



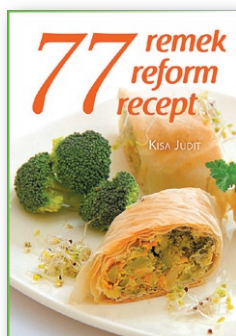
A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT, A HOLNAPÉRT! Társadalmi Alapítvány

Magyarország első egészségvédő alapítványaként immár 24 éve azon munkálkodik, hogy az emberek megtudják, a valóságban megtapasztalják, milyen sokat lehet tenni a rák megelőzéséért és a gyógyulásért. Minden erőnkkel és lehetőségünkkel a lakosság egészségvédelmét, a rákmegelőzést, a betegek életkilátásainak javítását, rehabilitációját kívánjuk szolgálni. Ezt bizonyítja az Alapítványunk tevékenységének, szolgáltatásinak, programjainak széles köre, többek között népszerű Egészségkonyhánk is.



Büszkék vagyunk arra, hogy évek óta működő **Egészségkonyha** programunkban eddig közel tízezren vettek részt, sajátították el a reformtáplálkozás fortélyait, ismerték meg a teljes értékű étkezés alapanyagait, és a biológiai értéküket, megőrző konyhatechnikát. Ugyanis számtalan bizonyíték támasztja alá, hogy ételeink mennyisége és minősége nagyrészt meghatározza egészségi állapotunkat vitalitásunkat, közérzetünket.

Az emberiség az utóbbi 50-100 év kivételével friss, teljes biológiai értékű, mindenféle mesterséges átalakítástól mentes ételeket fogyasztott. A szervezet számára az ilyen táplálék természetes, mégis az ízfokozókhoz szokott emberek úgy gondolják, hogy az egészséget szolgáló ételek íztelenek, „szárazak”, küllemükben sem túl biztatóak. Mindennek cáfolata az **Alapítvány eddig megjelent két szakácskönyve**, melyek szerzője Kisa Judit dietetikus, egyben **Egészségkonyhánk vezetője is**. Munkatársaival több éven keresztül kísérletezte ki, finomította, igazította saját és a táplálkozástudomány legfrissebb tapasztalataihoz a recepteket. Így született meg az első, **77 remek reform recept** című szakácskönyvünk 2008-ban. Az egészségtudatosság fejlődése szempontjából óriási eredménynek és biztatónak tartjuk, hogy a reformszakácskönyvek hatalmas piacán rekordgyorsasággal fogyott el.



A sikeren felbuzdulva készült el folytatás: **4 évszak reform receptjei** címmel, melyet ezúttal szeretnénk figyelmükbe ajánlani. Aki a szó legteljesebb értelmében tápláló, egyszerűen, gyorsan elkészíthető, finom ételekre vágyik, s a természet rendjét követve, az évszakok ritmusához igazodva szeretne táplálkozni, e könyvben útmutatásra, receptekre talál. Ha megpróbálja a tanácsokat mindennapi életében követni, elmondhatja, szinte mindent megtett azért, hogy ételleivel, táplálkozási szokásaival védje egészségét.

A színes ételfotókkal gazdagon illusztrált könyv, 1980 forintos áron **kapható a Libri, Lira & Lant, Elixir, Amoena, Könyvtárellátó könyvhálózat boltjaiban és az Alapítvány központjában és Támaszadó Szolgálatánál.**

Öröm számunkra, hogy a könyvbemutatón velünk lesz a kastély „úrnője” Erzsébet királyné hasonmása, hiszen köztudomású, hogy a

közkedvelt Sissy királyné korát megelőzve kiemelkedően fontosnak tartotta az egészséges életmódot, a mozgást, és a szépség-egészség harmóniáját.

Alapítványunk állami támogatás nélkül működik, ezért fontos számunkra, hogy minél többen segítsék adójuk 1%-ával munkánkat. Adószámunk: 19009557-2-43.

dr. Farkas Ilona
az Alapítvány titkára

Adamikné Kovács Katalin
gazdasági vezető



Az egészségőrző táplálkozás 10 parancsolata

1. Naponta többször együnk teljes gabonaszemből készült falatokat, kenyeret, kását, akár ilyen süteményt is! Így nem csak energiát juttatunk szervezetünkbe, hanem vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, rostot is.
2. Naponta összességében legalább félkilónyi zöldséget és gyümölcsöt együnk meg! Több lehet, kevesebb nem! Készíthetünk nyugodtan főtt ételeket is zöldségből, gyümölcsből, de valamennyit nyersen is fogyasszunk mindennap.
3. Fontos, hogy lehetőleg azt együk, amit a szezon kínál! Télen például nem primőr zöldségeket, hanem sárgarépát, hagymát, káposztát, zellert, almát, körtét, aszalt szilvát stb.
4. Minél kevesebb feldolgozáson átesett étel kerüljön asztalunkra! Például kész kekszek helyett süssünk magunk mézből, teljes kiőrlésű lisztből ropogtatnivalót, kész körözött helyett keverjünk túróból, tejfölből, vajból, sóval, fűszerekkel saját finomságot. A kenyérsütés egyszerű, hálás elfoglaltság.
5. Bátran ehetünk halat, húst, tojást, tejet és tejtermékeket – de csak mértékkel!
6. Az ételek készítéséhez használjunk vajat vagy olajat!
7. Cukor helyett méz adja ételeink, italaink édes ízét!
8. Igyuk meg a napi 1,5-2 liter folyadékot, lehetőleg tiszta víz formájában!
9. Díszítsük a fogásokat friss zöldséggel, gyümölccsel, és együk is meg! A szép terítés és tálalás fontos, hiszen a szép látvány alapján az emésztés már a szájból elkezdődik.
10. Szakítsunk időt az evésre, és nyugodt körülmények között, minden falatot megrágva, élvezettel költjük el reggelink, ebédünk, vacsoránk!



S A J T Ó A N Y A G

című, most megjelent szakácskönyvünk bemutatásához

Hideg körtekrémleves feta sajttal

Hozzávalók: 1 kg körte, 1-2 rúd fahéj, 4-5 szem szegfűszeg, 4 evőkanál méz, fél citrom leve, 0,5 dl tejszín, 10 dkg feta (tehén-) sajt

A körték harmadrészét héjastól kettéhasítjuk, magházát eltávolítjuk, húsát apró kockákra vágjuk. 1 liter vízben a fahéjat és a szegfűszeget pár percig főzzük, majd a fűszeres vizet leszűrjük, és ezt használjuk a leveskészítéshez. A maradék körtét meghámozzuk, magházát ugyancsak kivágjuk, és a feldarabolt gyümölcsöt az illatos vízbe dobjuk. Mézzel, ízlés szerint citromlével és a tejszínnel turmixoljuk. Tálaláskor a levesestányérokból elosztjuk a felkockázott körtét és feta sajtot, és erre szedjük a krémlevest.

Elkészítési idő: 35 perc



Tepsiben sült sós palacsinta

Hozzávalók: 3 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj vagy 5 dkg vaj, 4 tojás, 10 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 10 dkg finomliszt, 2 dl víz, 2 dl tej, 1 csapott kiskanál só, 1 csokor petrezselyem, 10 dkg reszelt sajt

Egy nagy tepsit jól kikenünk olajjal, de még jobb ha vajjal! A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra, s 3-4 percre betoljuk a tepsit, hogy átmelegedjen. A tojásokat összekeverjük a kétféle liszttel, vízzel, tejjel, sóval, az apróra vágott petrezselyemmel. Ezt a masszát beleöntjük az előmelegített tepsibe. 12 percnyi sütés után kivesszük, rászórjuk a sajtot, és forrón feltekerjük mint a piskótát. A megolvadó sajt összeragasztja a tésztát.

Elkészítési idő: 30 perc



Zöldség kölessel és csirkehússal

Hozzávalók: 1 kg zöldségféle vegyesen (például karfiol, cukkini, brokkoli, zöldbab, sárgarépa), 6 dkg köles, 2 csapott kiskanál só, 2 kiskanál natúr ételízesítő, 30 dkg csirkemellfilé, 1 kiskanál borsikafű, 1 tojás, 2 evőkanál tej, 2 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt, 1 dl tejszín, 5 dkg reszelni való sajt

A zöldségfélét meghámozzuk, mossuk, és egyenlő nagyságúra daraboljuk. A kölest annyi vízben, amennyi ellepi, kicsit előfőzzük. A zöldségfélét összekeverjük 1 kiskanál sóval, 1 kiskanál natúr ételízesítővel és a kölessel. A csirkemellet megmossuk, szeletekre vágjuk, enyhén besózzuk, megszórjuk borsikafűvel és a maradék natúr ételízesítővel. A tojást elkeverjük a tejjel, a liszttel és egy kevés sóval. A fűszeres zöldséges kölest tűzálló tál aljára öntjük. A csirkemellszeleteket belemártjuk a tojásos masszába, és a zöldségek tetejére fektetjük. Ráöntjük a tejszínt, megszórjuk reszelt sajttal és 210 °C-ra előmelegített sütőben fedő alatt 50 perc alatt pirosra sütjük.

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc



Babos-szezámos rudak

Hozzávalók: 2 dkg élesztő, 10 dkg szárazbab, 50 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 1 dl hidegen sajtolt, napraforgó- vagy olívaolaj, 1 teáskanál szárított oregánó vagy bazsalikom, 1+1 tojás, 3 csapott kiskanál só, 2 evőkanál szezámag

Az élesztőt fél deci vízbe morzsolva folyékonyra keverjük. Az előzőleg beáztatott babot annyi vízben, amennyi ellepi, megfőzzük és főzővizében turmixoljuk. A lisztet elmorzsoljuk az olajjal. Hozzáadjuk a sót, egy egész tojást, a feloldott élesztőt, a turmixolt babot és a fűszereket. Addig dagasztjuk, amíg a tészta az edény falától elválk. Ha túl kemény lenne, egy kis langyos vizet adjunk hozzá. 20 perc kelesztés után deszkán átgyúrjuk, ujjnyi vastagra sodorjuk, felvert tojással bekenjük a tetejét, megszórjuk szezámaggal, s rudakat vágunk belőle. Kivajazott vagy sütőpapírral béelt tepsibe fektetjük, és 220 °C-ra előmelegített sütőben 15-20 perc alatt pirosra sütjük.

Elkészítési idő: 1 óra + áztatás



A RÁK ELLEN, AZ ÉMBERÉRT, A HOLNAPÉRT! Társadalmi Alapítvány