

ÖKO HÁZAK

M A G A Z I N

www.okohazak.hu

*Egy passzív ház
vízgazdálkodása*

Mediterrán
ökoház Szárligeten

Természetes
építőanyagunk,
a vályog

Tervezzük meg
a biokertet

Fókuszban az
ökodesign



9 177 1588 370007
2007/3 448 Ft

Ember - és környezetbarát életmód

Finomságok

táplálékallergiásoknak és lisztérzékenyeknek

A táplálék által kiváltott betegségek több mint kétezer éve ismertek: először Hippokratész írta le, hogy a hányás, urticaria, fejfájás összefüggésben lehet a tejivással. Az utóbbi években azonban egyre többen – Magyarországon egyes adatok szerint csaknem kétmillióan – vannak azok, akik valamely táplálék, például tej, tojás vagy liszt fogyasztására súlyos, esetenként éltveszélyes állapotba kerülnek.

A táplálékallergiát rendszerint valamely nagyobb fehérjemolekula okozza, amelyet a szervezet idegenként észlel, míg a táplálékintolerancia oka általában valamely enzim hiánya, mely miatt a táplálék bizonyos alkotója nem tud lebomlani. Ilyen helyzetben nagyon meg kell válogatni, milyen alapanyagokat használunk fel a főzéshez. Ha a családból valaki táplálékallergiás, az ő számára teljesen elkülönítve kell elkészíteni mindent. A legideálisabb külön edényeket

alkalmazni, de ha ez nem oldható meg, legalább alaposan elmosni használat után mindent, ugyanis az allergiás reakció már egészen kis mennyiségtől is beindulhat a szervezetben. A diéta pontos, következetes betartásával azonban panaszmentessé válhatunk. Az alábbiakban néhány egyszerűen, gyorsan elkészíthető, ám látványos és ízletes étel receptjét közöljük, melyeket táplálékallergiás vagy lisztérzékeny vendégünknek is bátran az asztalra tehetünk.



JAVASLAT

Mindenki a számára megfelelő alapanyagokból készült kenyeret válassza. Aki eheti a lilahagymát, hajszálvékony karikákat vághat hozzá.

HOZZÁVALÓK

1 db padlizsán
5 dkg búzaliszt
vagy kukoricaliszt
vagy lupinliszt
2 dl étolaj
só ízlés szerint

Sült padlizsán

A padlizsánt meghámozzuk, 3-4 mm-es szeletekre vágjuk, megsózzuk. Hogy levét ne eresszen, ne hagyjuk állni, hanem mindkét oldalát lisztbe mártva, a forró étolajban gyorsan süssük ki. Amikor kissé megpirult, egy tányérra több

rétegben terített konyhai papírtörlőre kiszedjük, ami felszívja a felesleges zsiradékot.

Egy szelet saját sütésű kenyérre néhány szelet sült padlizsánt teszünk, és paradicsomszeletekkel tálaljuk.



JAVASLAT

Aki vöröshagymát nem fogyaszthat, az pároláskor hintse meg a cukkinit ízlése szerinti fűszerekkel.

A tejérzékenyek kivételével a már kész párolt cukkinit összeforralhatjuk 1-2 kanál tejföllel is.

Készíthetjük szaftosabban is az ételt egy-két darab hámozott és aprított paradicsommal, amit a cukkinivel együtt teszünk a vöröshagymára.

Pritaminpaprika-szeletekkel díszítve tálaljuk.

HOZZÁVALÓK

1 db cukkini
1 közepes vöröshagyma
5 evőkanál étolaj
só ízlés szerint

Párolt cukkini

Megmossuk a cukkinit, két végét eltávolítjuk, hosszában elvágjuk és vékonyra szeleteljük. A megtisztított vöröshagymát elaprítjuk, az étolajban megdinszteljük, kissé megfonnyasztjuk. Rátesszük a cukkinidarabokat, megsózzuk, és fél

deciliter vízzel fedő alatt csak rövid ideig pároljuk, míg enyhén puha, de még kissé ropogós marad.

Ételérzékenységtől függően sós vízben főtt barnarizzszel, kockára vágott krumplival vagy gluténmentes tésztával tálaljuk.

Fahéjas alma

HOZZÁVALÓK

10 db kisebb alma
fahéj ízlés szerint
1 evőkanál étolaj vagy 1 evőkanál margarin

A tepsit kikenjük a zsiradékkal. Az almákat meghámozzuk, kettévágjuk, a magházát kivesszük, és a tepsibe sorba rakjuk úgy, hogy a magház helye legyen felül. Ízlés szerint megszórjuk fahéjjal, és 25-30 perc alatt megsütjük. Melegen és hidegen is tálalhatjuk.

JAVASLAT

Az adag mennyiségi igényünknek megfelelően csökkenthető.

A tejallergiások nem, de mindenki más az egyéni érzékenység figyelembevételével a tepsit hideg vajjal is kikenheti, mert a pirult vaj aromáját átveszi az alma, és finom íze lesz. A fahéj helyett az almákat megszórhatjuk darált dióval, amibe esetleg tehetünk cukrot, vagy mézet csöpögtethetünk rá.

