre.
- Mártsuk a babapiskótát a kávékeverékbe. Egy mély tálba rakjunk egy sor piskótát, majd tegyük rá egy réteg krémet. A krém tetejére rakjunk egy sor felkarikázott banánt. Ismételjük meg újra, úgy, hogy a legfelső réteg krém legyen, majd szórjuk meg kakaóporral. Tegyük pár órára a hűtőbe, ha lehet, egész éjszakára.

MÁRCIUS

HAVI FINOMSÁGOK

ÚJHAGYMA



&

ALMA



ÚJHAGYMA



Az újhagyma olyan sok étel alapvető hozzávalója, hogy nehéz elképzelni nélküle az étkezéseket. Az újhagyma rendkívül ízletes.

ALMA



Az alma a gyümölcsök gyümölcse. Több mint háromezer éve fogyasztjuk: nem véletlenül. Az alma legalább olyan gazdag C- és B3-vitaminban, mint amilyen ízletes. Édes íze ellenére nem kalóriadús (100 grammja átlagosan kevesebb mint 40 kalóriát tartalmaz).

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



8 perc



SÜLT ALMA SONKÁBA TEKERVE

HOZZÁVALÓK

60 g pulykasonka, 100 g alma, 10 ml citromlé, fahéj, szegfűszeg

ELKÉSZÍTÉS

- Az almákat megmossuk, és kicsumázzuk úgy, hogy közben az alma egyben maradjon. A magház nélküli gyümölcsöket oldalukra fordítva kb. 1 cm vastag karikákra szeleteljük (a közepén látszik majd a lyuk). A szeletelés után azonnal meglocsoljuk citromlével, nehogy az almánk megbarnuljon. Tepsibe tesszük a szeleteket és kevés őrölt fahéjjal megszórjuk.
- Pár szem szegfűszeget mellételeve, forró sütőben pár perc alatt megpirítjuk. Ügyeljünk arra, nehogy túlsüssük, mert folyóssá válhat az alma. Ha kihűlt, a vékonyra szeletelt sonkába tekerjük.

FŐÉTEL



45 perc



GOMOLYÁVAL, ÚJHAGYMÁVAL RAKOTT CSIRKEHÚS

HOZZÁVALÓK

50 g gomolyatúró, 3 közepes újhagyma, 40 g zabpehely (rizszel helyettesíthető), 100 ml tej, 50 g joghurt, 80 g csirkecomb, fűszerek, sajt (elhagyható), ízlés szerint fűszerezve

ELKÉSZÍTÉS

- A zabpelyhet forrásban lévő tejben lassú tűzön megfőzzük. A filézett csirkecomb húsalapáccsal kissé meglapogatjuk és tetszés szerint fűszerezve, közepes hőfokú sütőben mindkét oldalát 3-3 percig sütjük. Előkészítjük a tepsit, egy réteg főzött zabpehellyel kezdjük a rétegezést. Elterítjük rajta a gomolyát, majd a karikákra vágott újhagymát. Következhet a csirkecomb, majd újra a zabpehely.
- A tetejét joghurttal borítjuk be, ízlés szerint sajttal megszórhatjuk, majd 175 fokos sütőben 30 perc alatt összesütjük.

DESSZERT



15 perc



ALMÁS PALACSINTA SÜTŐBEN

HOZZÁVALÓK

1 db alma, 100 g teljes kiőrlésű liszt, 50 g zabpehely (teljes kiőrlésű liszttel helyettesíthető), 2 evőkanál méz, 125 ml tej, 1 tojás, 1 evőkanál napraforgó olaj

ELKÉSZÍTÉS

- A lisztet, a zabpelyhet, a tojást és a tejet összekeverve palacsintatésztát készítünk. Ízlés szerint mézet is keverhetünk a tésztába. Magozzuk ki az almát és reszeljük le, majd keverjük össze a mézzel.
- A tésztát simítsuk bele egy sütőpapírral bélelt vagy olajjal kikent tepsibe, rakjuk rá az almareszeléket, és helyezzük 180 fokra előmelegített sütőbe. 15-20 percig süssük.

ÁPRILIS

HAVI FINOMSÁGOK

RETEK



&

KIVI

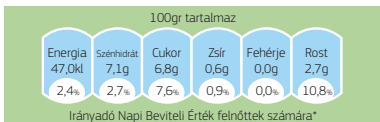


RETEK



A retek a nyár ízét adja hozzá az ételeinkhez. Igazán alacsony a kalóriatartalma, íze friss.

KIVI



A kivinek csaknem a teljes múlt századra szüksége volt ahhoz, hogy Új-Zélandról elérjen Európába (és azt megelőzően Kínából Új-Zélandra). De érdemes volt rá vámi: a kivi C-vitaminban gazdag. 100 gramm kivi a napi C-vitamin szükséglet felét tartalmazza. A kivi tele van K-vitaminnal (ami jó hír a csontjainknak). Tartalmaz továbbá káliumot (a kálium szívünk egészsége miatt fontos).

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



5 perc



TONHALSALÁTA KEFÍRES ÖNTETTEL

HOZZÁVALÓK

100 g jégsaláta, 80 g kefir, 60 g alma, 50 g tonhal filé, 35 g retek, 40 g kígyóuborka, 25 g citrom, bors, petrezse-lyemzöld

ELKÉSZÍTÉS

• A tonhalat a dobozból kivéve jól lecsepegtetjük, majd meglocsoljuk citrommal és megszórjuk borssal. A salátához való alapanyagokat, az almát, a retket, és a kígyóuborkát megtisztítjuk és összedaraboljuk, majd a tépett jégsaláta alapra halmozzuk. Rászórjuk a tonhalat is, és finoman összekeverjük. Tálalásnál petrezselymes kefirrel locsolva kínáljuk.

FŐÉTEL



15 perc



ALMÁS CSIRKEMELL

HOZZÁVALÓK

1 közepes alma, 120 g csirkemell, bors, fahéj, kevés olíva-olaj (vagy napraforgó olaj), 1 kivi

ELKÉSZÍTÉS

• A csirkemellet szeletekre vágjuk, ízlés szerint fűszerezzük. Az almákat meghámozzuk és szeletekre vágjuk. A csirkemellet serpenyőben felhevített olajra dobjuk, és egy kicsit átsütjük. Ha mindkét oldala megpirult, akkor az almaszeleteket hozzáadjuk, fedő alatt pároljuk.

• A fedőt levéve hagyjuk, hogy a felesleges lé elpárologjon. Ha már majdnem kész, ízlés szerint meghinthetjük fahéjjal. Salátával vagy rizzsel tálaljuk. Az elkészült ételt díszítsük kiviszeletekkel.

DESSZERT



5 perc



ALMÁS-KIVIS ZABKÁSA

HOZZÁVALÓK

150 g tej, 30 g alma, 30 g kivi, 40 g zabpehely, 1 evőkanál méz

ELKÉSZÍTÉS

• A tejet felforraljuk a mézzel, majd beleszórjuk a zabpehelyet. Lassú kevergetés mellett addig főzzük, amíg híg tejbegríz sűrűségű lesz.

• Az almát felkockázzuk és megpároljuk, a kivit kis darabokra vágjuk. Tálalásnál a gyümölcsöket a zabkása tetejére helyezzük.

MÁJUS

HAVI FINOMSÁGOK

CUKKINI

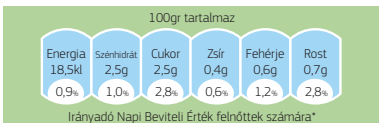


&

EPER



CUKKINI



A cukkini rendkívül lédús. Használható levesekben sűrítőanyagként, mivel igen alacsony kalóriatartalmú alternatívát kínál a tejszín, liszt vagy keményítő helyett. Tartalmaz káliumot, és természetes C-vitamin, valamint karotin (A-vitamin) forrás.

EPER



Magyarország egyik legfontosabb szezonális gyümölcse. Népszerűségét kiváló ízének és magas C-vitamin tartalmának köszönheti. Az eperben több a C-vitamin, mint a citrusfélékben. Az eper rostokban gazdag, ugyanakkor energiatartalma igen alacsony.

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



CUKKINI SALÁTA KAPROS ÖNTETTEL

HOZZÁVALÓK

250 g cukkini, 80 g joghurt, kevés olívaolaj (napraforgó olajjal helyettesíthető), kapor, fokhagyma

ELKÉSZÍTÉS

• A vékonyra szeletelt cukkinit kevés olívaolajon, serpenyőben félpuhára pároljuk, kihűtjük, majd a finomra vágott kappal és tört fokhagymával kevert joghurthoz adjuk.

FŐÉTEL



CUKKINIS LECSÓ BAROMFI VIRSLIVEL

HOZZÁVALÓK

80 g cukkini, 150 g zöldpaprika, 100 g paradicsom, 30 g vöröshagyma, 4 g fokhagyma, 2 db baromfivirslis, bors, fűszerpaprika

ELKÉSZÍTÉS

• A vöröshagymát vékonyra szeleteljük, és a karikára vágott zöldpaprikával és cukkinivel, ízlés szerint fűszerezve, lassú tűzön elkezdjük párolni. A paradicsomot forró vízbe dobva, megszabadítjuk a héjától, felkockázzuk, és hozzáadjuk a paprikához és a cukkinihez.

• Megszórjuk kevés fűszerpaprikával, és készre főzzük. A virsliket kevéssel a teljesen kész állapot előtt tetszés szerint egyben vagy karikázva a lecsóba főzzük.

DESSZERT



EPRES TÚRÓTORTA

HOZZÁVALÓK

Alaptészta: 1,5 csésze darált, cukor nélküli háztartási keksz, 10 dkg vaj

Ízesítés: 2 csésze eper, 4 evőkanál alacsony cukortartalmú eperlekvár, 2 teáskanál méz

Töltelék: 5 csésze sovány tehéntúró, 2 csésze natúr krémsajt, 1 csésze 12%-os tejföl, 2 citrom leve, 1 vaníliarúd, 4 tojás

A tálaláshoz: friss eper

ELKÉSZÍTÉS

• A darált kekszet összekeverjük a megolvasztott vajjal, és egy tortaforma aljára nyomkodjuk. 200 fokra állítjuk a sütőt, az aljára vízzel telt edényt teszünk, hogy a sütésnél majd gőz keletkezzen.

• Konyhai robotgéppel összekeverjük az epret, a túró, a krémsajtot, a tejfölt, a citromok levét, a vaníliarúd kikapart belsejét, a tojásokat és a mézet. A simára kevert krémes töltelékkel a formába, a kekszre öntjük.

• A tetejére óvatosan rásimítjuk az eperlekvárt, és betesszük a sütőbe. Először 200 fokon sütjük a tortát 10 percre, utána csökkentjük a hőmérsékletet 150 fokra, és még 45 percre sütjük. Kikapcsoljuk a sütőt, de még egy órán keresztül benne hagyjuk a tortát.

• Ha kihűlt, még egy napra hűtőszekrénybe tesszük, és másnap friss eperrel tálaljuk.

JÚNIUS

HAVI FINOMSÁGOK

ZÖLDBORSÓ



&

MEGGY



ZÖLDBORSÓ



A népszerű zöldség egész évben elérhető friss, mélyhűtött vagy épp konzerv változatban. Általában levesként vagy zöldséges ételek összetevőjeként fogyasztják. Jelentős kálium, foszfor és élelmi rostforrás. Tartalmaz B1-, B2- és K-vitamint, illetve niacint.

MEGGY



A fényes héjú, puha meggy a június kincse.

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



JOGHURTOS ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK FRISS MENTÁVAL

HOZZÁVALÓK

300 g friss zöldborsó, 50 ml tej, 30 g vaj, petrezselyemzöld, friss menta

ELKÉSZÍTÉS

- A borsófőzelék friss zöldborsóból a legfinomabb! Felolvasztjuk a vaját, és megpároljuk rajta a borsószemetet. Ízlés szerinti fűszerkeverékkel, petrezselyemmel kevés tejben puhára főzzük. Ha puha, a felét kivesszük és félretesszük.
- Az edényben maradt zöldborsót és a hozzáadott joghurtot botmixerrel vagy turmixgéppel összeturmixszoljuk. Visszamelegítjük épp csak egy pillanatra, és ekkor hozzáadjuk a félretett, puha és megfőtt zöldborsót és egy kevés friss mentát is.

FŐÉTEL



CSIRKEMÁJ RIZOTTÓ BARNARIZSBÓL

HOZZÁVALÓK

120 g csirkemáj, 50 g barnarizs, 40 g zöldborsó, 20 g trappista sajt, 15 g vöröshagyma, 15 g csiperke, 7 ml olaj, fűszerkeverék, feketebors, petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

- A barnarizst forrásban levő vízbe tesszük, majd a tésztákhoz hasonlóan, lassan, alaposan átfőzve megfőzzük, majd leszűrjük, és lecsepegtetjük. Közben a darabolt, tisztított csirkemájat a finomra vágott vöröshagymával együtt megpirítjuk és fűszerezzük. A végén egybedolgozzuk a puhára párolt zöldborsóval és a szeletelt, pirított gombával.
- Ha minden elkészült, akkor összekeverjük az összes hozzávalót és finomra vágott petrezselyemmel ízesítjük. Reszelt sajttal megszórjuk, sütőbe helyezzük és a tetejét aranybarnára pirítjuk.

DESSZERT



MEGGYES MUFFIN

HOZZÁVALÓK

50 ml tej, 20 g zabkorpa (teljes kiőrlésű liszttel helyettesíthető), 30 g meggy, negyed tojásfehérje, méz

ELKÉSZÍTÉS

- A mézet összekeverjük a tejjel, hozzáadjuk a sütőport, beleszórjuk a zabkorpát, és könnyedén hozzákeverjük a tojáshabot, majd végül a kimagozott meggyet. Muffin formákba öntve előmelegített sütőben, 180 fokon, 20-25 perc alatt készre sütjük.

JÚLIUS

HAVI FINOMSÁGOK

SÁRGARÉPA



&

RIBIZLI

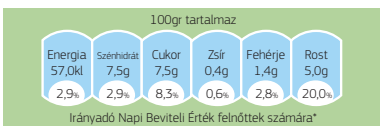


SÁRGARÉPA



A sárgarépa sok-sok jó dologgal van tele, köztük karotinnal (amelyből sok nyelven a neve is származik). A répa A-provitamint (bétakarotin) tartalmaz. Az A-vitamin és bétakarotin hozzájárulnak a szem és a bőr egészségéhez. Rostanyagban is gazdag, és annak ellenére, hogy édes, kalóriában szegény. És bármilyen formában fogyasztható.

RIBIZLI



A ribizli apró vitaminbomba. 100 gramm ribizliben annyi C-vitamin van, ami a napi szükséglet majdnem felét fedezi. Emellett jó adag K-vitamin is megtalálható benne. A ribizli jelentős mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat is, például mangánt, vasat, káliumot és rezet. Élelmi rostokban is gazdag.

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



5 perc



OLÍVÁS SÁRGARÉPASALÁTA

HOZZÁVALÓK

150 g sárgarépa, 4 ml olívaolaj, petrezselyemzöld, só

ELKÉSZÍTÉS

• A tisztított sárgarépát hosszabb szálakra reszeljük, ízlés szerint fűszerezzük és extra szűz olívaolajjal megpermetezzük, majd petrezselyem zölddel díszítve hidegen tálaljuk.

FŐÉTEL



20 perc



SERPENYŐS ZÖLDSÉGES TŐKEHALFILÉ

HOZZÁVALÓK

120 g tőkehal filé, 100 g sárgarépa, 100 g brokkoli, 100 g karfiol, 5 ml olaj, 150 g trappista sajt, petrezselyemzöld, őrölt fehérbors, fokhagyma

ELKÉSZÍTÉS

• A tőkehalfilét nagyobb kockákra vágjuk, befűszerezzük, majd kevés olajon megsütjük. Ha kész, ízlés szerint citromlével meglocsoljuk, és félretesszük.

• Ugyanabban a magas falú serpenyőben megpároljuk a karikára vágott és fűszerezett sárgarépát. Ha már majdnem puha, akkor hozzáadjuk a brokkolit és a karfiolt és együtt pároljuk készre.

• Tálalás előtt óvatosan összekeverjük a kész tőkehalfilé kockákkal, és összeforraljuk őket. A reszelt trappista sajtot a tetejére szórjuk, enyhén ráolvasztjuk, petrezselyem zölddel díszítjük.

DESSZERT



10 perc



ERDEIGYÜMÖLCS-TURMIX

HOZZÁVALÓK

100 g körte, 60 g ribizli, 30 g meggy, 150 ml 1,5%-os tej, fahéj, szegfűszeg, méz

ELKÉSZÍTÉS

• A körtét kockákra vágjuk, a ribizlit és a meggyet lefejtjük a száráról, utóbbit kimagozzuk. A tejet fűszerezzük őrölt fahéjjal, őrölt szegfűszeggel, ízlés szerint édesítjük. Beleöntjük a turmixgépbe, hozzáadjuk a gyümölcsöket, és alaposan összeturmixoljuk. Hűtőben hagyhatjuk összeérni az ízeket, de akár azonnal is fogyaszthatjuk.

AUGUSZTUS

HAVI FINOMSÁGOK

UBORKA



&

MÁLNA



UBORKA



Az uborka igazán alacsony kalóriatartalmú, miközben K-vitaminban igen gazdag (ami jót tesz a csontoknak).

MÁLNA



A friss málna C- és K-vitamint tartalmaz.

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



10 perc



HIDEG TÖLTÖTT UBORKA

HOZZÁVALÓK

300 g kígyóuborka (2 darab uborka), 12,5 g sovány tehéntúró, 12,5 g sovány trappista sajt, 20 g zöldpaprika, 25 g paradicsom, 100 ml joghurt, 10 g snidling, feketebors

ELKÉSZÍTÉS

• A megmosott kígyóuborkákat hosszában félbe, majd keresztben megint félbe vágjuk, így összesen 8 darab lesz. Az uborkák belsejét kikaparjuk, és ezt a forgácsot felaprítjuk. A megmosott zöldpaprikát és paradicsomot egészen apró kockákra vágjuk. A megmosott snidlinget vékonyra metéljük. Az uborkaforgácsot összekeverjük a reszelt sajttal, a villával szétnyomkodott tehéntúróval és a joghurttal. Ehhez adjuk hozzá a paradicsomot, a paprikát és a snidlinget, ízlés szerint fűszerezzük, végül a tölteléket a kivájt uborkákba töltjük, jó púposan. Hűtőben egy-két órát állni hagyjuk, hogy összeérjenek az ízek.

FŐÉTEL



65 perc



PIKÁNS CSIRKESZÁRNYAK, JOGHURTOS UBORKASALÁTÁVAL

HOZZÁVALÓK

120 g csirkeszárny (tisztá hús), 6 ml olívaolaj, 250 g kígyóuborka, 50 ml joghurt, őrölt fehérbors, őrölt piros paprika, fokhagyma, feketebors

ELKÉSZÍTÉS

• A csirke szárnyakat alaposan megtisztítjuk és tepsibe téve, ízlés szerint fűszerezve, kevés olívaolajjal, 50 perc alatt majdnem készre sütjük. Ezután kivesszük, borssal és őrölt paprikával alaposan bekenjük, majd visszatevük még 5 percre.

• Közben a friss kígyóuborkát alaposan megmossuk, végeit levágjuk, és vékonyra felkarikázzuk. A joghurtot ízlés szerint fűszerezzük, majd a szeletelt uborkához adjuk. Az uborka köretet hidegen tálaljuk.

DESSZERT



1 óra



MÁLNAZSELÉ

HOZZÁVALÓK

150 g málna, 25 g citrom, 1,5 g zselatin, méz

ELKÉSZÍTÉS

• A málnát kevés vízzel, mézzel és citromlével összeforraljuk, vigyázva arra, hogy a málna ne törjön össze, majd hozzáadjuk a zselatint, és adagokra tálalva kihűtjük.

SZEPTEMBER

HAVI FINOMSÁGOK

PRITAMINPAPRIKA



&

SZILVA



PRITAMINPAPRIKA

100gr tartalmaz					
Energia	Szénhidrát	Cukor	Zsír	Fehérje	Rost
20,0kl	4,6g	2,4g	0,2g	0,9g	1,8g
1,0%	1,8%	2,7%	0,3%	1,7%	7,2%

Irányadó Napi Beviteli Érték felnőttek számára*

A paprikánál nincs jobb. A paradicsom mellett a zöldségek és gyümölcsök valódi bajnoka. Tele van C-vitaminnal, és természetes forrása a B1-, B2- és B3- vitaminoknak és a K-vitaminnak. Ha paprikát vásárolunk, mindig válasszuk az érettebbeket.

SZILVA

100gr tartalmaz					
Energia	Szénhidrát	Cukor	Zsír	Fehérje	Rost
46,0kl	11,4g	9,9g	0,3g	0,7g	1,4g
2,3%	4,4%	11,0%	0,4%	1,4%	5,6%

Irányadó Napi Beviteli Érték felnőttek számára*

Lehet sárga, zöld, lila, kék, kicsi, húsos vagy aszalt, minden szilvafélének számos jótékony hatása van. Az aszalt szilva a normális bélműködést segíti.

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



15 perc



CERUZABAB SALÁTA PRITAMINPAPRIKÁVAL

HOZZÁVALÓK

200 g ceruzabab, 25 g pritaminpaprika, 25 g vöröshagyma, balsamecet, vaj, 1 teáskanál méz

ELKÉSZÍTÉS

• A ceruzababot egy kevés vajon puhára pároljuk, majd kihűtjük. A vöröshagymát finomra, a pritaminpaprikát kockákra vágjuk, és balsamecettel, mézzel összekeverjük, majd a ceruzababhoz adjuk. Hűtőben hagyjuk összeémi.

FŐÉTEL



45 perc



SZÁRNYAS HÚSSAL TÖLTÖTT PRITAMINPAPRIKA PARADICSOMMÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK

100 g darált pulykahús, 100 g pritaminpaprika, 35 g barnarizs, 2 közepes friss paradicsom, 20 g paradicsompüré, 10 g vöröshagyma, 5 ml napraforgó olaj, 0,5 g fokhagyma, negyed tojás, fűszerkeverék, fűszerpaprika, feketebors, zeller, petrezselyemzöld, 1 evőkanál méz

ELKÉSZÍTÉS

• A barnarizst megfőzzük, a pritaminpaprikát kicsumázzuk. A darált pulykahúshoz hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, a tojást, a borsot, a fűszerkeveréket és a petrezselymet. Ízlés szerint fűszerezünk, és az elkészült barnarizzsal összekeverjük, majd megtöltjük vele a paprikákat. Ha kevés a paprika, a maradék húsból a végén gombócokat formázhatunk.

• Közben napraforgó olajon kissé megpirítjuk a kockára vágott friss paradicsomot és paradicsompürét, majd vízzel felengedve, finomra szeletelt vöröshagymával, zellerrel, mézzel mártást készítünk. A töltött paprikákat lassú tűzön a mártásban megfőzzük, majd kivesszük, és a mártást átszűrjük.

DESSZERT



15 perc



SZILVÁS-FAHÉJAS TEJBERIZS

HOZZÁVALÓK

50 g rizs, 250 ml tej, 5 db szilva, 1 evőkanál méz, ízlés szerint fahéj

ELKÉSZÍTÉS

• Öntsük a tejet egy edénybe és melegítsük fel. Amikor forni kezd, helyezzük bele a rizst és gyakori keverés mellett főzzük meg. Amikor már látjuk, hogy kevés a tej, szórjuk bele az apró kockákra vágott szilvát. Fahéjjal és mézzel ízesítsük. Amennyiben túl száraz lett, adhatunk hozzá még tejet.

OKTÓBER

HAVI FINOMSÁGOK

KARFIOL



&

KÖRTE



KARFIOL



A legtöbb fehér színű étel általában valamilyen kezelési, feldolgozási folyamaton megy keresztül, ezért sokat veszít tápértékéből: például a fehér rizs, cukor vagy kenyér. A karfiollal nem ez a helyzet. A nyers karfiol rengeteg káliumot és C-vitamint, valamint B5-vitamint is tartalmaz. Fontos, hogy nem szabad sokáig főzni, mivel így jelentősen csökken értékes beltartalma.

KÖRTE



A körte a jól ismert formán túl változatos tulajdonságokat vonultat fel. Lehet kemény húsú, édes és lédús is, de főzni is lehet belőle. Lehet sárga, piros vagy zöld, és magas a rosttartalma.

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



CURRYS KARFIOLSALÁTA

HOZZÁVALÓK

250 g karfiol, 100 g joghurt, 2 g olívaolaj (napraforgó olajjal helyettesíthető), fokhagyma, curry, őrölt fehérbors, gyömbér

ELKÉSZÍTÉS

• A karfiolt rózsáira szedjük, és vigyázva, nehogy túlfőzzük, kevés olívaolajjal, fokhagymával puhára pároljuk. A joghurtba keverjük a curryt, az őrölt fehérborsot és a gyömbért, majd összekeverjük a kihűlt karfiollal. Hűtőbe helyezzük néhány órára és hidegen tálaljuk.

FŐÉTEL



BROKKOLIS-KARFIOLOS CSIRKETEKERCS

HOZZÁVALÓK

120 g csirkemell, 155 g brokkoli, 95 g karfiol, 4 g olaj, vaj, szerecsendió, őrölt fehérbors, grill fűszerkeverék

ELKÉSZÍTÉS

• A csirkemellet felszeleteljük, kiklopfoljuk. Közben egy kevés vajon a fűszerekkel félpuhára pároljuk a brokkolit és a karfiolt, majd vegyesen a kiterített hússzeletre halmozzuk.

• Felgöngyöljük, vigyázva arra, hogy oldalt nehogy kihuljon a töltelék, behajtjuk a két végét, megtűzzük, és olajjal kikent tepsiben, grillfűszerrel ízesítve, közepesen meleg sütőben, lassan puhára sütjük. A göngyölésből kimaradt párolt brokkolival és karfiollal gazdagon tálaljuk.

DESSZERT



ZABKORPÁS TÚRÓHAB KÖRTÉVEL

HOZZÁVALÓK

200 g körte, 50 g sovány tehéntúró, 20 g joghurt, 20 g zabkorpa, méz ízlés szerint, vaníliarúd, fahéj

ELKÉSZÍTÉS

• A sovány túrót szűrőn áttörjük, majd a joghurttal, a mézzel, és a vaníliával, habosra keverjük turmixgép segítségével. A zabkorpával lazán elkevert habot a tálaláshoz előkészített desszert tálkába adagoljuk. A megtisztított körtét felkockázzuk és a túróhab tetejére rakjuk.

NOVEMBER

HAVI FINOMSÁGOK

CÉKLA



&

ALMA



CÉKLA



A cékla jellegzetes földes ízű zöldség. Maga a gumó igen gazdag rostanyagokban.

ALMA



Az alma a gyümölcsök gyümölcse. Több mint háromezer éve fogyasztjuk: nem véletlenül. Az alma legalább olyan gazdag C- és B3-vitaminban, mint amilyen ízletes. Édes íze ellenére nem kalóriadús (100 grammja átlagosan kevesebb mint 40 kalóriát tartalmaz).

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



20 perc



JOGHURTOS CÉKLASALÁTA

HOZZÁVALÓK

250 g cékla, 50 g joghurt, feketebors, torma, ízlés szerint fűszerezzük

ELKÉSZÍTÉS

• A héjában megfőzött céklát felszeleteljük. Tálba téve ízlés szerint fűszerezzük, hozzáadjuk a tormát, majd leöntjük a joghurttal, és néhány órára hűtőbe helyezve hagyjuk összeérni.

FŐÉTEL



25 perc



KÓKUSZBAN SÜLT CSIRKE ALMÁS ZÖLDSALÁTÁVAL

HOZZÁVALÓK

120 g csirkemell, 500 ml tej, 30 g kókuszreszelék, 4 ml olaj, só, grill fűszerkeverék, 100 g téli fejes káposzta, 100 g jégsaláta, 60 g alma, 50 g joghurt, 40 g zeller, 10 g póréhagyma

ELKÉSZÍTÉS

• A csirkemellet kifilézzük és a grillfűszerrel alaposan bedörzsöljük. Kiolajozott tepsibe helyezzük, és kevés tejjel meglocsolva és a kókusz felével megszórva közepes hőfokon sütni kezdjük a sütőben.

• A sütés közben elpárolgó tejet pótoljuk, és ha kezd pirulni a csirke, megszórjuk a maradék kókusszal. Tálalásnál a csirkemellet szeleteljük ferdén, 4-5 szeletre, és a tejes, kókuszos pecsenyelével locsolgassuk meg.

• Az almás zöldsalátához a fejes káposztát vágjuk vékony szálakra, a jégsalátát pedig daraboljuk 2-3 cm-es kockákra. A tisztított almát és zellert közel egyforma vékony csíkokra szeljük, az egészet egy tálba helyezve a karikázott póréhagymával lazán összekeverjük. A kókuszos csirke mellé halmozzuk a kívánt mennyiséget a tányéron, és hideg joghurttal meglocsoljuk.

DESSZERT



30 perc



ALMÁS-FAHÉJAS ZABOS MUFFIN

HOZZÁVALÓK

300 ml tej, 200 g zabkorpa, fél alma, 3 tojás, fél csomag sütőpor, 3 evőkanál méz, fahéj

ELKÉSZÍTÉS

• A tojás sárgáját és fehérjét különválasztjuk. A tojássárgáját a mézzel kikeverjük, hozzáadjuk a tejet, a sütőport, beleszórjuk a zabkorpát, ízesítjük egy kis fahéj-jal. Majd könnyedén hozzákeverjük a tojásfehérjéből felvert habot, végül a lereszelt almát. Muffinformákba öntve, előmelegített sütőben, 180 fokon, 20-25 perc alatt, készre sütjük.

DECEMBER

HAVI FINOMSÁGOK

SÜTŐTÖK



&

MANDARIN



SÜTŐTÖK



A sütőtök C-vitamint, niacint valamint vasat tartalmaz. Alacsony energiatartalmú, de ne feledjük, hogy sütéssel az energiatartalma megnő!

MANDARIN



A mandarin nem csupán egy kisebb méretű narancs. A-vitamint és vasat tartalmaz. Természetesen a narancshoz és citromhoz hasonlóan nagy mennyiségben tartalmaz C-vitamint. Ehhez társul az a diszkrét, de különleges aroma, amely miatt úgy érezhetjük, már a karácsonyi ünnepek közelednek.

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról - 2011.

*A tápérték-információk az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság adatai alapján készültek

RECEPTEK

ELŐÉTEL



SÜTŐTÖK KRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK

1 közepes méretű sütőtök, 1 evőkanál vaj, 100 ml alacsony zsírtartalmú főzõtejszín, bors, csipetnyi gyömbér, 2 evőkanál tökmag

ELKÉSZÍTÉS

- A sütõtököt megmossuk, és egészben a 180 fokos sütõbe helyezzük. Addig sütjük, míg a teteje enyhén megbarnul, karamellizálódik (kb 40 perc), majd fólia alatt hagyjuk egy kicsit kihûlni, hogy elváljon a héjától.
- Óvatosan szabadítsuk meg a héjától és a magjaitól (a magok késõbb felhasználhatók), és a belsejét helyezzük egy edénybe. Kevés vajon forgassuk át, majd adjunk hozzá 200 ml zöldség alaplevet, borsot, egy csipetnyi gyömbért és a fõzõtejszínt. Botmixerrel turmixszoljuk össze. Tálalás-kor pirított tökmaggal díszítsük.

FŐÉTEL



ROPOGÓS KACSACOMB SÜTŐTÖK ÁGYON

HOZZÁVALÓK

120 g kacsacomb, 5 ml olívaolaj (napraforgó olajjal helyettesíthető), őrölt fehérbors, majoránna, 250 g sütőtök, szerecsendió

ELKÉSZÍTÉS

- A kacsacombokat alaposan megtisztítjuk, és bedörzsöljük a majoránnával, őrölt borssal. Kevés olívaolajjal kikent tep-sibe tesszük, és 160 fokon, a sütõben szép pirosra sütjük.
- Közben a sütõtököket alaposan megtisztítjuk, felszeleteljük, majd megszórjuk szerecsendióval. Teflonos serpenyõben kevés olívaolajon és erõs tûzön többször forgatva megsütjük. A kacsát a sütõtök ágyra helyezve tálaljuk.

DESSZERT



MENTÁS, JOGHURTOS ALMA NASI

HOZZÁVALÓK

Negyed banán, fél mandarin, fél alma, 100 ml natúr joghurt, 2 mentalevél vagy negyed evőkanál szárított menta, 1 teáskanál méz

ELKÉSZÍTÉS

- A gyümölcsöket kockára vágjuk, a mentalevelet apróra tépjük, majd joghurttal összekeverjük. Egy picit mézzel édesítjük, és tálalás előtt 1 órára a hűtõbe helyezzük.

	Távolság			Elkészítés				
	Helyi	Európai Unió	A világ más része	Friss	Főzött	Párolt	Olajban süített	Sütött
								
Alma								
Ananász								
Banán								
Birsalma								
Citrom								
Cseresznye								
Dinnye								
Dió								
Egres								
Eper								
Fekete ribizli								
Földi szeder								
Görögdinnye								
Grapefruit								
Kiwi								
Körte								
Málna								
Mandarin								
Meggy								
Narancs								
Őszibarack								
Rebarbara								
Ribizli								
Szilva								
Szőlő								

	Távolság			Elkészítés				
	Helyi	Európai Unió	A világ más része	Friss	Főzött	Párolt	Olajban sütött	Sütött
Avokádó								
Bors								
Brokkoli								
Burgonya								
Cékla								
Cukkini								
Ecetes uborka								
Fehér káposzta								
Fehér répa								
Fűszernövények								
Hagyma								
Jégsaláta								
Karfiol								
Kelbimbó								
Kelkáposzta								
Kínai kel								
Metélőhagyma								
Padlizsán								
Paradicsom								
Petrezselyem								
Póréhagyma								
Retek								
Sárgarépa								
Spárga								
Torma								
Uborka								
Vörös káposzta								
Zeller								
Zöldbab								

Menü

Snack

Előétel

Leves

Főétel

Desszert

Alma



Ananász



Banán



Bírsalma



Citrom



Cseresznye



Dinnye



Dió



Egres



Eper



Fekete ribizli



Földi szeder



Görögdinnye



Grapefruit



Kiwi



Körte



Málna



Mandarin



Meggy



Narancs



Őszibarack



Rebarbara



Ribizli



Szilva



Szőlő



Menü

Snack

Előétel

Leves

Főétel

Desszert

Avokádó



Bors



Brokkoli



Burgonya



Cékla



Cukkini



Ecetes uborka



Fehér káposzta



Fehér répa



Fűszernövények



Hagyma



Jégsaláta



Karfiol



Kelbimbó



Kelkáposzta



Kínai kel



Metélőhagyma



Padlizsán



Paradicsom



Petrezselyem



Póréhagyma



Retek



Sárgarépa



Spárga



Torma



Uborka



Vörös káposzta



Zeller



Zöldbab



	Egészség				
	Vitaminok	Ásványi anyagok	Esszenciális zsírsavak	Fehérjék	Rostok
Alma	V	Áa			R
Ananász	V	Áa			R
Banán	V	Áa		F	R
Birsalma	V	Áa			R
Citrom	V	Áa			R
Cseresznye	V	Áa			R
Dinnye	V	Áa			
Dió	V	Áa			R
Egres	V	Áa			R
Eper	V	Áa	Ez	F	R
Fekete ribizli	V	Áa			R
Földi szeder	V	Áa			R
Görögdinnye	V	Áa			
Grapefruit	V	Áa			R
Kiwi	V	Áa			R
Körte	V	Áa			R
Málna	V	Áa			R
Mandarin	V	Áa			R
Meggy	V	Áa			R
Narancs	V	Áa			R
Őszibarack	V	Áa			R
Rebarbara	V	Áa			R
Ribizli	V	Áa			R
Szilva	V	Áa			R
Szőlő	V	Áa			R

	Egészség				
	Vitaminok	Ásványi anyagok	Esszenciális zsírsavak	Fehérjék	Rostok
Avokádó	V	Áa	Ez		R
Bors	V	Áa			R
Brokkoli	V	Áa		F	R
Burgonya	V	Áa			R
Cékla	V	Áa			R
Cukkini	V	Áa			R
Ecetes uborka	V	Áa			R
Fehér káposzta	V	Áa			R
Fehér répa	V	Áa			R
Fűszernövények	V	Áa			
Hagyma	V	Áa			R
Jégsaláta	V	Áa			R
Karfiol	V	Áa			R
Kelbimbó	V	Áa		F	R
Kelkáposzta	V	Áa			R
Kínai kel	V	Áa			R
Metélőhagyma	V	Áa			
Padlizsán	V	Áa			R
Paradicsom	V	Áa			R
Petrezselyem	V	Áa			R
Póréhagyma	V	Áa			R
Retek	V	Áa			R
Sárgarépa	V	Áa			R
Spárga	V	Áa			R
Torma	V	Áa			R
Uborka	V	Áa			
Vörös káposzta	V	Áa			R
Zeller	V	Áa			R
Zöldbab	V	Áa			R

	Tartósítás						
	Szobahőmérséklet	Hűtőszekrény	Néhány nap	Egy hét vagy hosszabb idő	Konzerv/Savanyúság	Lekvár	Fagyasztott
Alma	°C		7				
Ananász	°C		7				
Banán	°C	2					
Birsalma	°C		7				
Citrom	°C		7				
Cseresznye	°C	2					
Dinnye	°C	2					
Dió	°C		7				
Egres	°C	2					
Eper	°C	2					
Fekete ribizli	°C	2					
Földi szeder	°C	2					
Görögdinnye	°C	2					
Grapefruit	°C		7				
Kiwi	°C	2					
Körte	°C		7				
Málna	°C	2					
Mandarin	°C		7				
Meggy	°C	2					
Narancs	°C		7				
Őszibarack	°C	2					
Rebarbara	°C	2					
Ribizli	°C	2					
Szilva	°C	2					
Szőlő	°C	2					

	Tartósítás						
	Szobahőmérséklet	Hűtőszekrény	Néhány nap	Egy hét vagy hosszabb idő	Konzerv/Savanyúság	Lekvár	Fagyasztott
Avokádó	°C						
Bors	°C			7	☞		❄️
Brokkoli	°C	2					❄️
Burgonya	°C			7			❄️
Cékla	°C			7	☞		❄️
Cukkini	°C			7			❄️
Ecetes uborka	°C			7	☞		❄️
Fehér káposzta	°C			7	☞		❄️
Fehér répa	°C			7			❄️
Fűszernövények	°C	2					❄️
Hagyma	°C			7	☞	🫙	❄️
Jégsaláta	°C			7			
Karfiol	°C			7			❄️
Kelbimbó	°C			7			❄️
Kelkáposzta	°C			7			❄️
Kínai kel	°C			7			❄️
Metéőhagyma	°C	2					❄️
Padlizsán	°C			7			❄️
Paradicsom	°C			7	☞	🫙	❄️
Petrezselyem	°C		2				❄️
Póréhagyma	°C			7			❄️
Retek	°C	2					
Sárgarépa	°C			7	☞		❄️
Spárga	°C	2					❄️
Torma	°C			7	☞		❄️
Uborka	°C			7			
Vörös káposzta	°C			7	☞		❄️
Zeller	°C			7	☞		❄️
Zöldbab	°C	2			☞		❄️

JANUÁR



FEBRUÁR



MÁRCIUS



ÁPRILIS



MÁJUS



JÚNIUS



JÚLIUS



AUGUSZTUS



SZEPTEMBER



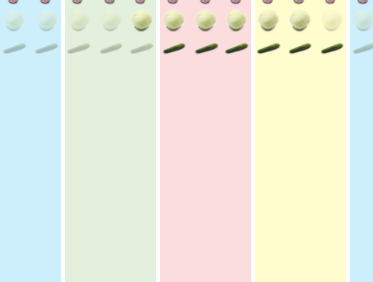
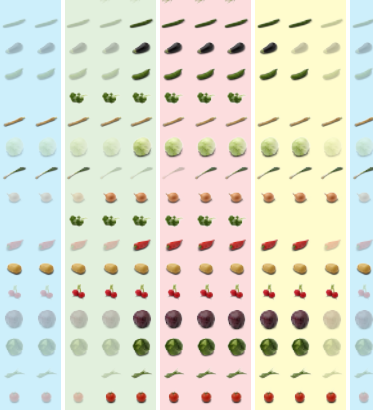
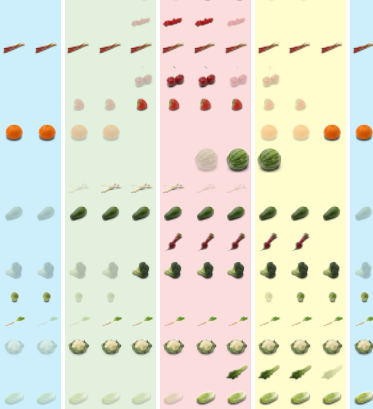
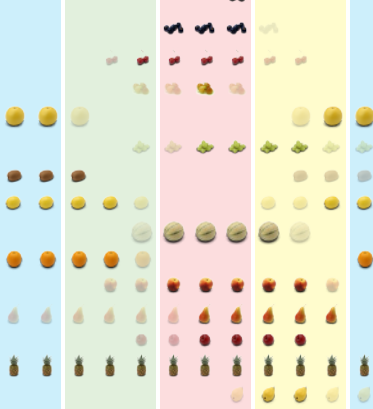
OKTÓBER



NOVEMBER



DECEMBER





www.azegeszsegescsalad.hu

"Az egészséges család" programot az Európai Bizottság szervezi, hogy népszerűsítse a zöldség-és gyümölcsfogyasztást. A regisztrált résztvevők a szezonális zöldségeket, gyümölcsöket helyi termelőktől kapják.

