**Hilda Virág**

**Az átszoktató szakácskönyv**

****

Az átszoktató szakácskönyv azért jött létre, hogy egészségesebb, szebb, boldogabb életet élhess! Azért született, hogy Te, aki tiszteletteljes tagja vagy a társadalomnak, elmondhasd magadról: okosan, egészségesen, és tudatosan táplálkozom! A Mennyei Atya azért küldte le, mert mi is, mint oly sokan mások, változtatni akartunk a táplálkozásunkon, és ez nem olyan könnyű. Mert vannak kulturális, társadalmi, és egyéb olyan rétegek, amelyek megszokásaikat ráerőltetve a többi emberre, olyan egészségtelen életmódot közvetítenek, amelyből kitörni lehetetlen. Még ha nem is egészséges, akkor is odaláncolnak valamilyen életmódhoz, amihez ragaszkodnod kell, mert nem ismerheted meg a többi táplálkozási szokást.

Ha nevetsz rajta, mert ez is előfordulhat; akkor vedd elő, ha megbetegszel. Mert a nevetés, nem nemes érzelem bárkinek a munkáján, így valószínűleg a benned felhalmozódott mérgek ki fognak jönni valamilyen formában, amikor szükséged lehet rá. Akkor vedd elő, amikor az egészségedhez szükséges. Addig tedd le.

Előfordulhat, hogy soha nem veszed ismét elő. Az élet kiszámíthatatlan. Tégy mindig jelenlegi legjobb tudásod szerint.

Az alábbi dolgok, mint a méhek mennyei műve, összefüggnek:

Tehát ha a táplálkozásodon változtatsz, az életedet változtatod meg!

Amiért létrejött, a könnyebb átállás, a vidámabb, könnyedebb élet. És akiért létrejött az a felfelé törekvő energetikai szint, ami benned van, és a táplálkozással tudod alátámasztani, elősegíteni. A valaki, az Te vagy, de nem a személyed; a családod, a környezeted, akinek és akiknek egy sokkal vidámabb, energikusabb, stabilabb ember jut osztályrészül és társaságul a személyedben, mint eddig valaha voltál!

Egy kicsit olyanok vagyunk, mint Wass Albert Magukrahagyottak című regényének főszereplői, csak mi a szellemi úton vagyunk magunkra hagyva, mert senki nincs aki jó szándékból, tiszta szívből megmondaná, hogy hogyan tovább, a XXI. század elején. De az Isteni Út most is létezik, csak sokkal nehezebb megtalálni, mint mondjuk 100 évvel ez előtt.

Tehát a megfelelő szakácskönyv használata a magunkra találásban is segít. Segíti az utunkat, és a viselkedésünket, valamint a külsőnket megváltoztatni; az életvezetésünket pedig az ételek fogyasztása mellett magunk alakíthatjuk, nem kell hozzá külön tanácsadó! A kapcsolatot az égi világgal saját magunk vehetjük fel, a megfelelő ételek fogyasztása által!

A bevezetésnél még napok szerinti elosztásban, később általánosan írom a recepteket (Így talán könnyebb az átszokás)

Első nap:

Reggelire zabos bagettet ettünk vajjal, és hibiszkuszos, csipkebogyó teával. Felnőtt ital: kávé, rendes tejjel, vagy kávétejszínnel eritrittel. Vannak szokások, amiket érdemes megtartani.

Ma ebédre túrós tésztát tervezek, de biztosan meglesz a téli zabkása is! Nagyon szereti az egészséges ételekhez szoktatott gyerek növényi tejjel, most kezdtük el így használni; eritrittel, vagy szőlőcukorral, vízzel is ízletes. Általában egy nap két fajta ételt készítek! Mert egészségtelenül élőknek is főzök. Igyekszem őket is átállítani az egészséges étkezésre.

Reggeli zabkása recept:

Egy adag zab, ¾ rész víz ¼ rész növényi tej, ízlés szerint eritrit, vagy szőlőcukor.

A mennyiségek: 2 bögre zab, 3 bögre víz, 1 bögre növényi tej.

Ma a túrós tésztát tojásmentes tésztából készítem, de ez is változik. Mikor milyen tésztához jutok. Az éléskamra néha tartogat meglepetéseket! A túrós tésztát igyekeztem ízletessé tenni, azzal hogy a már elkészített tésztát jénai tálba teszem, és ráolvasztom a túrót sütőben. Így a notórius húsevők sem ódzkodnak annyira, a tetejére tejfölt teszek. Ha valaki szereti a szaftos (számomra így kevésbé gusztusos ételeket), lehet bele tenni egy kis vizet a tejfölbe, és akkor szétfolyik, elterül a tejföl az egész ételen. A sót utólag teszem rá nagy mennyiségben azoknak, akiknek az ízlelőbimbóik ilyen vagy olyan okokból eltompultak. Nem mérgezem az egészséges ételeket fogyasztókat túl sok sóval. Ilyenkor eleinte lehet bírálatot kapni, igen túlsúlyos fogyasztóktól, hogy az étel nem eléggé ízletes, a són megérzik, hogy utólag rakták rá. De előbb-utóbb megszokják! Ez tapasztalat!

Ismerünk olyan helyzeteket, amikor a család sajnos érzelmi zsarolással próbál hatni azokra az emberekre, akik áttérnek az egészséges, vagy egészségesebb táplálkozásra. Jómagam is tapasztaltam olyat, hogy nagyszülői vonalon sírásig vitt „de hát a mi életünk bizonyított”, és „a mértékletesség a lényeg”, stb. mondatokkal akarnak visszatéríteni a húsevésre. Évek óta küzdöttem a vegetarianizmusért saját magamban. Azután elkezdtem mértékletesen élni. Nem volt könnyű. A szélsőségek embere voltam. Főleg a családi húsfogyasztások jelentettek nagy lelki terhet, talán erre a legjobb példa a disznóvágás. (Őseim nagyon tehetősek voltak lakhelyükön, üknagypapám virilista volt, és a falu harmadik legnagyobb adót fizető embere. A disznóvágás státusz szimbólum volt. Lehetetlen volt elhagyni.) Onnantól kezdve, hogy vegetáriánus lettem a család gyásznapot tartott disznóvágáson. De érdekesség, hogy éppen a nagymamám - aki a legjobban féltett a mértéktelenségtől -, kísérletezett ki olyan növényi fasírtot, amit puhára főzött zöldségekből, szintén áztatott zsemlével és tojással „jó” vegetával, olyan mívesre fejlesztett, hogy csak úgy hobbiból ették a húsevők is családi ebédnél. Elették előlem a vegetáriánus fasírtokat!

Van ennek az étkezésnek egy íze, egy különleges zamata. Merthogy a fűszereken múlik. És ha jól ízesítik, akkor bizony ízletesebb, mint a hús; de finomabb ha valaki igazán ínyenc.

Itt a trükk az, hogy a mi étkezési szokásainknál (jelenleg /mert ez az átállás/) hús is fogyasztható igen ritkán, így szinte biztos, hogy nincs visszaesés, tehát stabil az egész rendszer, és stabil az élet. Nagyon szép és nagyon nemes a vegetarianizmusra törekedni, de nem olyan kedvező a hosszú távú kitartó és fényes eredmény, mint itt. Egy évben egyszer sütöttünk szalonnát. Marhapörköltet három éve ettem. Egykor azzal kompenzáltam, kb. negyedévente a hús által nyújtott lehetőségeket, miközben vegának vallottam magam. Ez így kellemesebb. A hal is fogyasztható, és fő, hogy nincs lelkifurdalás. Nem összekeverendő azzal ez a lelkiállapot, amikor valaki tudatlanságból, vagy szándékos ostobaságból nem is tanulmányozza az étkezési kultúrát. Mert sajnos a húsevő táplálkozás – és ezt senki sem vitathatja -, igenis szűk látókörű, és nehezen építhető bele egy-két reform étel. Kivételt képez néhány olyan tiszteletre méltó háziasszony, és család, akik képesek kísérletező évet tartani, és belevágni mintegy kalandként egy olyan táplálkozási szokásrendszerbe, amely merőben eltérő az eddigiektől. Nem az állatok iránti tiszteletből, vagy egyéb szellemi, esetleg nemes célból. (Az következmény lesz, ha következetesen végig viszik az évet!) Egyetlen egyszerű megoldás van: változtatni. Ők unják azokat az ételeket, amik betegségeiket okozzák. Érzik, hogy ha változtatnak jobb lesz, és tesznek is ezért. Jókedvűen, ízletesen, vágyakozón és bizakodón fognak bele az új életszokásaikba. Mert tudják, hogy eredmény: az egészséges élet! Biztosak ebben! Ezt csípőből érzik, ösztönből, és zsigerből; semmilyen tudomány nem támasztja alá az életösztönt, mert az meg kellene, hogy legyen mindenkiben. Tehát ha másért nem, az élet igenléséért érdemes kicsit átállni!

Persze a vegetáriánusok a „fűevők”, a „nem vagyok én nyúl”, vagy a „kásazabálók”, gúnyneveket, szóösszetételeket is kapták. Merthogy molettek! Is! De túlsúlyos talán a húsevőknél van több. És érdemes elgondolkodni azon, hogy miért nem a vegetáriánusok találtak ki a húsevőkre gyakran használt gúnyneveket.

A tudomány itt is alátámasztja, hogy egy hentes pl. jangos, tehát nagyon sok esetben piros színű arcú, a vér folyamatos közelsége miatt nem ritkán a hússal és húsfeldolgozással foglalkozó emberek arca valóban cinóber színű. A szleng itt is használ kifejezéseket, mert az igaz, hogy a „húszabálók” kifejezés létezik a vegetáriánusok szótárában. De ezt bármely mértékletesen táplálkozó ember mondhatja. Hiszen a zabálás szó is a mértéktelenségre utal, nem csak az evésben. A szomorú az, hogy nem lehet egyszerűen mértéket adni valakinek egyik pillanatról a másikra. Saját tapasztalat, hogy stabilan átszokni évek alatt lehet. Mert különben a hullámzás túl nagy. A nagyon vegetáriánus vagyok – vagy sőt vegán -, és a nagyon húsevő vagyok – mert a vegetarianizmus ostoba dolog -, időszakok váltakoznak. Amikor valaki nem elég kitartó, elveszíti a fonalat, és végleg elsüllyed a húsevés mértéktelen mocsarában. Ez a szakácskönyv azért született, hogy stabilan, a húsevést minimálisra csökkentve étkezhessenek az emberek. Lelkiismeret-furdalás, direkt sanyargató elvek, és olyan kényszer nélkül – amikor a „mester” aki álmester ma már tudom (mert volt szerencsém ilyenben is) -, kitagadja közösségéből a húst egy pillanatra is fogyasztókat. A szellem nagyon szépen épül, ha a húst csökkentjük, de teljesen leépül, ha olyan kényszerítő nyomás alatt tartják, amit az egyén nem tud betartani, mert zsigerből érzi, a legmagasabb életösztönnel, hogy amit rá akarnak kényszeríteni az halál.

Ez saját tapasztalat! Egy olyan tapasztalat, hogy amikor a halál szele meglegyint, azért mert szellemet hazudsz, vagy hazudnak – rossz esetben mindkettő – a kényszerítő táplálkozás mögé, akkor ha nincs a közelben egy mértékletes nagyszülő – mint esetemben -, vagy más egyén, akkor a lény elhull a saját butasága miatt. Mert hitt valakinek, aki az életével sok mindent bizonyított, csak stabil létet nem, főleg azoknak, akik ki tudja miért, követték őt.

Tehát amikor megtalálod a mértékletességet az stabil. Erre nincs recept. A legtöbb embernél ez évek. De ezekkel az ételekkel közelebb lehet kerülni a mértékhez. Bár mindig Rajtad múlik, hogy mennyit teszel azért mozgásban, egyéb friss levegőn töltött idővel, stb. hogy egészséges legyél. Stabilitást próbatételekkel lehet erősíteni. Abban az élet gazdag. És éljenek a próbatételek.

Olyan próbatételek, amik az étkezésben vannak, akadnak bőven.

Hát vágjatok bele! Ki miben és mennyit? Mindenkin magán múlik!

Ez a diagram javítható, mindenkinek magán múlik, és sok múlik az emberen, aki gondolkodik és elveinek megfelelően él.

Ma félve megkérdezte valaki: Főznél nekem egy tökfőzeléket? Fagyasztott tökből? Az édesanyám volt, és még emlékszik a makrobiotikus időszakomra, amikor nem ettem fagyasztottat egyáltalán. Semmit, mert a fagyasztás megöli az ételt. De nem olyan szörnyű, mint a mikrohullámú sütő, ami teljesen átalakítja az ételek sejtszerkezetét, néhány kertész pl. a magokból az életet szedik ki vele. Próbáld ki, beteszel egy adag apró növénymagot a mikrohullámú sütőbe, és egy adag élő maggal elveted! Sorvetésnél nagyon hatékony. Csak a fele kel ki, mert a kezelt magokban az élet meghal, így kevesebbet kell egyelni.

Mivel egy klasszikusan egészségtelenül élőnek nagyon nehéz átállni. Nem csak a kulturális és a családi megkötések miatt, amik nyúzó és kínzó horgonyként húzzák őt a mélybe! Azért is, mert az ízeket nehéz kiváltani. Édesanyán tapasztaltam – és ezt később ő ki is mondta -, hogy ha leveskockát teszek a főzelékekbe, akkor nem hiányzik neki a hús!

Egy nagyobb adag főzelékbe sok ízes anyag kell, ami hús ízt pótol. Mert a hús íze hiányzik, nem maga az anyag! Tehát ami vicces. Az emberek nem is a húsra vágynak, hanem az ízre, amivel sajnos betegségeket raknak magukra, ha hússal fogyasztják. Az íz azonban pótolható!

Ne felejtsük el, hogy a jó érzés a családi étkezéseknél jön, amikor mindenki egy asztalnál ül. Sajnos az ott elfogyasztott ételek egészségtelensége is a kulturális múlthoz tartozik. Így az ember felnőtt korában, amikor már nagyon szeretett felmenői a mennyei dimenziókból figyelik; igyekszik helyettesíteni az ízt, amelyet velük fogyasztott, hogy felismerje az érzést! A családi szeretet érzését pótoljuk az ízekkel ilyenkor már. A generációk így tesznek évszázadok óta. Tehát aki egészségesen étkezett, egészséget; aki betegen étkezett, halált visz magával a jövőbeni életébe. A szeretet tehát tényleg a szertartással etet, és akármennyire is elcsépelt már hogy a vertikális, vagy holisztikus gondolkodásnál, életszemléletnél elfogadják. Akik tudattalanul gondolkodnak – horizontális -, hihetetlenül ostobaságnak hiszik, hogy van egy átfogó szemlélete a világnak, ami alapján a „minden mindennel összefügg” és „az leszel, amit eszel”, hasonló tudatos mondások tömör igazságok és egyértelműen, sőt nyilvánvalóan igazak. Tehát a szer etet, az nem csak egy kamu kitalálmány, és légből kapott képzelgés, hanem tény. Amikor finomat főzöl, egy túlsúlyos ember boldog! De amikor ízetlent, ami számára nem finom; dührohamot kap, elkezd kiabálni és csapkodni és azt mondja, hogy ezt az egészséges izét soha nem eszem meg. Tehát orális fixációkkal tartósítja az emberiség a lét alacsonyabb rezgéseit a táplálkozás által. Az csak nagyon keveseknek adatik meg, hogy a táplálék mely az ízlelő bimbókon keresztül egy gasztronómiai élmény által válik vérré – jó esetben – beépül, és egészséget hoz. Mert az egészséges ember számára az egészséges ízek is finomak. De vajon hány egészséges tagja van a társadalomnak?

Tehát, nézzünk néhány módszert, amivel egy notórius húsevőt leszoktathatsz a hús habzsolásáról:

­

\*kevésbé egészséges, mint a zúzott fokhagyma, de néha kérik és akkor érdemes a kérésre ritkán alkalmazni, mert akkor lehet folytatni az átállást (édesanyánál tett megfigyelés)

\*\*egy idő után az egészséges táplálkozás unalmassá válik, ha nem újítunk rendszerint, és úgy többet pusztítunk, mint amennyit építünk ha ezzel távolítjuk el például a gyereket a stabil egészségtől (egy csoki néha belefér)

Egészen elképesztő, hogy egy ember, akivel évekig küzdöttél, és nem tudtad, hogy mi a baj, egyetlen fűszertől meglágyul és változtat a táplálkozásán. Természetesen nem mindenben, de igyekszik alkalmazkodni az egészséghez, amennyiben ízletes.

Az egészségtelenül élő emberek nagy része attól kap dührohamot, hogy az egészségeset az ízetlennel, a gusztustalannal és az undorítóval társítják, amennyiben nincsen senki, aki megmutassa nekik az utat – vagy rossz behatások alatt vannak -, talán soha nem jutnak el odáig, hogy változtassanak.

Aki erőből és izomból akar, az sem biztos, hogy jobb. Mert nagy akarásnak nagy nyögés a vége. És tényleg lehet, hogy tudományosan kimutatták, lehet hogy az állatokat védeni kell, és az is lehet hogy szellemileg így helyes, de nem megy egyik napról a másikra.

**Az idő és a stabilitás:**

\*A Föld bolygón élő emberi lények stabilitását vizsgálja a gömb diagram.

**Az első gömb (4):** Több évtizedes tudatos táplálkozási múlt, viszonylag kizökkenthetetlen, hihetetlenül stabil, és érdeklődés esetén szívesen ad tanácsokat.

**A második gömb (2,1):** Néhány éve próbálkozó egyén rendszeres visszaeséssel, ha kell ha nem tanácsokat ad, fennen hirdeti, hogy egészségesen él; ha kitartó van esélye arra hogy stabillá váljon.

**A harmadik gömb (-2):** Még soha nem próbálta a tudatos táplálkozást (vélhetőleg nem is fogja), a betegségeit és az élete egyéb eseményeit másokra fogja, tudattalanul él, lehúzza a bizonytalanokat.

Amennyiben valaki stabil táplálkozási múlttal rendelkezik, ahhoz érdemes tanácsért menni. Tehát felesleges olyan dolgokban állást foglalni, amiben az ember tudatlan. Bármennyire taszította is korábban a kérdéseket egy olyan ember felé, aki ért ahhoz hogy mik a gyógyító élelmiszerek! Itt az idő! Oda kell menni valakihez és meg kell kérdezni! Bárkit a környezetünkből, akinek az élete a példa!

Második nap:

Tegnap csak előkészítettem több ételt, és vásárolni voltunk. Ami nekem kínszenvedés. Nem tudom, ki hogy van vele, de a sok felesleges ételt vásároló ember látványa roppant lehangoló. Az egyéb tárgyakról nem is beszélve. Csak bedobálják a bevásárló kocsikba, mint a szemetet, és veszekednek. Gyorsan elugrottam, vettem ajándékokat, aztán vártam. Mindent türelmesen ki kell várni. De aztán: kutyasétáltatás. Ezt nem lehet kibírni. Az a sok ember tülekedik, és az embernek még a főzéstől is elmegy a kedve, meg ideje sem marad rá. Éjszaka már nem főzök. Egy bizonyos életkor után az ember csak akkor dolgozzon éjszaka, ha úgy akar kinézni, mint a halál.

Viszont családom tagjainak unszolására, elfogadtam minden alapanyagot, amit megvettek, mert nekik gombapörkölt kellett. A közétkeztetés romboló hatását kiküszöbölendő, tarhonyás gombát készítettem ma. De még csak ezután készítem el a tarhonyát külön. Kis sajtot is teszek rá magunknak, anyának meg mellé teszem. Egy erdélyi szakácskönyvet vett anya, és abból kinéztem volna egy receptet, de semmi sem olyan. Mert utálja az olasz fűszereket. Nem szeretik nálunk a spagettit. És ha nem fejezem be az írást, kokszot eszünk.

Főzök. Nem tudom, mikor tudom leírni, hogy hogyan, de rajta leszek.

Tehát:

Készítettem egy viszonylag sűrű gombapörköltet, de paradicsomot is tettem bele, bár tél van (igazit), hogy ha valakinek olasz hatás kell, az is meglegyen. Baromira nehéz úgy főzni, hogy egészséges is legyen meg ne is. Hoztam is, meg nem is. Körülbelül ilyen. A tarhonyát nagymama módra készítettem el, ami olyan pirítás kizárólag olajon (nagyon ritkán zsíron, ha anya kéri), hogy minden tarhonyának egyedi színe van, és kicsit barnásak, sőt még leveskockát is tettem mind a gombapörköltbe, mind a tésztába, hogy anyának ne hiányozzon a hús íze. De gondolom, az egészségesen étkező gyermeknek sem tesz rosszat, ha kellemesen áll át. Mert az óvodában úgy volt a tarhonyás hús a kedvence, hogy vegetáriánusnak írattam be. No comment. Tehát ahhoz az érdekes módszerhez folyamodtam, hogy adagonként fűszereztem, és gyömbéres lével öntöttem fel, hogy gyógyító legyen, sőt két fej vöröshagyma is került alá, és őrölt kömény, meg fokhagymasó (mostanában anya kedvence).

Reggelire:

A pirított zabbagett, és a zabkása mellé, csokival sült tepsis almát készítettem /mindenki nagy örömére/.

Készítés:

Letisztítod az almát (ha egy kicsi hiba van benne, sebaj, kivágod), a magházat kiszeded karalábévájóval, a fél almák közepébe, a magok helyére egy kocka csokit teszel. Kellemesre megsütöd. Isteni, nem is gondoltam volna. A mogyorós csoki sült terméseinek az íze, egyszerűen mennyei. Időseknél a mogyorót kivesszük, hogy ne fájjon a szívük /feltéve, ha rágással kapcsolatos problémáik vannak/. Mostanában anya dührohamot kap, ha keményebb csonthéjas termést talál valamiben. Régebben odaadta a kutyának. Ezek ilyen időszakok. Túl kell esni rajta. Lényeg a lényeg, a csokis sült alma finom.

A következő napok:

A további napokon rengeteg ételt készítettem. De kitérnék a teákra, mert influenza időszak van, és a járvány reneszánszát éli. Még jó, hogy művészettörténetet nem tanultak a bacilusok.

Tehát:

A táplálkozási kultúrához hozzátartozik az italfogyasztási kultúra. Itt térnék ki arra, hogy evés előtt, közben, és után tilos inni bizonyos tanítások szerint. Evés előtt fél órával, evés közben egyáltalán nem, evés után viszont három óráig nem tanácsos folyadékot fogyasztani ideális testsúly iránti vágy esetén. Ezeket gyakran betartjuk. Természetesen nem alkohol tartalmú italokról van itt szó. Kiemelem, hogy az alkohol legtöbb esetben hizlal, vagy külsőt módosít, ilyenek a nép által kitűnően megnevezett: „sörhas”, vagy „borvirág” kifejezések. Erre utaló dolog még számtalan van, de talán fontosabb, hogy mit, milyen napszakban fogyasszunk.

A vacsora este 18.00 után kifejezetten visszahúzza a fogyókúra, vagy a reformtáplálkozás szekerét, mert „csinos” kis zsírpárnákat pakol fel, éppen azokra a testrészekre, ahol legkevésbé szeretnénk. Átszokni nagyon nehéz bármiről is, de legalább legyen értelme a sok áldozatnak. Biztosíthatom a kedves olvasót, hogy van értelme. Sőt, az is biztos, hogy a vega étkezés például simán csökkenti a borfogyasztást, volt egy időszak például, amikor direkt egy deci bort ittam meg húsevés után – szigorúan kimérve -, mint gyógyszer. Üdvözítő volt leszokni erről. Valahogy nem jó, ha az ember bárminemű nem mindig ideális itallal, vagy étellel rendszeresen kapcsolatba lép. Jobb ritkítani az eseményeket. Beszéltem egy hölggyel is – az ital és ételsávokra visszatérve -, aki azt állította, hogy aktív időszakában pavlovi reflexszerűen letette az ételt 18.00 órakor, és darázsderékkal élte végig intenzív szakmai időszakát. Most viszont, hogy visszavonult, kedvére eszik bármikor – ez látszik is rajta -, de alig néhány kilót szedett fel, egészen esztétikus látvány.

Az évszakoknak is van jelentősége minden szempontból, mint gyermeki mondás lehet a: „Ha nyár, akkor kakaó.”. Miután téli időszakban javarészt növényi tejeket iszunk, melyek élvezeti értéke önmagában – hogy finoman fogalmazzak -, kb. 0, ezért nyáron élvezzük ki a házi tej, ill. a bolti akármilyen speciális tejek adta lehetőséget. Télen a megfázásos időszak miatt, orvosi javaslatra hagytuk el a tehéntejet, ami abszolút bejött. Ami finom, az a kókusztej az instant kókusztejporból – mert annyit tesz bele az ember, amennyitől finom íze lesz -, és tényleg mennyei zamatos, és élvezetes. Persze ez nyilván mindenkinek más, nekünk a zabtejpor pl. nem jött be, de ha elolvasnék egy tudományos kimutatást, hogy milyen csodálatos hatása van, idővel biztosan megszoknám.

Emlékszem rá, ahogyan 18 éves koromtól kezdve fokozatosan elkezdtem lerakni az ételeket, amelyeket nagyszüleim és szüleim fogyasztottak. Nagyszüleim mindent egészségesen ettek, kivéve a szerintem túl sok húst. Bár csak hetente egyszer ettek, de nekem néha ez is soknak tűnt. Szüleim viszont vettek cukros szénsavas italokat, amiket egyszer hallottam, hogy nem egészségesek. Fokozatosan úgy leszoktam róla, hogy évek óta nem ittam. Szerintem fontos az információ és az információáramlás, amellyel szépen lassan meghatározzuk a sorsunkat.

Az Atya leküldött egy tuti tippet:

**„Mindenből vegyél ki egy kicsit, és tedd hozzá, tésztához, gabonához.”**

Nagyon jó ötlet volt, már a gombánál alkalmaztam, és így készítetem egy egészen egyedi ételt. Házi fokhagymás, petrezselyemzöldes parasztgaluskát, és erre tettem rá egy túrós, tejfölös gombakrémet sütőben pár percig ráolvasztva olyan az íze, hogy a Mennyország nem is tudhatjuk lejön-e ilyenkor a földre. De gyanítjuk, hogy igen. A „Mama, legközelebb is csinálunk ilyet?” a lehető legnagyobb elismerések közé tartozik, amikor egy-egy új ételt próbálunk ki. Ami gyakran előfordul. Nagyon szeretem a kreativitást a konyhában.

Egy karácsony előtti nap:

Természetesen a gyerek beteg. De azért karácsonyi teával örvendeztetem meg. Nem lehet túl kényeztetni, mert akkor továbbra is itthon marad – ez tapasztalat. A fahéjas almatea mellé, egy kis szegfűborsot dobtam, hogy egyedi legyen az íze, de ha nem akar gyógyulni, megette a fene, nem issza meg. De nem kap mást! A korpás kenyér pirítva dukál mellé reggelire, lévén diéta, és teljesen rendben van, hogy böjt egyenlő gyógyulás.

A nagyinak készített kacsatepertőt nyál csöpögtetve viszi a nagymamának. De hát hajrá gyógyulás! Már nem érzek sem vágyat, sem undort ilyenkor, ha extra zsírosat viszek. Viszont nem kívánom, tudom, hogy nem játszhatok az egészségemmel, hiszen vállamon a karácsony minden teendője. Nyáron lehet egyszer-kétszer valamilyen zsírosabb ropogós pörcös valamit elfogyasztani. Persze logikusan télen kellene a zsírpárnákat táplálni. Csakhogy megfázás kerülget helyzetben semmit.

A tönköly mint a gabonák királynője kapcsán felmerült néhány gondolat, amit szeretnék megosztani veletek. Az után, hogy volt egy időszak az életemben, hogy sokat utaztunk, szinte csak étteremben ettünk, és nevettünk azokon a nőkön, akik beállnak a főzés rabszolgái közé; következett olyan időszak is, hogy a bio ételeknek bizony meg kellett nézni az árát. A gabonakolbászt nagyon imádtuk, így megnéztem az összetevőit, és elkezdtem előállítani házilag a hasonló ízeket!

Tuti tipp:

Nézd meg, a boltban vásárolt bio élelmiszer összetevőit, és DIY, vagyis csináld magad a tested újjáépítését.

Tehát gabonakolbász krém házilag:

* egy bögre gabona (rendszeresen a gabonák királynőjét, a tönkölyt használom, mert őseink is ettől voltak legyőzhetetlenek, gyors gondolkodásúak, egészségesek a végtelenségig; ha nekik bejött, nekünk miért ne jöhetne be?)
* a főzéshez legalább 2 bögre víz, szoktam hozzá tenni egy plusz bögre vizet, és bizony 2-2,5 órát főzöm (ha így készíted el, önállóan magában köretként, olyan mint a gesztenye, Mennyei íze van)
* pici só a krémhez
* zúzott fokhagyma
* valamilyen olaj, néhány csepp tökmagolajat szoktam hozzá tenni (meggyőződésünk, hogy tepertő íze van; nagyon sokat dob rajta) mostanában oliva, szója és repceolajat használok, de jó hozzá a megszokott melegen sajtolt napraforgó olaj is /az előállítási költséget nagyban befolyásolja az olaj milyensége, az olcsóbban előállított krém, viszont feltétlenül finomabb, mint egy vacakul elkészített hús pl./
* vaj, szeretem a házi vajat, de nem mindig van, sőt vaj híján mascarponet teszek a krémekhez
* a lényeg a piros paprika, amitől kolbász színe lesz.

Kedvenc tízórai szendvicskrém csemege. Ha megszokásból készíted, megvan a megszokott lábas, tál és doboz; amiben főzöd, kevered és elraktározod a hűtőszekrényben. Több hétig eláll. Isteni! Jobb, mint bármelyik bio egészséges szendvicskrém. Révén a te saját energiád van benne, és egyéni ízeid.

Amivel fel lehet dobni, egy kis mustár, vagy majonéz, apróra vágott vöröshagyma, vagy olaszos fűszerek. Nem kell semmi mást tenni, csak átalakítani az egyébként klasszikus egészségtelen recepteket egészségessé. Tehát bármelyik ételt elkészítheted egészséges alapanyagból, a megszokott fűszerezéssel!

A legjobb receptek, amiket életünkben kitaláltunk:

Egy észak-európai lakberendezési áruházlánc budapesti üzletében voltam. A vegetáriánus hot-doguk isteni. Még nem próbáltuk reprodukálni, de fagyasztott változatban is kapható, így itthon is volt már módunk falatozni belőle. Egy csomagban 10 db van, így ha takarékosan ettünk volna, több étkezésre is jó lett volna, de miután fejenként kettőt ettünk, és ketten eszünk vega ételt, ezért két teljes vasárnapi reggeli, és egy hétköznapi rakott, töltött tésztasaláta, vagy valami alkotóeleme lett a megmaradt kettő karikákra szeletelve. Tehát az átálláshoz igen jó alapanyagok is kaphatók. Ráadásul ez az étel sem elkészített, sem nyersanyag formájában nem drága. Egy fél gombóc fagyi ára, és valami egészségeset is ehet az ember.

Egy adventi vásáros nap

Adakozós standon voltam. Nem kereskedelmi céllal, de volt székelykáposzta, nem vegán módra. Nem akartam írni ma, de évek óta bennem van egy recept. Amikor még Woodstockosan éltünk, nem is olyan fiatalon, akkor találtuk ki közösen, a barátaimmal – az akkori barátaimmal.

Fahéjas sült uborka:

A legmennyeibb étel, amit valaha társaságban fogyasztottam, és saját kreálmány:

Az uborkát meghámozod (2-3 uborka; fürtös), 2-3 kanál olivaolajat felmelegítesz a serpenyőben, és a laskára vágott uborkát (2-3 cm-es vékony csíkokra vágtuk) fahéjjal megsütöd, bőségesen megszórt fahéjjal.

Készen van! Se só, se semmi egyéb fűszer. Az íze mennyei esti csevegésekhez. Olyan semmittevős délutánokhoz, amikor a filozófia a lényeg, és csak beszélsz, beszélgetsz, és jól érzed magad.

A másik egy

Kapros túrós muffin,

Amit ugyan húsevőként is simán fogyaszthatsz, de meggyőződésem, hogy segít a leszokásban, vagy átszokásban:

Bögrés tészta, 25 dkg túró, 25 dkg vaj, 25 dkg liszt, ha nagyon túró ízt akarsz, még egy túrót elvisz, és a vajjal is szabadon lehet alakítani, hogy jó állagú tésztát kapj. Rengeteg apróra vágott kapor, jócskán só, ez erősen sósan finom, legalábbis akkoriban, mikor ezt csináltam, így ízlett.

Hajnalban süsd ki, és a reggeli kávédhoz fogyaszd, mi a kerti asztalnál ettük minden reggel anyával. Egy ilyen asztalnál nincs reggeli veszekedés! Valahogy még az erősen olaszos családokban is elviszi a temperamentumos hangos beszéd igényét. Békítő hatású sütemény, úgy tapasztaltam.

Tönköly fogyasztása ismét valamilyen más formában:

Egy tál főtt tönköly, nyers szeletelt vörös hagyma, sajtkockák, vagy reszelt sajt (attól függően, hogy tömörítesz vagy szétszórsz az életedben; ha az ételek szellemi jelentését is veszed fizikai formában), mustár.

Nekem tökéletes volt így, ebédre fogyasztottam; úgy hogy egy tál csirkepörkölt várt volna, ha tálalok magamnak, de nem tettem. Nem kívántam szennyezni az aurámat egyedül. Mert többekkel fogyasztva szent étkezésnek számít. Egyedül az ételek adják az étkezés szentségét, búzakirálynővel táplálkozni viszont eléggé mennyeinek tűnik.

Még egy formája van a tönköly fogyasztásának, ami most eszembe jutott:

Egy tál tönköly, franciasaláta, valamilyen olajjal is leönthető, tökmagolajra gondoltam itt (ezt elfelejtettem rátenni; de akartam) kicsi sajt vagy tofu is lehet ízléstől vagy lelkiállapottól függően.

Itt nem figyelünk arra, hogy melyik nemzetközi konyha ízvilágába illik, és hogy a franciák által igen kedvelt fokhagymát ne keverjük, valami olaszos fűszerrel, pl.. Mert nyugodtan elfogyaszthatjuk az egészséget egyéni ízlés szerint.

Pl. halhoz sem szükséges citromot enni, egy idő után, ha az ember rákap az ízére, szinte képtelen a halat citrom nélkül enni. Ez tapasztalat, sok citrom, jó hal. Ez lehetne az eredmény évek múltán.

Néhány étel, amelyek bűntudat nélkül fogyaszthatók, hetente 1-2-szer az átállás közben. Átállás után 1-2 hetente. Persze igény szerint, ahogy érzi az ember.

Csirkepörkölt – változatos salátákkal (testkontroll szerinti táplálkozásnál), nálunk a testsúlycsökkentési vágy, viszonylag ritka, és szeretjük tésztával, nokedlivel is (ha van idő a nokedli elkészítésére).

Mézes mustáros csirkeétel – a mézet a mustárral összekevered ízlés szerinti kombinációban, sokszor szokták egy-egy arányban keverni; és megkened vele a csirkét, forró olajban kisütöd.

Aki szereti a szaftosabb, kicsit egészségtelenebb változatát, tejfölt is tehet hozzá jócskán, megsüti a tejfölös mézes mustáros szaftban egy tepsiben, és már lehet is enni, ha puha lett. Isteni. Ezt is kipróbáltuk. Köretnek zöldségeket érdemes (testkontroll szerint Pl.: sárgarépa saláta, vegyes bolti kevert saláták, olajjal, citromlével, pici érdekes fűszerrel) enni hozzá, de velünk előfordul, hogy húst magában eszünk, minden köret nélkül (Atilla is így ette!). Ha köretet választasz testsúly gyarapítási céllal, a sült krumpli illik hozzá!

Egy átlagos hétfő reggel:

Zabkása n+1. verzió. Tettem hozzá az édesítés mellett mandulaport. Elképesztő, hogy a porrá tört mandulának milyen édes íze van, ha odafigyelsz. Erre a gyerek hívta fel a figyelmemet! „Tettél hozzá mézet?” Nem is gondoltam, hogy ennyire fog ízleni. Az idei tél abszolút fontos étele a zabkása, mivel tüzes hatása van, ideális. Az elkészítés menete: Tettem a zabkásába eritritet, és mandulaport, személyenként egy kávés kanállal; így főztem fel. A végén nyers mandulaport is szórtam rá legalább egy evőkanállal. Nagyon finom lett. Hihetetlen, hogy a főtt, és nyers mandula íze mennyire különböző!

Érdekes, hogy a különböző évek, különböző ételeket vonzanak. Nálunk tavaly a grízes tészta – jó házi lekvárokkal -, volt a sláger. Idén a túrós tészta. Matt húsevőknek szalonnával. Egészségesebben élőknek, sok tejföllel, és kicsivel több túróval!

A zabkása klasszikusan készíthető az alábbi csonthéjasokkal, téli termésekkel:

* Dió – sütve cukorral nagyon finom,
* Mogyoró – azzal simán héjat ott és akkor hámozva esszük,
* Gesztenye – főtt, hámozottan tegnap is ettünk hozzá kis kihagyással,
* Mandula – reszelék, vagy por formájában is tálalható, volt már hogy egész mandulákat szórtunk rá (tavaly),
* Pisztácia – azzal is lehetne de mi édesen szeretjük a zabot, ha sós ízre vágyunk akkor inkább bulgurral párosítjuk,
* Stb. – biztosan van olyan is, ami nem jut eszembe és használható még.

Régen nagyon szerettük lekvárral enni a zabkását, vagy kakaóport is gyakran szórtunk rá, nemrég pedig túróval kevertem. Számomra nagyon fontos, hogyha tél, akkor növényi tej, és sok zab, tüzes energiájú étel. Még így is belefut az ember időnként a megfázásba. Jobb, ha ritkábban. Erre az ételekkel is rásegíthetünk.

Szeretnék még írni egy italról:

Ma elhatároztam, hogy betolok a tepsiben egy nagy adag almát a sütőbe, megvárom, míg kihűl, leturmixolom mézzel, citromlével, és a napjainkban oly divatos smoothie-t csinálok belőle. Így sima gyümölcscentrifugával, vagy turmixgéppel is lehet ilyen sok gyümölcsöt tartalmazó, sűrű egészséges italt készíteni.

Máris kezdem.

Egyik nap

készítettem káposztalevest leveskockával, paradicsommal, paprikával és citrommal. Télen gyömbért is teszek bele, ha valaki érzékeny a megfőtt gyömbér darabkákra, akkor teadióban, vagy valamilyen szűrőben is beleteheti. Úgy felfőzi, és tálalásnál kiveszi. Minden tészta és egyéb levesbetét nélkül fogyasztottuk. De lehet bele tenni eleinte tésztát, később jó gabonákat is. Nekem egyik kedvencem a levesekben a tönkölybúza, bár a család miatt ritkán használom. Alkalmazkodni is kell. Egy köztes megoldás lehet, külön levesbetéteket főzni, és mindenki azt tesz bele, amit kíván.

Készítettem egy másik ételt is, de szőrén-szálán elfogyott, s Isten az Atyám, nem emlékszem rá, hogy mi volt az! De megvan!

Tofus sült krumpli, savanyú káposztával:

Megfőzöd a krumplit héjában, berakod egy tepsibe felesre vágva, és kevés olajat teszel alá, majd ismét egy kevés olajjal meglocsolod, és megsózod. Megsütöd, hogy egy hártya aranybarna ropogós – isteni – rész legyen rajta. Majd ezekre a félbe vágott krumplikra teszel egy-egy szelet tofut, és megszórod halványan savanyú káposztával. Nagyon ízletes. Ezt akkor készítettem, amikor fogalmam sem volt, hogy mit tálaljak a zöldségleveshez, és hús kizárva. Most áttértünk az egy héten egyszer hús rendszerű táplálkozásra. Kitűnően működik. A régiek is így ettek, s mégis húsevőknek nevezték magukat. Vegyesen táplálkoztak.

Lám, a vegák azért nevezik a maiakat hús zabálóknak, mert a heti egyszeri húsfogyasztás tartható, és étkezésnek minősül – régen is így ettek!

*DE:*

*Ismertem egy embert. Világító kék szemei voltak, idős úr volt. Vegán, és egy jelenés által vált azzá. Összeesett egy napon egészségtelen életmódjától, és egy mezőn találta magát halál közeli élményben. Az Úr megjelent előtte, és azt mondta, mostantól ne egyen húst, és megnevezte azon élelmiszereket, amiket nem fogyaszthat, ahhoz, hogy éljen. Áttért a jelenésben megjelölt táplálkozásra, kereste a természetes ételeket, sok zöldséget, gyümölcsöt, és gabonát fogyasztott. Ezek után ereje megnőtt, és abban a közösségben, ahol találkoztam vele – akkoriban vegánok voltunk ott mind – nagyon vidám, mosolygós, egészséges volt.*

*Hasonló élményem volt látomásokkal, amikor az Atya azt küldte, hogy soha többet nem böjtölhetek. De volt, hogy túl kiélezett életmódom miatt majdnem a halál peremén táncoltam, sajnos nem mindenkinek való egyből a vegán életmód. Persze törekedni rá lehet, mindenkinek a szervezete más.*

*Most például karácsony közeledtével, már megvettük a hurkát, és sütni való kolbászt. Édesanya disznótoros töltött káposztát kért. Szívesen kihagynám, de ha már, akkor mindegy. Elkészítem. Tehát van ennek az életmódnak egy előnye, semmi nem hiányzik az évből, vagyis az évkörből. Nem eszünk nyakra-főre ezt vagy azt. De amikor eszünk, akkor érezzük, hogy még kívánjuk. Lehet, hogy el lehet előbb-utóbb hagyni ezt is. Ezt nem tudom, ez még a jövő zenéje.*

*Most ez egy átszoktató írás, és annak kell benne lennie, ami hiteles, és ami szerint élünk, mindenfajta hiány nélkül. Mert a táplálkozásunk teljes!*

A karácsony előtti 2. nap

Elkészítettem a halászlevet. A családunk titkos halászlé receptje, ami egyébként attól finom, hogy szeretem készíteni – ami egyébként azért is van, mert tiszta a készítése -, apám is szerette. Apám imádta a halat! Képes volt különböző országrészekre barátokkal elautózni nyáron sátorral, és ott bográcsozni, vadkempinggel a szabad ég alatt. Áldom őt érte, hogy megszerettette velem a természetet, a bográcsozást, és a szabad életet. Valahogy ide vág, s nem is tudom miért, de talán majd érteni lehet – Széchenyi István gondolata -, mi szerint a szabad népeknek valódi zsenijeik vannak, míg a rab népeknek csak tudósaik, és csak látszanak.

A halászlé a klasszikus: belerakom az annyiféle halat, amennyi van! Felfőzöm sok hagymával és krumplival. Sóval – a halászlevet fűszeresen szeretjük, erősen ízesen -, talán azért mert családi szokás, és ettől nem térek el. Ha van egy óriás halfej, vagy egyéb halrészek, akkor kevesebb burgonyát és vöröshagymát teszek bele, mert szeretjük ha a halászlében megáll a kanál. Főzelék sűrűségű halászlevet szeretek készíteni.

Tehát:

Veszek egy fazekat, telerakom hallal, hagymával, krumplival, és a vízben feloldom forrás után a sót, a pirospaprikát, és a halászlékockát. Sokáig hagyom főni, míg a halcsontokról leválik a halhús. Miután péppé főtt, hagyom kihűlni, és lehetőleg másnap filézem és turmixolom. A turmixolást fiatal háziasszony koromban vezettem be. Apám paradicsompasszírozóval készítette. Igaz, ez sátorozásnál jól jöhet, de gépesített konyhában tizedére csökkenti az elkészítési időt, és a tisztaságot is fokozza. (Emlékszem apa halászlé főzései után tisztába kellett rakni az egész konyhát!) A turmixolt sűrű lébe főzöm a haldarabokat, halszeleteket – esetleg filét -, és az ikrát és haltejet természetesen (a gyerekek miatt és a nagyszülők miatt kell). Szerintem egy halászlé felnőtt korban élvezhető ezen csemegék nélkül is. E mellé tálalok erős paprika sűrítményt. Ha biztosan nem fogyaszt belőle gyerek, erős paprikát főzök bele egészben, amitől tüzes lesz, és különleges.

Halászlé light – a rohanó hétköznapokra:

Fogok egy kisebb főzőedényt, és ebbe teszek annyi vizet, amennyit elbír – nálunk a halászlé mindig újra töltendő, és azonnal elfogy -, és forrás után teszek bele annyi halászlé kockát, amitől halászlé íze lesz. Kb. literenként egy kockát legalább. Mikor a kocka szétforrt és eloszlott az íze, teszek bele tésztát, mostanában a kockatészta jött be, és máris kész az azonnal fogyasztható – házilag azonban mégiscsak ellenőrzött – gyorsétel.

Tegnap azonban készítettem egy levest, amely francia zöldségkeverékből, leveskockából, és gyufatésztából állt. Szintén a hétköznapi rapid szisztéma szerint. Felforralom a vizet, a forrásban lévő vízbe beleteszek egy fél kilónyi zöldségkeveréket – ezeket egytálételeknek készítem -, mert nem nagyon van időm a gáz előtt szöttyögni, és ízletes tartalmas ételeket várnak el tőlem. Beleteszem újabb forrás után a leveskockákat, általában legalább kettőt, és újabb forrás, homogén levesállag után a tésztát. Amint a tészta megfőtt, tálalom! Tudom, hogy a fagyasztott zöldség veszít sok értékéből, de nincs benne rengeteg méreg, és valamennyi tápláló anyagot a szeretet is tesz bele.

***Érdekesség:***

***Mindig imádkozom, miközben főzök! Ezt legalább 20 éve kezdtem. Eleinte a Miatyánkat mondtam közben. Mikor nehéz élethelyzetben voltunk, a Most segíts meg Mária rendszeresen volt ételeink készítésének kísérő imája. Buddhista hangulatban az Om Mani Padme Hung, bármi, ami eszembe jut, csak ima legyen. Mostanában köszönetet mondok az Atyának, hogy ezt az ételt megadta nekem és a családomnak, sőt mindazoknak, akik fogyasztanak belőle. Szeretek főzni. Ha nem kényszer.***

Van egy érdekessége a főzésnek, ha kényszerből főzöl, a szenvedésed is belemegy, és olyan nyögve nyelősen fogyasztják, ahogy te megfőzted. Ha viszont vidám vagy, akár egyszerű étel készítése közben is, akkor minden simán megy.

Előfordult már, hogy szakácskönyvi recept alapján sütöttem rizspogácsát, tárkonyos narancshabbal! Sose felejtem el, hogy a tárkonynál eltévesztettem a tizedes vesszőt, és tárkonyt ettünk tárkonnyal. Volna! De! Mindenfajta agresszió, vagy veszekedés nélkül veszteségnek könyveltük el a bekevert süteményt, és már nem emlékszem pontosan cukrászda lett a vége, vagy otthon maradtunk; de nevettünk. Hát ez nem jött be!

Fontos, hogy az ember kinek főz! Ha görcsölni kell, megette az egészet a fene! Főztem már gyomorgörccsel is, hogy úristen, mit szólnak hozzá. Holott szakács szakmám is van. Jé, ez finom! Na ez a legrosszabb! Az ember, ha megválogatja, olyanoknak főz, akik értékelik, és a reformkonyha felé törekvését is tisztelik. Az új ételek nem mindig sikerülnek, és ehhez kell egy kis humor, hogy az intelligens emberi lény megélje az új ételek ízvilágának erejét!

A kétféle ételek:

Elkészítés:

Az alapanyagokat – 1/3-1/3 arányban terítjük a tepsiben. Pici olajon, lehetőleg alulra savanyú káposzta jöjjön. Az I.-es változatnál vegeta, a II.-esnél lehetőség szerint biovegeta legyen a meghámozott, felszeletelt burgonyán a fűszer. Épphogy csak átmelegítjük, illetve addig sütjük, ameddig a savanyú káposzta aranybarnára sül. Utána gyorsan fogyasztjuk! Rendkívül guszta, és ízletes étel.

Készítettem egy nem túl könnyű ételt is, de átszoktató, mert egy könnyű főétel mellé, kitűnő desszert, amely telít:

Tiramisu, amely nem nyers tojásos, nem menő, de már-már egészséges, és finom:

Egy nagy ovális fémedényben készítettem! Fontos a tálalás. Teleraktam babapiskótával az alját. Leöntöttem kávéval – bőven -, és állni hagytam legalább egy fél napig. Majd bekevertem a kb. fél literhez két zacskó pudingport, felfőztem 4 teáskanál szőlőcukorral, és mikor megrottyant, belekevertem, 2-szer 25 dkg mascarponét. Mielőtt a főzetet terítettük, a lányom csokiforgácsot tett rá. (Egyszerűen ő készítette, leszerelte káposzta reszelőn!) Majd ráöntöttem a mascarponés, stabil pudingos főzetet a kávéba áztatott, babapiskótába, melynek tetején csokiforgács volt; ezek után újabb csokiforgácsot tettünk a még meleg krémre, ami beleolvadt, és megszórtuk kakaóval. Hát nem mondanám, hogy a mértékletes lét - amely az ünnepekkor megenged egy kis kiemelkedő kulináris élményt is -, kifejezetten kínzó, és teljesíthetetlen követelményeket támaszt.

Ma halászlé után fogyasztjuk. Nem is kell második fogás. Elég a tartalmas leves és a desszert. Így is be lehet állítani a mértéket!

***A mértékhez egy különleges kísérlet, amely gyerekek tanításához hivatott segítséget adni etikett terén, étkezési szokásaik helyes elsajátításában:***

***A hónaljunk alá tegyünk két könyvet – bármilyen meglepő, felnőtteknél is beválik -, és addig együnk, ameddig így bírjuk. Túlevésnél az ember izmai elernyednek, hiszen tespedté tesz a túl sok étel fogyasztása. Azon kívül, hogy rendkívül jó játék a gyerekkel együtt gyakorolni az illemet, a megfelelő mértéket is beállítja. Csodálatos, nevetős ebédeket hozhatunk létre így! Melynek legnagyobb ajándéka, amikor a hónalj alá tett könyveket olvasni kezdjük ebéd után!***

***Megfigyelés: Gyerekeknek a kisebb méretű, vastagabb könyvek (melyek a könyök és a hónalj távolságának kb. 2/3-át töltik ki 2-3 cm vastagsággal) ideálisak. Míg felnőtteknek – az arány megtartásával – már fél centiméter vastagságú könyvek is lehetnek a gyakorlás eszközei. Ez nehezebb, de így sportszerű; a gyerekeknek is had legyen egy-két vidám pillanatuk.***

**Miután a szeretet szervesen kapcsolódik a párkapcsolati kérdésekhez, mely az emberiséget évszázadok-évezredek óta foglalkoztatja; elemezhetjük néhány nagy magyar gondolatával is ezt a témát! Ki-ki úgy konvertálja át párkapcsolati harmóniájára, ahogyan tudja. Íme:**

**„El tudok képzelni olyasvalakit, akiért minden áldozatot meg tudnék hozni,**

**De olyat senkit, akinek kicsinyes óhajait teljesítsem!**

**Miért?**

**Mert az ilyen emberhez nem fűzhetne az a legmagasabb foka a szeretetnek, amely nagy áldozatok meghozásához szükséges.**

**Foglalkozzék ezzel a két témával!**

**Igen?”**

**Bartók Béla**

Magam úgy vélem, a főzés is ilyen. A főzés szakralitás. A szentség legmagasabb formája ott jelenik meg a főzésben, amikor tudatosan egészséges szobrot formázok a testemből, ételekkel, testmozgással, életvezetéssel. Minden optimális, mérték szerint való, és stabil. Talán lehet a stabilitás fokát emberi közegben is fokozni, de mint Bartók is megjegyzi később; nem hiszi, hogy talál olyan társat, aki számára megfelel. (Két felesége volt.)

Persze, valaki talál és tud főzni olyan ételeket, amik egészséget hoznak, és építik le a beteg sejteket; felépülnek közben a vitalitás, a holisztikus szemlélet és vertikális gondolkodás szerinti egészség non plus ultra egyedei. Új prototípus alakulna ki így. A stabil egészség tartós lehetőségének prototípusa. Na ilyen még nem volt. Erre való ez a táplálkozás, amikor fokozatosan áll át valaki.

Hiszen még a szenvedélybetegeknél is megírja a szaktudomány, hogy hirtelen megvonás esetén beállhat a halál. Kontár tehát az, NEM MESTER, aki azonnali húsmegvonást vár el életünk végéig – mindenfajta vegetáriánus, vagy vegán előélet nélkül. Így az ünnepek környékén nagyon fontos ez, mert a fáradt vándor egyik végletből a másikba eshet. És nem találva a fonalat, végleg feladhatja. Mindezt úgy, hogy nem is vallja be: feladtam. Azt mondja: Nem akarok foglalkozni ezzel a kérdéssel! Vagy: Nem érdekel ez a kérdés! Ami a legrosszabb: Ne kelts bennem lelkiismeret furdalást!

Lelkiismeret furdalás keltésről szó sincs. Mindössze vannak olyan szerény tudományok, mint táplálkozás tudomány, természetgyógyászat, stb. melyek kerek perec leírják, hogy mit hogyan igen, hogyan nem! Bizonyítanak, cáfolnak, tudományosan, meggyőznek. Akit nem, lelke rajta!

De azt azért tudni kell, itt nem arról van szó, ma tejbegrízt eszel, vagy csülökpörköltet; itt azért kicsit többről van szó!

A kultúra és a táplálkozás kapcsolata

Az Operettszínházból jöttem ki. Így karácsony táján egy kis diótörő mese felér egy háromfogásos ebéddel. Ehhez cukrászda dukál. Délelőtti előadás – lévén gyerek -, így a cukrászsütemény ebédidőre esett. A büfében is fogyasztván, csak egy kis sütemény fért bele. A darab felemelő volt, és a gyermek, aki már ismerte a történetet bravó felkiáltással nézte volna végig; ha még divat lenne ez. Ma már csak a wow megy. De az is valami. Ilyenkor az ember nem éhes!

Tehát ha valami összefüggést keresünk a kultúra és a táplálkozás között; a szellemi élmény is etet. Igen kérem. Ma maradékevés van. Plusz hurkát sütök. Eldöntöttem, hogy ezen az ünnepen nem leszek a gáztűzhely parádés királynéja. Szolga sem leszek saját életemben. Csak a legszükségesebbet, de azt olyan finoman, hogy übereli a sok nagy mennyiségben összecsapott ételt!

Éljen a komolyzene, a balett, és minden művészet. Tehát receptre! Érdemes balettet nézni, mert átalakítja az étkezési kultúrát!

Élőben jobb! És tényleg, bár monitoron is megvan a hatás!

2020. január 2.

Január 2.-i élmények!

Égető fájdalom hasít belém. Láttam egy lényt. Néhány éve, mikor haláltusámat vívtam – s bizton állíthatom, hogy ebbe jelen életbe a jóga, a táplálkozás, és az életvitel összessége emelt ki -, ő még életerős volt, tettre kész, és több hadsereggel elbírt volna. Okos is volt, így hát unatkozott. A kábítószer jut eszembe. Nem tudok kábítószerről leszoktató recepteket, nyilván egy étellel nem lehet megoldani. De egy lény – láthatjuk -, teljes lényét átalakíthatja néhány év alatt. Se nem lefelé, se nem felfelé menni azonban annyi, mint lezuhanni, mert szárnyalás közben nincs megállás. Jelen körülmények között, aki tehát azt állítja, hogy a kábítószer rá nem hat! Lehet! De nem tudhatjuk, hogy gyerekeink, unokáink – akinek nincs, annak vélhetően lesz ilyen vagy olyan módon -, hogyan keverednek bele az életnek azon forgatagába, amely a szülő, nagyszülő által irányíthatatlanná, ellenőrizhetetlenné válik egy idő után. S ki mondja meg, ki él egészségesebben!?! A szülő? A nagyszülő? Vagy az unoka?

Mindenesetre a tegnapi találkozás okot adott arra, hogy leírjam: Az életmódunk a mi felelősségünk, és senki és semmi nem tehet arról, amit eszünk, ahogyan élünk, és amit teszünk! Csak mi!

**Itt említem meg azt a figyelemre méltó tényt, hogy már születésemkor majdnem meghaltam. S miután szüleim nem ismerték fel a szelektív táplálkozás lényegét – mindketten önpusztító életmódot folytattak, főleg ételekkel és szemetesnek használták testüket -, gyermekkoromban, megélt halálélményeim, felnőtt koromban folytatódtak. Először is fizikai betegségem vashiány volt, mellyel születésem után majdnem meghaltam, és Kobalt Ferrlecitet hozattak, ha jól hiszem Németországból, hogy megmentsenek! Majd egyéb gyengeségeim miatt szenvedtem, egész gyermekkoromat súlyos, hányingeres migrénnel töltöttem. Melynek – utólagos magyarázatként – egy csigolyaelcsúszást állapított meg egy gerincspecialista, s jártam is hozzá vagy valaki máshoz (a bejelentkezési idő egy- másfél év volt). Minden nap meghatározott időközönként kellett csinálnom gyakorlataimat. Ez azt jelentette, hogy kb. két óránként meg kellett állnom mindenhol. Ott ahol voltam, és jógaszőnyegemen, akár nevetségessé téve magamat el kellett végeznem, ami az adott feladat. Becsülettel elvégeztem mindent. Egyszer a Városligetben álltam meg – emlékszem eme kínos percre -, ott a forgatagban, turisták, és vegyes összetételű emberek között jógáztam a földön, hogy migrénemet megszüntessem, és gerincemet helyreállítsam. Ezért is döbbentenek meg, aki pusztítják magukat direkt. Mikor annyi harcot végeztem, hogy éljek. Csatát, ütközetet vívtam meg saját testemmel, akár a kínok árán. Később DNS kódtorzulásom volt. Ezt nem tudják megállapítani egyszerűen. Míg előző betegségemmel az Erzsébet híd lábánál találtam meg szakemberemet. DNS kódom torzulásába majdnem cakumpakk belehaltam. Minden lehetséges tünetem megvolt: fulladtam, ájultam, bénulásos tüneteim voltak – kezeim bénulásig zsibbadtak -, és nem adtam fel. Isten megsegített. Köszönöm a Mennyei Atyának, hogy élek! Tehát az életmód a táplálkozás nem csak egy sikk, egy divat, egy fittség; hanem aki nem halad előre, az a halál karmai között találhatja magát, így, vagy úgy!**

**Itt az a tézis sem állja meg a helyét, hogy: „Nézd, ő milyen egészségesen eszik, mégis megfázott!”, stb. Mert ő nem halt meg, csak megfázott lenne a helyes. Itt vannak a nagy félreértések. Kérem szépen élek! És azért írom ezt a szakácskönyvet, hogy mások is éljenek.**

**Tehát a tegnapi ember a kőbizonyíték arra, hogy el lehet hessegetni egy egészséget, ha valaki atomegészséges. És félre lehet söpörni egy halált, hogy a temetkezés helyett az aszkéta élet legyen a megoldás!**

**Ennyi az egész! Mindenkinek önmagán áll, hogy melyiket választja, mert az áramlásban a megállás, egyenlő a halott energiák bevonzásával. Tehát nem táplálkozhatom ma úgy, mint tegnap, mert akkor egyre romló tendenciát mutat a táplálkozásom, és a halál felé tartok saját döntésem alapján, direkt, és gyorsítva annak közeledtét. Változtathatok is, de nem lehet ez egy meggondolatlan csapongás! Alaposan, és megfontoltan kell. Jómagam 1999.-ben kezdtem, és még tart a küzdelem, az egészség és az erő elleni ételek legyőzése, és a boldog, dinamikus és fitt életet választó élelmiszerek sokaságának elfogyasztása között!**

A kávé – amely kivonja a vasat és az évek során kedvencem lett:

* Emeli a pepszinelválasztást, -termelést, ez által a gyomorfekély kialakulásában nagy szerepe van.
* A reflux kialakulásában is nagy szerepe van, nem csak felerősíti a betegség tüneteit, hanem elősegíti létrejöttét.
* Migrént kiváltó élelmiszer, gyermekeknél a sok kávét fogyasztó szülők energetikája is kihathat. Sőt, a magzati létben lévő gyermekek, édesanyjuk méhében kialakuló migrénhez és egyéb betegségekhez kapnak „lehetőséget”, az édesanya túlzott kávéfogyasztása által.
* Mérgező hatású. Bizonyos korokban élvezeti cikk. Más korokban méreg. De a kettő egykoron paralel volt, tehát a kávé fogyasztása méreg felhalmozódáshoz vezethet.
* Hasonló tudatmódosító hatása van, mint a cigarettának. Szűkíti az ereket, befolyásolja a tüdő munkáját, stb.
* Elősegíti a bőr öregedését, így vízkivonó hatása mellett; a sejtek öregedéséért is felelős. Tehát mértéktelen fogyasztása közelebb hozza a halált.
* Akadályozza a vitaminok, ásványi anyagok, és minden hasznos anyag felszívódását!
* Károsítja a bélflórát. A D, az E, a K, és a C-vitamin felszívódását is gátolja.
* Dehidratál, kollagén stop-ot okoz. Tehát aki bőrbarát életet akar élni, a tudományos kutatások szerint maximum 2 kávét ihat naponta. De az sem baj, ha ez idővel tiszta gabonakávé fogyasztásban merül ki.
* Erős hangulatbefolyásoló hatása miatt (lásd fenn: tudatmódosítás), a leszokás időszakában nagyon ingadozó kedélyállapotú lehet az ember. Amely egy-két hét után elmúlhat, de egyeseknél egy-két hónapig is elhúzódhat a kedélyállapot tisztulás. A kávé ürülése által.

Hát nesze neked kávé. Kevesebbet kell innom. S jó, ha le nem szokom először, de később, biztosan jót tenne. A bőr öregedése miatt is. Hátha tényleg fiatalítja a bőrt. Az feldobna!

Már kezdünk átállni a gyógyteákra.

Sajnos volt egy jelenésem is a tavalyi év decemberében. Ha továbbra is kávéval kezdem a reggelt, akkor 2-3 évem van hátra. Ez nem dobott fel. Így reggeli után iszom. Akkor meg minek? A kávé volt a nap kezdésének a fénypontja.

Tehát tökéletesen értem, amikor valaki kezd átállni, és az egész érzelmi életét húzza ki a megváltozott élelmiszerek sokasága. De hát hajrá! Mindenkinek megvan a kihívás!

Nos és az ételek:

Ma sárgaborsó főzelék. Natúr.

Fogok egy fél kilós sárgaborsót, pár órát áztatom. Utána jó sok vízzel felrakom főni. Pici só, a családnak egy leveskocka, és amint péppé főtt, tálalom. Ma apróra vágott nyers hagymát tervezek bele tenni tálalásnál. Lehet, hogy fehér hagyma is lesz benne. De a mamának natúr adom, mert nem szeretném, ha a fejemen landolna az étel.

Mi zöldésgtempurával esszük, és a tempura palacsintatésztájába forgatok füstölt sajtot is. Adok egy kis élvezetet is. Hiszen még csak január 2.-a van. Kicsit el kell kényeztetni az érzékeket, mert ez év közben már kevésbé lesz jellemző.

Az újévi lencse. Ez kevésbé natúr, habarással készült.

A lencsét (szintén fél kg), egy éjszakán át áztatom, természetesen leöntöm az első főzőlevét – a sárgaborsónak is, mint minden hüvelyesnek -, utána pedig babérlevél, és citromkarika (lehámozva, mert nem biot használok most). Ezt felfőzöm, szintén egy leveskocka, és habarás. Nem nagyon értem, hogy a lencséből dupla annyi lesz. De hát nyilván nem véletlenül szilveszteri étel IS.

Köretnek tükörtojás, virsli, bármi. Ezeket lehet cifrázni. A tojást ma rántottának készítettem el. Egyéb családtagoknak a beirdalt bekerekedett virsli közepébe ütöttem a tojást. Egész szép geometriai és látványköltemény. Régen csináltam olyat is – az ember bohó -, hogy középen bevágtam a virslit, vagyis egy lyukat vágtam a közepébe, kifordítottam és szív alakban sütöttem ki. Abban a szívben sütöttem ki a tojást. Ez csak speciális helyzetekben, és olyan férfi-nő kapcsolatokban lehet megvalósítandó, ahol a „megérdemli” kategóriát elnyerte az illető. Ott és akkor.

Nem csináltam sertést, és a szilveszter környéki töltött káposzta is várat magára. Nem szakadtam bele a főzésbe, és nem zabáltuk tele magunkat. Viszont jól vagyunk. Az újévi szauna pedig nem a feleslegesen elfogyasztott mérgeket pucolta ki, hanem csak az egyébként is meglévőket. Így reménykedünk, hogy életmódunk további boldog percekhez, és egészséges természeti élményekhez juttat! Csináltunk só-, infra-, finn-, és gőz szauna kúrát. Merültünk, pihentünk, olvastunk. Gyümölcsöt ettünk! Tápláltuk tehát a testünket, a bőrünket, és a lelkünket, szellemünket. Nem gyakran tettük az utóbbi időben. De tegnap a tömeg ellenére, nagyon élvezetes élmény volt. Aszketikus élvezet.

Január 3.

Reggeli:

A megmaradt sűrű palacsintatésztát magában kisütöttem, és kicsi kosárkákat formáztam belőle. Ezt úgy hívjuk, hogy tányér. Ha az embernek sikerül, akkor egészen nagyot is lehet belőle sütni, és ha mindkét oldalát alaposan és jól átsütjük, tányér alakúra sül. Mi, ma reggel baracklekvárral ettük, de gyakorlatilag bármivel fogyasztható. Megmenti a reggelt, ha valami szépet, és gusztusosat akarunk adni, gyorsan és szeretettel. Ha megfelelő gondolataink vannak, vagy jól hat az ima, akkor szív alakúra is sikerülhetnek. Csak úgy. Lehet még sós feltétekkel is enni. Tejföllel is nagyon finom. Vagy a kész kis tálkákat tepsin sütőbe betolva, sajtot ráolvasztva kreatív reggeli (a sütős verziót másnapos kis tányérkákból már próbáltam).

Ebéd:

Héjjában sült krumpli, félbe vágva, megtejfölözve, és reszelt füstölt sajttal a tetején. A krumplit nem sózzuk. Ha valakinek annyira elkoszolódtak az ízlelő bimbói, hogy nem érzi a burgonya ízét, sózhatja is; azért mindenképpen jobb, mintha valamilyen vaskos, zsíros húsételt fogyaszt, szénhidrát körettel.

Ebéd II.:

Rakott krumpli klasszikusan a nem egészségesen táplálkozó családtagoknak.

Előfordulhat, hogy szembesülünk azzal, hogy két vagy több fajta ételt kell készítenünk. De ha mi magunk is megesszük az egészségtelent, betegek leszünk. Az egyszerű ételt mindig könnyebb elkészíteni. Senki nem táncolhat a fejünkön, hogy nincs mit enni, ha van étel. De ha azt nem kívánja, ki kell várni, míg az egészségtelen elkészül.

Vacsora:

Sárgarépát reszelt a lányom. Leöntöttük tökmagolajjal. Egy jól megtermett sárgarépához két evőkanál tökmagolajat tettünk. Ez már így isteni. Tettünk hozzá még egy kis sózott, pörkölt napraforgó magot. Ehhez ettünk héjában sült krumplit, lehet teljes kiőrlésű pirítóssal is fogyasztani. Miután elkövettem azt a könnyelműséget, hogy megkérdeztem tofut eszünk-e hozzá, és a válasz igen volt, még tofut is ettünk. De élveztük, és isteni volt. Minden falat ízlett. Mi is átszokóban vagyunk, és így volt igazán ízletes és laktató. Előtte egy jó nagy bögre csalánteát ittunk, kicsivel az étkezés előtt. Most nincs folyadékfogyasztás, legalább egy órán át. Íme az aszkéta vacsora egy fajtája. Azért még lehet fokozni.

2020. január 4.

Reggeli: szokásos pirítós, vajas kalács, stb. Ki-ki mit kíván.

Ebéd:

Tarhonya tofuval, nyers fokhagymával, nyers fehérhagymával (vagy vöröshagymával), kis tökmagolajjal (1 ek.), három teáskanál pirospaprikával. És a tálalásnál tejfölt, és majonézt tettünk rá tisztességesen, ízletesen. Nagyon finom volt.

Vacsora: Vélhetőleg pirítós. Vagy zöldség. Esetleg vegyes zöldség pirítóssal.

Az élet furcsa fintorai, a kávé fogyasztása és leszokás:

Tegnap alig ittam kávét, és ennek következtében rettenetes migrénem lett. Így saját testemen tapasztalom ismét, hogy milyen az „azonnal leszokás”, vagy a fokozatosan szokunk le valamiről esete. Több évvel ezelőtt, napi 8 kávé után húztam satuféket, aminek három napi tartós migrén lett az eredménye. Így tudtam, hogy van annál rosszabb is, amit megéltem. DE! Nem jó a migrén! És komoly napi áldozatokat kell hoznunk azért, hogy átszokjunk. Az ételek terén túlzott fegyelmezettségem pedig majdnem a halálomhoz vezetett. Tehát azért van szükség átszoktatásra, egy segítő szakácskönyv formájában. Vagy bárkitől, bárhogy – szinte. Mert van aki azt mondja:

„Ugyan, miért ne ihatnál meg egy pohár bort, vagy miért ne ehetnél meg egy vörös (halál) húst, vagy miért ne ihatnál meg egy kávét?”

A válasz igen egyszerű:

**Mert ez a programom, hogy most elhagyom. Nem ehetem meg, és nem ihatom meg, mert így döntöttem. S ha megteszem, jellemgyengeségemmel vádolom saját magam. Azt pedig nem szeretném! Ilyen egyszerű ez az egész!**

A programom megtartása pedig azért fontos – folytathatnánk -, hogy éljek! Ne akárhogyan, hanem élvezettel. Mert le tudok hajolni. Tudok futni, gyalogolni, és kérlek szépen bármilyen mozgást el tudok végezni. Mert megküzdöttem érte! Ez ilyen egyszerű!

Ezért érdemes kitartanunk magunkért. Mert nem biztos, hogy mindenkinek megjelenik egy kép, hogy meg fog halni záros határidőn belül, ha iszik még kávét, vagy eszik húst, és egészségtelen ételeket fogyaszt. Persze itt mindenki magyarázhatja a mértékkel, de az állatokat szteroidozzák, nyugtatózzák, és a félelem hormonok mellett manapság az is megbetegít. A kávé pedig mindig is méreg volt. De nyilván jó üzlet, mert amikor felmentem az internetre a kávé káros hatásait felderíteni – mert ugye az ember több helyről tájékozódik -, akkor mindenhol a jótékony hatásaival együtt volt. A kávé tehát valakinek jó üzlet, valakinek halál! Tessék választani!

Így lehet az anyasági depresszióval is, mert amikor gyermekemet vártam és az anyaság örömeiről szerettem volna olvasni, beírtam: Anyasági örömök. És ha hihető, ha nem, az „anyasági depresszió” lett az egyetlen amiről olvashattam. Tehát van amikor az embernek a józan eszére, és a megérzéseire kell hallgatnia, és semmilyen más információt nem vehet figyelembe! Itt nem a téveszmék, mert ugye, ha valaki masszív dohányos, rettenetes húsevő, és nagy alkoholivó, akkor valószínűleg az évek során nagyon testes, rekedtes hangú és nikotin szagú, esetleg borvirágos arcú, vagy sörhasú emberré válik. Hiába hajtogatja a saját hitrendszere szerint, hogy ő egy indiai jógi. Ez ugye ugyanúgy abszurd, mint elhinni azt, hogy az egészségtelen életmód következmények nélkül marad.

Január 5.

A vasárnapi reggeliket mindig kicsit testesebbre szoktam készíteni. Előfordul tojásrántotta, vagy virsli. Az utóbbi időben kicsit elszálltunk virsli terén, és hanyagoltam az észak-európai áruházlánc isteni zöldség virslijét, ami ráadásul vegánoknak készült. Itt az a bökkenő, hogy ez fagyasztott, de néha kell egy kis effajta kulináris élvezet, hogy az ember tudja még nem kell lemondania mindenről. Mert érdekes módon az ízek elhagyása néha olyan, mintha az életet hagynánk el. Pedig az életet adják vissza a természetes ízű, remek összetételű, kiváló tápláló értékű élelmiszerek. Hiszen nem halál-miszer, hanem ÉLELMISZER, ugye. Soha nem mondtam le arról, hogy egyszer vegán, vagy vegetáriánus leszek. Először persze az utóbbi. De most, hogy vasat pótolok, megint előjön, hogy vastartalmúak a húsok. Is. Azt nem írják, hogy nyugtatók, hormonkészítmények, szteroidok, növekedésgyorsítók, egyéb egészségtelen anyagok vannak ezekben a húsokban, egytől-egyig, amit ma az élelmiszer boltok hűtőpultjaiban lehet kapni. A magán tanyákon, kisebb gazdaságokban kapható baromfi és egyéb félék, félig biztonságosak. A gazdák szakmai előmeneteli vágyától, vagy anyagi javakat hajszoló életmódjától függ, hogy mennyi tápot adnak a tartott állatoknak. Persze itt mondhatják azt is a masszív, bebetonozott húsevők, hogy a növényeket is vegyszerrel permetezik legtöbben. Igaz, csak ahhoz, hogy egy növényt megegyél, nem folyik vér! Ahhoz, hogy egy növénytől egészséges legyél, szakmai szempontok szerint 100-szor, vagy 1000-szer nagyobb esélyed van, mint a hústól. Persze vitatkoznak azon is a tudósok, hogy az embernek húsevő a fogazata. De az ember, amennyiben egyszerű földi halandó, nem gondolkodik azon, hogy most mit egyen a fogazata alapján, vagy megfelelő-e a növény, vagy egyéb táplálék összetétele a szervezete számára. Hát ezek itt azon bökkenők, amelyek egyértelműen odavezetnek egy embert, hogy odaáll a hentes pulthoz, és kér egy parizert, vagy egy téliszalámit, esetleg egy zsíros húst. A helyett, hogy odamenne böngészni a gabonák közé, hogy melyiket vegye, milyen keverékek vannak, és hogyan lehet belőle reggelit, ebédet, vagy vacsorát csinálni.

Fontos az öltözködés is. Emlékszem, mikor egyszer visszajöttem a halálból, már felnőttként, rengeteg aranyat hordtam az öltözékemben. Volt aranyszínű táskám, szandálom, cipőm is. Több ruhám is, néhányat máig is őrzök. Közben divatba is jött ez a szín. Olyankor nem gondolkodik az ember, hogy mit egyen. Ha előtte hosszasan tanulmányozta a táplálkozási kultúrát. Igyekszik érzésre olyat választani, ami egészségére válik.

Tipp:

Egyszer, mikor réges-régen jógát tanultam egy idős testvérpártól (Benke Marika, és Benke Etka), Marika megtanította nekünk, hogyha a piacon vásárolunk, hogyan válasszunk zöldséget – de ezt bármilyen ételválasztásnál alkalmazhatjuk. Odaállok a zöldség, gabona, gyümölcs, vagy „akármi” elé, és azt kérdezem magamtól:

„Egészségemre válik ez az étel?”

És ha igen, a testem kibillen előrefelé. Teljes testemmel rábólintok egy igennel!

Ezt gyakorolni kell, nagyon hasznos. Nem mindig alkalmazom, már kezd meglenni a belső órám, belső érzékem ehhez. De 20 éve kezdtem! Mostmár 21, ha így utánaszámolok.

Ne az ego-ra hivatkozzunk itt, aki minden ízes, mű, tartósítószeres, és hormonkezelt, meg génmanipulált élelmiszerre rábiccent: ~~Igen. Ez finom.~~

Ne finom legyen, adjon életet, nem baj ha finom is, de ahhoz az embernek szoktatni kell magát. Nem megy úgy, hogy jaj de finom ez a zöld leveles saláta; és olyan jó, hogy ezt eszem zsíros húsdarabok helyett. És még jól is laktam vele. No, itt a bökkenő, a jól lakás. De ezt később tárgyaljuk ki.

Mai reggeli:

Miután ma az egészségesebb verziót választottam, de élvezeti értéket is akarok adni a tápláléknak. Mascarpone-s bulgur pohárkrémet készítek. Mindjárt odateszem főni a bulgurt, hozzákeverem a mascarpone-t és indulhat is a fűszerezés, eritrit, vagy szőlőcukor kerül bele, és lehet hogy egy kis kakaó is. A bulgurt néha esszük édesen is. Ma a vasárnapi reggeli tehát testes édes bulgurkrém. Hajrá.

Ebéd:

Disznótoros töltött káposzta itt húsevőknek készítettem, de a hús bármikor helyettesíthető tofuval, vagy reszelt füstölt sajttal, még gabona kolbász karikákat is lehet főzni bele. A káposzta elkészítése a klasszikus. Savanyú káposzta, gombócok, egyéb töltelékek, a húsokat ki lehet váltani zabfasírttal (por formájában is kapható, vízzel higítva készítjük, igen ízletes), stb. A gombóc megformálásához a vizes kéz sima gombócot, a száraz kéz sündisznós gombócot alakít ki (a rizsszemek másfajta viselkedése miatt).

Készítettem egy fehér zöldséglevest, igen guszta, és édes íze lett. Karfiol, káposzta, és zeller, kicsi gyömbérrel, és némi rizs (a töltött káposzta adta az ötletet a rizsbetéttel elkészített leveshez). Biovegetát tettem hozzá, és pici sót. Ízlett.

Tönkölykrémet készítettem a klasszikus módon, kihagytam belőle a fokhagymát, és petrezselyemzöldet is vágtam bele, 25 dkg vajhoz tettem 9 evőkanál szójaolajat, és így a hűtőszekrényből kivéve is azonnal kenhető. A tönköly a kb. 2 dl-nyi, de kicsit kevesebb jutott ehhez. Így is ízletes. Mustár is került bele, meg igazi friss citromlé. Hát, a kóstolást nem lehetett abbahagyni.

Az ünnepi húsevés miatt, ezen a vasárnapon nem fogyasztottunk húst, de senkinek nem is hiányzott.

2020. január 6. hétfő

A mai reggelen biokávéval kezdtem. Semmi koffein nem volt benne. Ehhez ettem pár db sima kekszet, és utána megettem a 28,02 mg vasat, a folsavval, C vitaminnal, rézzel – ami a vas szállításához szükséges a vérben – plusz a B 12 vitamint. A készítményen jujuba gyümölcs, és fafül gomba látható még feliratozva, nyilván ezek teljes összetevője van az összetevőknél feltüntetve.

Pillanatnyilag félkávényi főzött kávéhoz rakok reggeli után egy kiskanál biokávét, és minden nap összesen két ilyet ihatok. Az nincs meghatározva, hogy mikor. Így el tudom képzelni azt is, hogy nem teljesen húsmentesen eszik valaki, hanem eleinte a húst pótló ételt - tofu, zab, vagy tönkölybúza, és mindenfajta gabona -, keveri egy pici fehérhússal. De csak nagyon nagy önfegyelemmel megáldottaknak jó. Mert akkor, ha valaki gyenge, könnyen átbillenhet a: „Minek tegyek ebbe húst pótlót állapotába?”. És el is veszhet fogadalommal együtt a levesben. Megy az őslevesbe, vagyis a levesbe.

Nem könnyű így, pláne hogy Zsolnay porcelános kávézókat szoktam meg régebben, mint a Gerbaud, Pilvax, Gellért Cukrászda és Kávézó, Taverna Zsolnay Kávézó, stb. Egy teljes életélményt kell átalakítani, egy teljes életmódot. Bár mostanában nem jártam ezeken a helyeken, de ezek meglátogatása külön program. A kristálycsillárok, rézveretek, antik fa intarziák, és a modern művészet nemes világában mártózik meg az ember egy csésze kávé mellett. Ameddig kell.

Tehát megértem azokat, akik ódzkodnak, de megéri a változás. A halálból jöttem vissza többször, és jelentem hússal már rég halott lennék; és ha most nem állnék le SZÉPEN FOKOZATOSAN a kávéval, úgy szintén pár éven belül hulla. Az ilyesmit megérzi az ember. Tessék figyelni a belső hangra. Amikor Isten szól. Köszönöm a Mennyei Atyának, hogy szólt, hogy megtette ezt értem, hogy figyelmeztetett, és mindig visszahozott a boldog életbe, mert minden halál után egy kicsit boldogabb. A külföldi kávézókat is érdemes kihagyni. Ausztria, Olaszország, Csehország, a Baleárok (Mallorca, Menorca, Ibiza, Formentera), Kaprun, és a Francia síparadicsom kávézóit is ki kell hagynom ezután, amelyeket eddigi életem során meglátogattam. Bárhova visz a sors, NINCS KÁVÉZÓ. Mint ahogyan aki át akar szokni a húsról, NINCS HÚS energiáját árasztó étterem. Natúr, természetes, vega, vegán, stb. egészséges konyhákat vivő éttermek vannak csak. Ez az elhatározás. És csak elhatározás kérdése az egész. Bizton állíthatom, így csináltam eddigi életem során mindig. Elhatároztam, és megcsináltam. Ha volt is elkanyarodás, végülis megcsináltam!

2020. január 10.

Tegnap készítettem kukorica puliszkát az eredeti erdélyi recept szerint:

Teszel egy lábasba vizet. Azt megforralod, amikor lobog, akkor úgy teszed bele a kukoricapuliszkát, hogy kilógjon a csúcsa, mint egy hegy. Nagyon jól néz ki. Aztán (habverővel szoktam, lehet hogy mások fakanállal csinálják) megkevered, és két pillanat alatt csomómentesre krémesíted. Amikor rottyan, lefeded és utána hagyod állni 3-5 percig (hogy megduzzadjon).

A tegnapi recept szerint juhtúrót, tehéntúrót és tejfölt tettem rá 1/3-1/3 arányban. A lányom mindig kér ebből az ételből repetát. Az alaprecept a kihűtöd, formára alakítod, mint egy pudingot nyersen, és mindig hidegen fogyasztod, helyett sokszor esszük. Így a forró ételre ráolvadnak a feltétek, ez nem a tepsis változat, de isteni így is. Gyors étkezésekhez.

Ma babfőzelék:

Remélem jó lesz így is, mert sok babérlevéllel, szinte szósz nélkül szándékozom nekünk kiszedni. Az egészségtelen változat, a ragacsos habarós, abból is jut annak, aki olyat kíván.

2020. január 13.

Új étel, amit készítettem:

Zabkeksz egyszerűen

Ha hiszed, ha nem Isten nagyon bőkezű velünk, az anyagok meg pillekönnyen összeállnak. Ehhez semmi fűszert nem raktam, csak úgy ahogy Isten akarta. Egy bögre zabpehely, két termetes mosolygós alma reszelve.

Az almákat meghámozom, hozzáteszem a zabpelyhet, vagy már a tetejére reszelem. Ezt a keveréket (kb. ½-½) összegyúrom. Úgy, mint a tésztákat. Csodálatos a zab, felszívja az alma levét és rátapad a massza önmagára. Ameddig az edénytől elválik, addig gyúrom. Ezt a receptet sehol nem olvastam, csak nem volt kedvem vajtól csöpögő kekszet sütni, így találtam ki. Egyszerűen kihagytam az egyik hozzávalót, és a fűszert. Teljesen natúr. Egy-két órát állni hagyom. Kis golyókat formálok belőle, amit utána kilapítok a tepsiben. Nagyon kis lángon, szárítással inkább mint sütéssel, ropogósra sütöm. Megfoghatatlan az eredmény. Olyan, mint egy bolti keksz. Teljesen megfelel a hivatalos kekszek állagának. Egyedi a formája. A kézzel készített kekszek ráadásul nagyon borsos árúak. Egy isteni csemege saját előállítással megfizethetetlen ima energiával és összetétellel. Mindenkinek ajánlom, akinek gyereke van, és akinek nincs. Akkor is, ha nem vegán.

Az almák ízeivel lehet változatossá tenni az ízét. Finom, nemes alma; különleges kézi készítésű házi keksz. Pillanatok alatt. Elkészítési idő: 30 perc aktív munkával. Kb. 2 óra állni hagyni. Kb. min. 2 óra sütni-szárítani. Tehát legtöbb 5 óra alatt házi keksz úgy, hogy csak fél óra aktív munka van vele.

Amire jó, érdekességként: Csökkenti a hasmenést, egészséges emésztést segítő hatása van.

Előnye: Nem morzsálódik, lévén a zab nem liszt itt, hanem pehely. Így autóban is tisztán fogyasztható. Persze ez otthon sem egy hátrány ☺.

Minden háztartásba kellene ilyen alapkeksznek!

Január első napjaiban:

Zellerkrémlevesre készültem reggel. Így odatettem a meghámozott kockákra vágott zellerdarabkákat főni, fűszer nélkül. Ez azért kell, mert néha eljátszom a gondolattal, és natúr ízeket hagyok.

Első fogyasztásra így is történt. Ugyanis késés történt egyéb napi programokban, és tisztán ettük első körben a főtt zellert, majonézzel, és sok magos pirítóssal. „Mama ez olyan, mint a hús.” – mondta a lányom. Ez elismerés az étel jó ízére. Jófajta zeller volt, és jó volt a párosítás.

Második körben összeturmixoltam a maradékot, és behabartam.

Egyszerű habarás krémleveseknél, a folyamat leegyszerűsítése:

Beleteszem az összeturmixolandó növényrészek közé a tejfölt, és a lisztet. Csomómentesre turmixolom, így forralom vissza. Nagyon egyszerű, rövid folyamat, csak az a trükk, hogy reggel meg kell főzni a zöldséget, gyümölcsöt; és mikor kihűlt, pépesítjük és sűrítjük. Visszaforralás után azonnal tálaljuk. Akár kenyérkockák nélkül is. Ha nagyon szükséges, pirítóst is ehetünk hozzá, így egyszerűbb és gyorsabb!

Sült kárász majonézes alma salátával

Egy kárász egy személyre, 1 óriás alma (vagy két kisebb) fejenként.

Elkészítés: a kárászokat beirdalom, besózom, egy napra hűtőszekrénybe teszem, hogy átvegye a só ízét (itt speciális halfűszereket is lehet használni). A befűszerezett halakat paprikás lisztbe forgatom, tepsiben sütöm, kevés olajban. Meghámozom az almát, lereszelem, magházát eltávolítom. Joghurtot teszek rá, ha nem vagyok kalóriaszegény étrenden, nyugodtan lehet tejfölt is, kis majonézzel ízesítem, citromot teszek rá, különösen ha nagyon édes a felhasznált alma.

Anyagszükséglet: a fent leírt.

Tálalás: Nagy széles lapos tányéron tálaljuk, a salátát gusztusosan halomba rendezve mellé.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

Natúr saláta

Vegyes jégsaláta, sárgarépa reszelék, egyéb kiegészítők. Használható bolti saláta reszelék is. A salátára olajakat teszek, előfordul, hogy több féle olajat (pl.: repce, oliva, tökmag, stb.). Nagyon jól kiegészítik egymást. Pici tejfölt igény esetén lehet tenni hozzá. Ha valaki kéri, tálalásnál majonézt. Ezek nélkül is kellemes étel – vacsorának például kiváló. Kiegészítésként, vagy salátának pirítóssal önálló ételként.

Anya-lánya vasárnapi gyümölcsleves

Hozzávalók: Jókedv, frissesség, szeretet, megértés és tisztelet egymás iránt.

Ha jól akarsz egészséges életet adni a gyermekednek, akkor vond be az ételkészítésbe! Nagyon megtérül az a kis plusz idő, amit azzal töltesz, hogy tanítod őt. Egy alma pucolása és egy mandarin pucolása, még nem a világ, de egy gyerek számára a világot jelentheti. Az alapanyagok: egy rúd fahéj, 3 csillagánizs, egy nagy fazék (Isten tudja hány literes), gyümölcsök; alma, banán, mandarin, szilva (itt konzerv), ananász (itt konzerv). A nyers gyümölcsöket az előre forralt, ízesített főzővízbe tesszük. Megforraljuk – amennyiben olyanok is esznek a levesből, akik a hagyományos péppé főzött, tartósítószeres, színezékes ételekhez szoktak -, puhára főzzük. Belerakjuk a konzerveket – ezt szintén legalább egyet a gyerek -, és behabarjuk. A habarás a gyermek számára nagy élmény, ahogy sűrűsödik a tejfölös liszt, a rámert meleg leves hatására. Sokkal jobban eszi a tálalásnál. Édes szájúaknak szőlőcukrot lehet tenni rá, ha egyéb egészségesebb ízesítőt nem bírnak. Mi citrommal ettük. Olyan édes almából készült, hogy nagyon finom lett a banántól is. (A konzervek levét természetesen leöntöttük.)

Isteni lett.

A levest odarakván bementünk a szobába jógázni, egy fél órára! Sokkal jobban esett utána a reggeli!

Jó kísérletezést hozzá!

Vasárnapi ebéd:

Tarhonyás harcsa. Harcsapaprikás alap elkészítése után keverem a főtt tarhonyát a feltéttel. A paprikást az eredeti paprikás recept szerint készítem el. Bármelyik hagyományos szakácskönyvben megtalálható. Nagyon élvezetes étel, kitűnő alap a húsról leszoktatásban. Erre is tettünk citromot, és plusz tejföllel tálaltuk. A gyerekek kedvence lehetne, és sokkal egészségesebb, mint bármely más állati alapanyag. Az iskolai menzákon is be kellene vezetni. Sokkal több egészséges gyerek lenne téli időszakban is. Élvezhető, és egészséges étel. Mi nagyon szeretjük.

És még valami

Csicseriborsó főzelék





A napokban vásároltam néhány új gabonát, hüvelyest, stb. Ezek között szerepelt a csicseriborsó is. Főzeléket készítettem belőle. A szokásos habarással, megvolt az éjszakai áztatás, így villámgyorsan megpuhult. Tökmagolajos, héjában sült krumplival ettük. Isteni volt.

Más

Árpa



Árpakása:

Az árpa B1, B2, B6 vitamint tartalmaz, E vitamin tartalma igen magas. Ásványi anyagokban is meglehetősen gazdag: vas, cink, kalcium, kálium, szelén, és réz, valamint alumínium is található benne (jótékony hatású). Légzőszervi megbetegedésekben szenvedőknek alap élelmiszer kellene, hogy legyen. A májat erősíti ugyan, de ha a májbetegek nem szoknak le a rossz gondolatokról, akkor gyógyító hatása elenyésző; pedig a májgyógyításban igen fontos szerepet játszik. Árpatea, árpakávé, árpa ételek fogyasztása mellett, egy nagyon súlyos, krónikus sárgaságban szenvedő májbeteg is kb. két hét alatt gyógyítható. (Valós, megtörtént eseményekre alapozó adat. A szeretet ebben az esetben kiemelt fontosságú a gyógyítás során.) Megfázásnál, vagy enyhébb vírusos meghűléses megbetegedéseknél a láz csillapítására is használják az árpateát. (Pirított, forrázott árpából készül.)

Áztatási ideje az árpa minőségétől függ. Általában elég egy éjszakán át áztatni. Az ősi törvények szerint a babot (nagymamám bölcsessége), annyi napig áztatták, ahány éves volt – levét minden nap leöntötték. Az is dicséretes, ha valaki elfelejti az áztatást és nekifut a főzésnek, de türelemmel. Előfordulhat, hogy ilyenkor is megpuhul a növény. Magam is voltam már ilyen cipőben. Most is éppen ebben járok. ☺

Trükk: Ha nem volt időnk beáztatni az árpát, és jó bioárpát tudtunk vásárolni, ami friss, akkor 3,5-szeres vízzel – a receptekben említett 2,5-szeres víz helyett -, áztatás nélkül meg tudjuk főzni, fiatalító- és szépség gabonánkat. Másfél óra alatt vajpuha lett. Konyharuhával lefedve félretettem még érlelni. 9.00 órakor tettem oda, és most 10.30 perc van, és már írom a tapasztalataimat. Ezért jó, ha az ember az esélytelenek biztos nyugalmával fut neki a dolognak; nincs rizikó, és még sikerülhet. Sikerült is. Jó próbálkozást mindenkinek! A feladatok megoldódnak, az álmok megvalósulnak, a lehetetlen lehetségessé válik. Csak a töretlen hit kell hozzá!

Zöldségekkel összefőzve (sárgarépa, fehérrépa, zeller), kitűnő zöldséges árpakását készíthetünk belőle.

Felfőzve, összegyúrva, vagy magából a pehelyből, nagyszerű árpafasírt (a húsos fasírt mintájára, csak a hús helyett árpát teszünk bele) készíthető belőle.

Készíthetünk belőle húsos gombócokat, rakott kel, töltött káposzta, egyéb töltelékek jó alapanyagául szolgál.

Mivel méregtelenít, és energiát ad, mindenfajta felhasználási módja egy áldás.

Magas cink tartalma miatt – mely a szépségre, így kifejezetten a hajra is jó hatással van -, kitűnő szépségnövény, a megfiatalodásban is nagy szerepe van, sejtcsere esetén az árpa fogyasztása során fiatalabb sejtek alakulnak ki a szervezetben.

Árpapörkölt, főtt árpa körettel, csicsókával

A köretet a fent leírt módon készítjük, csipet sót teszünk a főzővízbe. A pörkölt pedig a klasszikus pörkölt mintájára készül, tettem bele köménymagot őrölve, kakukkfüvet és őrölt babérlevelet is (talán ☺). Természetesen az alapból a vöröshagyma és a pirospaprika sem maradt ki. Természetes alapanyagokból készített Vegetát tettem hozzá. /Ez több ízben kapható, mikor melyiket használjuk, hangulat szerint, az is jó./

*A csicsóka története*

*A csicsókát 10 éves lányom ásta ki, mosta meg, és ette már előre (alma helyett), igen nagy élvezettel. Jól megdolgozott az ebédért ő is. Élvezte is minden pillanatát. Így a képen látható csicsókák már éppen csak fotómodellek. ☺*

**

***Mellékletek***

Melegszendvicsek

Juhtúrós melegszendvics:

Zabkenyér juhtúrós joghurttal, reszelt sajttal. (Még egészségtelen konyhán élőknek is nagy kihívás erre azt mondani, hogy pfuj. Egyszerűen isteni finom.

Camembertes melegszendvics:

Tönkölykenyér, házi vaj (ha lehet), egy vékony szelet camembert, reszelt keménysajt (trappista, edami, stb.), ketchup. Trükk: néha a régi világból származó direkt egészségtelen, középszerű élelmiszerekkel dolgozunk. Ezzel áthidaljuk a szakadékot a gabonakásák és a fogyasztói társadalom mű élelmiszerei között. Nem esünk vissza, viszont úgy engedjük el az elavultat, hogy élvezzük is az újat. Ez a legnehezebb.

Hideg szendvicsek

Korpás zsemle gabonaszalámival:

A zsemlét kettévágjuk, és jó vastagon megkenjük vajjal (alul-felül), hogy az átszoktatás okozta íztelen érzést, a vaj zsírtartalmával ellensúlyozzuk. Rátesszük a leheletfinomra vágott gabonaszalámit, és teszünk rá salátalevelet, és majonézt. Nagyon jó iskolai tízórainak, ízletes, és beilleszkedős a húsevők közé. Csökkenti annak veszélyét, hogy kigúnyolják a gyereket. „Te vega vagy?”

Tönkölykenyér juhtúróval, vajjal és majonézzel

Nyolc magos kenyér tofuval, vajjal és mustárral

Korpás kifli tönkölykrémmel (bármelyikkel), és vegyes reszelt salátával (szintén bármelyikkel)