Györgytea

XI. évfolyam 3. szám 2015 ŐSZ

A Bükki Füvesember Egyesület lapja

Ősz és hormonok

Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

A napsugaras nyárt a színpompás ősz követi az évszakok rendjében. Az ember életében is van ősz, hogy kinél hány éves korban jelentkezik, nincs rá szabály. Vannak nagyon fiatalos hetvenesek és aggastyán harmincasok. A játszma az agyunkban dől el, attól függően, hogyan érezzük magunkat a bőrünkben.

Boldogságtabletta vagy örömgyógytea nem létezik, az örök fiatalság és boldogság titka az agyban rejlik. Agyunk irányítja ugyanis az összes hormon termelését, mely szervezetünk működését ellenőrzi. Hormonok szabályozzák a vízháztartásunkat, anyagcserénket, alvásunkat, az izmaink, a vesénk, a szívünk működését. Hormonok védenek meg bennünket a félelmek és fóbiák kialakulásától, hormonoktól növekszünk és leszünk többé vagy kevésbé barátságosak és boldogok.

A nő akkor boldog, ha igazi nőnek érezheti magát, a férfinak férfiasságra van szüksége. A nemi hormonok nélkül nem tudnánk szaporodni, ezek járulnak hozzá, ahhoz is, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, fontos tehát, hogy a nőnek és férfinak egyaránt elegendő jusson belőlük.

Sajnos a korral csökken a hormonok termelődése is. Gyógyteákkal lehet serkenteni hormontermelő mirigyeinket, hogy mindig egészségesek, frissek és fiatalosak maradjunk. Melegen ajánlom nyáron és ősszel, 30 és 80 éves korban is a **szurokfüvet** (akár tinktúra, akár tea formájában), mely a "karmester" mirigyet, a hypofízist stimulálja, a **fehér fagyöngyöt**, mely nyirokrendszerünket tartja karban, nőknek a **cickafark**, férfiaknak a **kisvirágú füzike** gyógyteákat, melyek nemiségünk jegyeiért felelősek.

Kedves harmincasok, ötvenesek és nyolcvanasok! Gyönyörű őszt kívánok önöknek, sok vidám kirándulást, meghitt estéket és legfőképp nagyon jó egészséget!

Glutén

A glutén a gabonafélékben található fehérje. Részben emésztetlenül kerül a bélsejtekhez, ahol a bélfalon keresztül olyan területekre is eljut, ahol semmi keresnivalója nincs, és ettől egész immunrendszerünk haragra gerjed. Száz emberből egyben kiváltja az ellenreakciókat, kialakul a cöliákia vagy lisztérzékenység. A bélbolyhok tönkremennek, heveny bélgyulladás alakul ki.

A búza azért termeli a glutént, mert védi a magjait, amik a szaporodáshoz szükségesek. Ha a rovarok megeszik a magokat, ugyanolyan hascsikarást kapnak, mint mi emberek, ezért inkább békén hagyják a búzatáblát. Így gondoskodik a búza a túlélésről.

Ezt a fehérjét több mint 10 000 éve eszi az emberiség: hogy lehet, hogy csak most lettünk rá érzékenyek? Egyik magyarázat lehet a túlzott fertőtlenítés és az antibiotikumok elterjedt használata, melyek a bélflóra egyensúlyának megbomlásához vezetnek.

Nagy divatja lett a glutén intoleranciának: sztárok hirdetik, jobban érzik magukat gluténmentes táplálkozással. Van aki fogyni szeretne, mások emésztési gondjaiktól akarnak megszabadulni, van, aki fizikai állóképességét vagy bőre szépségét igyekszik így javítani. Az élelmiszer iparnak is érdeke a divatot életben tartani, hiszen a gluténmentes ételek 2-5-ször drágábbak, mint a glutén tartalmúak.

Sokan úgy fognak gluténmentes diétába, hogy nem vizsgáltatták ki magukat, valóban érzékenyek-e erre az anyagra, pedig ez a fajta diéta akár veszélyes is lehet egy egészséges ember esetén. A gluténmentes élelmiszerek ugyanis nem tartalmaznak rostokat, szegények kálciumban és folsavban, valamint vitaminokban. A glutént mesterséges anyagokkal helyettesítik, melyek kalóriában dúsabbak, így sokszor fogyás helyett hízáshoz vezetnek. Gyermekkorban különösen veszélyes lehet, ha a fejlődő szervezet nem jut hozzá a B-vitaminokhoz, melyek az idegrendszer működ-

déséhez kellenek, vagy az oligoelemekhez, mint a magnézium vagy foszfor. Szintén káros lehet a változó kor előtt vagy alatt: a kálcium hiánya csontritkuláshoz vezethet.

Háromféle betegséget különböztet meg az orvostudomány, mely még csak most ismerkedik az allergia ezen fajtájával. A bélgyulladást, a lisztérzékenységet és a nem-bélgyulladásos glutén érzékenységet. Az első két esetben egyszerű a kezelés: szigorú gluténmentes diétára van szükség. Az utolsó eset azonban még nagyon fehér terület az orvosok számára, pedig ettől szenved a legtöbb ember. De vajon tényleg a gluténra érzékenyek, vagy valamilyen más anyagra? Mi okozhatja az emésztési problémákat, a puffadást, hasmenést?

A legújabb kutatások rámutatnak, hogy egyéb anyagok is okozhatják ezeket a tüneteket. Ilyenek a fruktóz (gyümölcscukor: alma, görögdinnye, gyümölcslevek), a laktóz (tej, joghurt, sajt—és nagyon sok gyógyszer segédanyaga is), a galaktán (csicseriborsó, vörös bab, lencse, szójabab) vagy a poliolok (sárgabarack, nektarin, őszibarack, cseresznye, gomba, karfiol, egyes édesítőszerek pl. a szorbit, a mannit, a xilitnyírfacukor).

Mielőtt bárki felállítja saját magának a diagnózist, és elkezd egy gluténmentes diétát abban a hiszemben, hogy így egészségesebben táplálkozik, vizsgáltassa ki magát. Egy diéta után már nehezebb kideríteni, mire is allergiás az illető, mitől alakulnak ki a tünetei, ugyanis glutén hiányában nem figyelhetők meg a jellegzetes elváltozások. A dietetikussal való szoros együttműködés eredményeként kiderülhet, milyen élelmiszerektől kell tartózkodnia a betegnek.

A gyógynövények között nagyon sok van, mely szabályozza immunrendszerünk működését, ilyen az orbáncfű, a kakukkfű, a csipkebogyó. Emésztési problémákra jó minden mentaféle, az aranyvessző, a katángkóró. Ezekből a növényekből készült teák csökkentik a betegség tüneteit és megelőzik a kialakulásukat. Napi 1-3 csészével lehet inni belőlük, ha emésztésre használják, étkezés után 15 perccel, ha megelőzésre, étkezés előtt éhgyomorra. Általános gyulladáscsökkentő gyógynövények a dió, kamilla, körömvirág, cickafark, melyek ha a betegségek nem is tudják meggyógyítani, a tüneteket enyhítik.

Oktalan pazarlás

Az élelmiszer pazarlás a nyugati világ egyik nagy vétke. Magyarország nem tartozik a leggazdagabb országok közé, a legtöbb ember odafigyel és takarékoskodik, így is a családok 42 %-a rendszeresen dob ki élelmiszert.

82 % azért, mert megromlott, 10 % a lejárt szavatossági idő miatt, 8 % pedig azért, mert megmaradt vagy az élvezeti értéke csökkent- mutatja egy idei felmérés.
A megkérdezett 1200 fő 4 %-a napi, 27 %-a heti, 11 %-a pedig havi gyakorisággal dob ki élelmiszert. A magyar háztartásokban legtöbbször a pékáru, a főtt étel, a zöldség és gyümölcs, a húsfélék és felvágottak, a tej és tejtermékek, valamint a gyümölcslevek kerülnek a szemétbe.

A nagy élelmiszerláncok politikája a kidobálás. A vevők nem veszik meg az 1-2 nap múlva lejáró szavatosságú termékeket, pedig azok jóval a megadott dátum után is alkalmasak emberi fogyasztásra. Laboratóriumban vizsgálták a joghurtot: 30 (!) nappal a szavatosság lejárta után sem találtak olyan jellegű elváltozást, ami káros lenne az emberi egészségre. Részben a túlzott óvatosság vezet a fent említett pazarláshoz. Rég elveszítettük természetes ítélőképességünket: nem bízunk az ízlelő szerveinkben, nem hiszünk a szemünknek, csupán a dátumoknak.
Félreértés ne essék: senkit nem bíztatok arra, hogy romlott élelmiszert fogyasszon. Csupán azt állítom, a legtöbbjük akkor is jó még, mikor az ipar azt mondja, vegyél frisset, dobd ki a régit. Egyébként a takarékosság a vásárlásnál kezdődik. Többet veszünk, mint ami elfogyasztunk, főleg kenyérből, zöldségből. Nagyon

helyesen, a válaszadók 96 %-a tudatosan törekszik arra, hogy minél kevesebb élelmiszer váljon hulladékká. A felmérés szerint 67 % odafigyel arra, hogy lehetőség szerint csak a szükséges mennyiséget vigye haza. Lehetőleg hosszan eltartható termékeket vásárol 37 %.

Mintegy 30 % azok aránya, akik a csökkent minőségű élelmiszert inkább újrahasznosítják, például komposztálással vagy állateledelként. A Magyar Élelmiszerbank Egyesület adatai szerint a magyar háztartásokban évente 400 ezer tonna, vagyis fejenként körülbelül 40 kilogramm élelmiszer romlik meg vagy válik feleslegessé.

Ezzel szemben még néhány elgondolkodtató adat. (Szeretem a számokat, sosem hazudnak).

- Az ENSZ Mezőgazdasági és Élelmezési Szervezete (FAO) szerint 37 ország van kritikus állapotban, és szorul állandó jelleggel nagy mennyiségű élelmiszersegélyre.
- 950 millió ember éhezik ma a világon.
- A legújabb számítások szerint a létminimumon (napi 2 dollár) vagy az alatt élők száma már elérte a 1,3 milliárdot.
- Kétharmad részük 7 országban él: Banglades, Kína, Kongói Demokratikus Köztársaság, India, Indonézia és Pakisztán.
- 40 % ot tesz ki Kína és India éhezőinek száma.
- A világon elegendő élelmiszer áll rendelkezésre, hogy mindenki megfelelően táplált legyen, de az elosztás egyenlőtlensége miatt sok az éhező.
- Világszerte 300 millió gyerek nem kap a szervezete fejlődéséhez szükséges táplálékot.
- Évente 11 millió kisgyerek hal meg éhség vagy alultápláltság következtében.
- Az 5 éves korig bekövetkező halálesetek egyharmadát elégtelen táplálkozás okozza.
- Az alultápláltság több embert öl meg, mint az AIDS, a TBC és a malária együttvéve.
- Indiában él a világ 230 millió éhezője, ez a legnagyobb egy országra jutó szám. A helyi hagyományok szerint a nők gyakran utolsókként jutnak a tányér közelébe a családi étkezéseknél, még akkor is, ha terhesek.

IX. Gyógynövény Napok Bükkszentkereszten

Ez évi vezértémánk az volt, hogyan tudunk megbírkózni a modern kor kihívásaival mint pl. a klímaváltozás, levegőszennyezettség, lelki nehézségek.

Július 11-12-re tettük az idén szokásos rendezvényünket, mely az év legjelentősebb eseménye számunkra. A kis falu már kora reggel megtelt a kézművesek sátraival, a bámészkodókkal és vásárlókkal, a teakóstolókkal és azokkal, akik jókor lefoglalták helyüket a nagysátorban.

A rendezvény háziasszonya az idén is **Kertész Zsuzsa** volt, aki évek óta a Gyuri bácsi-teák nagykövete. **Jámbor Flórián** polgármester köszöntője után **Gyuri bácsi** előadása következett arról, hogyan kell szervezetünket méregteleníteni, salaktalanítani. Azon túl, hogy minden méregtelenítő szervhez javasolt teát (a májra pl. gyermekláncfüvet, mezei katángot, a vesére tejoltó galajt, csalánt, zsurlót) külön hangsúlyozta az optimális folyadékfogyasztás és a természetes izzadás szerepét az egészség megőrzésében.

Tóth Tamás meteorológus azt a kérdést járta körül, hogy menynyire kiszámíthatatlan, hogy az

átlaghőmérséklet akár csak 1-2 °C fokos emelkedése milyen visszafordíthatatlan folyamatokat indíthat el bolygónk életében.

Lopes-Szabó Zsuzsa fitoterapeuta előadásában arra figyelmeztetett, hogy amit megeszünk, az el is pusztíthat és meg is gyógyíthat. Megtudtuk, hogy az immunsejtek 80%-a a belekben található, a bélrendszer tehát egy nagyon érzékeny, intelligens szervünk, ami egész testünk működéséért felelős. Kitért a különféle, mostanában nagyon elterjedt ételallergiákra is, mint a glutén- és a laktózérzékenység.

Apa és lánya közös előadásában elhangzott az is, hogyan építsünk fel gyógynövényekből házi patikát. A tanácsok a fogantatástól kezdve az aktív idős korig terjedtek. Így egy teljes életutat

bejárhattunk tanácsaikon keresztül a teherbeesést megkönnyítő Babaváró teakeveréktől a női problémákra ajánlott teákon át (mint a cickafark, pásztortáska, citromfű) egészen a szív- és érrendszeri megbetegedések elleni galagonyáig.

Dr. Berkényi Tamás állatorvos, a Vadmadárkórház elkötelezett nagykövete idén egy kis vércsével érkezett, akit mérgezéses tünetekkel találtak meg, de sikerült megmenteni.

Megyeri Szabolcs kertész arra biztatta a jelenlévőket, hogy bátran fogjanak bele a kertészkedésbe, akármilyen pici helyük is van, hiszen így egy saját kerti „élelmiszerraktárt" hozhatnak létre.

Dr. Bagdy Emőke pszichológus arról beszélt, hogy nem csupán a testi egészségünkre kell odafigyelnünk, de a spirituális egyensúlyunkra is. A pozitív pszichológia és az egészségpszichológia összefüggéseire is felhívta a figyelmet: érdemes mindig jókedvre, hitre, lelkesedésre, hosszú távú célokra programoznunk magunkat, mert azzal nem csupán endorfint termelünk, de mindez az egészségünkre, sőt, még az életkilátásainkra is jó hatással van.

Feller Adrienne aromaterapeuta azt hangsúlyozta előadásában, hogyan tudjuk a mindennapi életünkbe beépíteni a sokoldalú illóolajakat. Kiemelte, hogy az illóolajok szerepe a testi-lelki jólétünkben felbecsülhetetlen, sőt, olykor még egy kihűlőfélben lévő párkapcsolatot is megmenthet.

A gyógynövénykert látogatás és túra is nagyon népszerű a volt, az érdeklődőket, úgy tűnt, nem zavarta sem a tűző napsütés, sem a lankás emelkedők, figyelmesen hallgatták a túravezetők, **Lakatos Márk** és **Mezőfi Attila** szakértők szavait. **Az ingyenes egészségügyi szűrőkamion** már délelőtt 11-kor akkora forgalmat bonyolított, hogy elfogyott az összes sorszám, ami nagyságrendileg 5100 vizsgálatot jelent. **A Szinvavölgyi Táncműhely** fiatal, mosolygós, tehetséges néptáncosait is szeretettel fogadta a közönség. **Gyerekkuckóban** a kicsik apró, levendulával töltött bábokat készítettek, a **Mono Manó zenekar** interaktív előadásán pedig akár fel is mehettek a színpadra a zenészek közé. A közeli Közösségi Házban **Orliczki Attila, népszerű helyi fotós** kiállítását láthatták, aki Bükkszentkeresztről olyan meghitt, különleges szépségű képeket készít, amilyet csak azok tudnak, akik együtt élnek ezzel a tájjal.

Köszönjük mindenkinek – előadóknak és látogatóknak egyaránt – hogy velünk töltötték ezt a hétvégét. Sokan elmondták, már most azt tervezgetik, hogy jövőre is visszatérnek Bükkszentkeresztre. Mindenkit visszavárunk!

Elefántok az aknamezőn

Angolában nem volt jó elefántnak lenni a polgárháború idején. Vadászták őket a húsukért és az agyarukért, melyet fegyverre cseréltek.

2002 után azonban véget ért a háború. és azóta viszonylag békében élnek, sőt, a szomszédos országokból is jöttek "bevándorlók", hogy benépesítsék az országot, ahonnan szinte teljesen kiirtotta az ember az ormányosokat.

Az elefántoknak azonban egy addig ismeretlen veszéllyel kellett szembenézniük: több millió taposóaknával, melyet a háború hagyott maga után. 2004-ben kezdődött az elaknásított területek megtisztítása. Az első 100 négyzetkilométeren 3 elefánttetemet találtak. Érdekes módon, bár az elefántok száma nőtt, az elaknásított területek nagysága pedig nagyon lassan csökken, azóta alig van baleset. Az állatok megtanulták kikerülni az aknákat.

A megfigyelést követőrendszerrel is igazolták: az elefántok rendszeresen kelnek át sikerrel az aknamezőkön. Az az elefánt, amelyik túlélt egy robbanást vagy tanúja volt egynek, az egész csordát figyelmezteti nagyon alacsony frekvenciájú morgó hanggal.

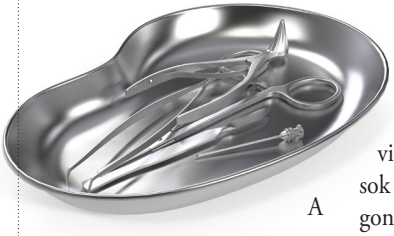
A kíváncsi tudósok Dél-Afrikában is próbára tették az elefántokat. TNT robbanóanyagot helyeztek el nagyon erős szagú anyagok–fertőtlenítőszer, benzin, szappan és tea- közé. Az állatok hiba nélkül megkülönböztették az anyagokat egymástól, és kikerülték a robbanószereket.

Kutyák segítségével találják meg az elrejtett kábítószert. Az Egyesült Államokba nem lehet élelmiszert bevinni, a reptéren kutya szaglássza végig az utasok csomagjait, és –saját példa- könyörtelenül kiszimatolja a sonkás szendvics falatnyi maradékát. Hallottunk kutyákról, melyek megérzik a vizeletből a prosztata rákot. Tudjuk, hogy a növények is kommunikálnak egymással. Lassan talán felfedezzük, hogy az állatok nem oktalanok, a növények éreznek és lehet, hogy gondolkodnak is. Az ember elbizakodottságában és tudatlanságában azt hiszi, ő a teremtés koronája és lelkiismeret- furdalás nélkül, ostobán pusztítja az élővilágot.

George Orwell zseniális könyve, az Állatfarm talán nem is csupán mese. Mindenesetre megér egy újraolvasást. Hátha nagyobb alázattal nézünk majd utána a bennünket körülvevő világra.

Hogyan születnek ma a gyerekek?

A szülés megrázó élménye a győzelem, a megkönnyebbülés, a boldogság és a fájdalom addig ismeretlen keveréke, amely minden nő életében örök emlék marad.



A maga természetességében megélt fájdalom és jutalmául a megszületett gyermek a tudatosság minden pillanatát megéri.

A természetes szülésekkel szemben azonban ma nagyon megszaporodott a császármetszések száma. Vannak országok, ahol 40-50 %-os az arányuk. Brazília áll a statisztika élén, ott minden második szülés így zajlik. Sokan azért választják ezt a módszert, mert így tervezhető a szülés, és mert azt hiszik, így biztonságosabb világra hozni a kisbabát. Mások félnek a fájdalomtól vagy azt gondolják, szebb gyermekük lesz, ha nem torzul a koponyája szülés közben. A szülőorvosok is szeretik: tervezhető a program, kisebb a kockázata a műhibáknak.

A császármetszés életet menthet. De indokolatlanul választani ezt a módszert nem tanácsos. A császármetszéssel született gyerekek nem kapják meg anyjuktól az élethez elengedhetetlen baktériumokat a szülőcsatornában, hajlamosabbak lesznek egyes betegségekre, ilyenek az asztma, a gyermekkori ízületi gyulladás vagy a bélgyulladás. A császárral szült anya lassabban épül fel, hajlamosabb lesz a gyermekágyi depresszióra és nagyobb kockázattal kap trombózist.

Magyarországon a szülések kb. 35 %-a folyik így, szemben az átlagos és indokolt 10-15 %-kal szemben. Félő, hogy a fenti érvek a magyar kismamákat is meggyőzik. Mondják, ma már csak a szegények és elmaradottak szülnek természetes módon.

Hirtelen Katalin hercegné jutott eszembe, aki a második királyi gyermeket is természetes úton hozta világra. Bizonyára nem a fenti mondat kapcsán.

Új tinktúrák

A tinktúra alkoholos gyógynövény kivonat. Úgy készül, hogy a zöld vagy szárított növényt meghatározott ideig adott erősségű alkoholban áztatjuk, közben keverjük, majd leszűrve üvegekbe töltjük.

Ezeket a kivonatokat azután napi rendszerességgel vagy kúraszerűen lehet fogyasztani. Sokszor nem tud az ember teát készíteni, utazik, siet, reggel nincs ideje. A tinktúra könnyen szállítható, nem romlik meg, kis helyen elfér és kényelmes a fogyasztása. Ebben az évben Gyuri bácsi 3 új tinktúrát készített azoknak, akik folytonos időhiánnyal küzdenek.

Galagonya tinktúra

A galagonya a szívelégtelenség kezelésének biztonságos szere. Használható szíverősítésre, időskori szív-és keringési elégtelenségre, érelmeszesedésre. Hatóanyagai (flavonoidok, procianidin) a szív verési és perctérfogatát megemelik, perifériális értágulatot eredményeznek, így csökkentik a vérnyomást. Idegnyugtató hatása is van, különösen a szimpatikus idegekre (akaratunktól független, vegetatív idegrendszerre) hat. Javítja a szív oxigén- és vérállátását, segíti a szívizom munkavégzését. Az érfalak rugalmasságát javítja. Elősegíti az érfalakon lerakódott koleszterin bomlását, szabadgyökfogó, antioxidáns.

Naponta 3x30 csepp fogyasztása ajánlott étkezés előtt, magában vagy kevés folyadékba keverve.

Fogyasztása során figyelembe kell venni a készítmény alkoholtartalmát. Alkohollal kölcsönhatásba lépő készítményekkel együtt nem ajánlott. Veseelégtelenség esetén kerülendő a használata. Egyéb szívre vagy magas vérnyomásra ható készítmények alkalmazása esetén ki kell

kérni a kezelőorvos vagy gyógyszerész véleményét.

Kakukkfű tinktúra

A kakukkfű alkoholos kivonata lázzal nem járó meghűléses illetve felső légúti betegségek esetén alkalmazható. Hatóanyagai köptető, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő és hörgőgörcsoldó hatásúak. A kakukkfű általános

immuerősítő tulajdonságánál fogva növeli a szervezet védekező képességét, ellenállóképességét. Megszünteti az általános gyengeségérzetet.

Naponta 3x30 csepp fogyasztása ajánlott étkezés előtt, magában vagy kevés folyadékba keverve

Fogyasztása során figyelembe kell venni a készítmény alkoholtartalmát. Alkohollal kölcsönhatásba lépő készítményekkel együtt nem ajánlott. Illóolaj tartalma egyéni érzékenység esetén nagyon ritkán allergiás reakciókat válthat ki.

Szurokfű tinktúra

A szurokfű hatóanyagai révén erős antibakteriális és antifungális (gombaölő) hatással rendelkezik. Használható légúti betegségek, hurutok kezelésére, étvágytalanságra és emésztésjavításra, görcsoldásra. Megakadályozza a kandida gomba szaporodását. Szabályozza a hormonháztartás és a nyirokrendszer működését. A népi gyógyászat pajzsmirigy megbetegedések esetén is ajánlja.

Naponta 3x30 csepp fogyasztása ajánlott étkezés előtt, magában vagy kevés folyadékba keverve

Fogyasztása során figyelembe kell venni a készítmény alkoholtartalmát. Alkohollal kölcsönhatásba lépő készítményekkel együtt nem ajánlott. Illóolaj tartalma egyéni érzékenység esetén nagyon ritkán allergiás reakciókat válthat ki.

Vacsorák cukorbetegeknek

és mindenki másnak, aki odafigyel az egészségére

Kapros csirkemell tésztával 4 személyre

17 dkg tészta
2 csészényi brokkoli rózsa
½ csésze csirkealaplé
2 teáskanál kukoricakeményítő
¼ teákanál őrölt bors
35 dkg kicsontozott csirkemell
2 teáskanálnyi olaj
1 evőkanál finomra vágott kapor

Főzze meg a tésztát, az utolsó 4 percben adja a főzővízhez a brokkolit.
Egy tálban keverje össze a keményítőt az alaplével, ízesítse ízlése szerint, tegye félre. Egy nagy serpenyőben forrósítsa fel az olajat, pirítsa meg a húst minden oldalán, míg el nem veszíti a színét. Keverje fel és adja hozzá a keményítős keveréket, keverje bele a kaprot, öntse a leszűrt tésztára.

293 kalória., 4 g zsír (1 g telített zsír), 49 mg chol., 153 mg só 36 g szénhidrát (2 g rost) található egy adagban.

Kolbászos tojásrántotta 2 személyre

2 tojás
2 evőkanál csirkealaplé
egy csipet fekete bors
3 dkg felkarikázott pulykakolbász
6 db cikkekre vágott koktélparadicsom
2 evőkanál zsírszegény sajt
2 szelet teljes kiőrlésű pirított kenyér

Verje habosra a tojásokat, az alaplevet és a borsot, keverje bele a kolbászt. Teflon edényben süsse a tojásokat keverés nélkül addig, míg az alja és az oldala megsül. Egy keverőlapáttal vagy nagy fakanállal óvatosan fordítsa meg, és süsse meg a másik oldalt is, hogy a közepe lágy maradjon. Adja hozzá a paradicsomokat, reszelje rá a sajtot. Szervírozza a kenyérszeleteken.

198 kalória., 9 g zsír (3 g telített zsír), 524 mg só, 16 g szénhidrát (2 g rost, 4 g cukor) található egy adagban.

1054 Budapest, Bank utca 4.
3557 Bükkszentkereszt, Kossuth utca 33. Telefon: (46) 390-278
www.gyorgytea.hu, www.diabess.hu