ÖKO HÁZAK

MAGAZIN

www.okohazak.h

Energia a napból

Szalmabálából modern ökoház

Ökovárosok
Egy új kor hajnala

Földenergiával működő farm
Skóciában

Holdnaptár 2008
január–február–március



2007/4 448 Ft

Ember- és környezetbarát életmód

Téli csemegék

Egészséges finomságok a hideg napokra

A hideg téli napokon kiadós, laktató ételekre vágyunk, ám a mérték nélkül fogyasztott zsír és fehérliszt nagyon megterheli anyagcserénket, és szinte észrevétlenül ugranak fel a pluszkilók. Okosabban tesszük, ha megnövekedett téli energiaszükségletünket inkább hüvelyesekből, teljes kiőrlésű gabonából készült finomságokból fedezzük. Az alábbiakban néhány könnyen és gyorsan elkészíthető, kiadós, mégis egészséges fogás receptjével kedveskedünk olvasóinknak.



Babsaláta

A főtt babot összekeverjük az apróra vágott zöldhagymával és a petrezselyemzölddel. Ízlés szerint megsózzuk, meglocsoljuk olívaolajjal. Teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel kínáljuk.

HOZZÁVALÓK
40 dkg sós vízben főtt fehérbab,
4-5 szál zöldhagyma,
egy csokor friss petrezselyemzöld,
ízlés szerint olívaolaj és só.

Sütőtökleves

HOZZÁVALÓK
fél hokkaidó (japán) sütőtök,
2 db sárgarépa,
1 nagyobb gyökér,
1 póréhagyma,
fehérbors, só,
2-3 evőkanál étolaj,
2 liternyi víz.



A karikákra vágott sárgarépát, gyökeret, póréhagymát az étolajon megdinszteljük, felengedjük vízzel, megsózzuk ízlés szerint, és félpuhára főzzük. A kimagozott tököt héjával együtt kockákra vágjuk, hozzáadjuk, ízlés szerint borsot teszünk bele, és puhára főzzük. A végén szórhatunk bele aprított petrezselymet. Lehet bele tenni egy tojásból készített, mokkáskanállal kiszaggatott apró galuskát, de anélkül is nagyon finom. (A víz mennyiségét a tök nagysága és a többi hozzávaló mennyisége határozza meg. Ne legyen túl sűrű a leves, de nagyon híg sem.)

Paradicsomos orsótészta

HOZZÁVALÓK
4 nagy vöröshagyma,
4-5 nagyobb paradicsom,
4 evőkanál étolaj,
2 dl paradicsomlé,
2 rozmaringág,
1 teáskanál szárított, morzsolt oregánó,
1-2 babérlevél,
1-2 evőkanál cukor, ízlés szerint só,
25 dkg biozabos vagy teljes őrlésű tönkölybúzából készített orsótészta.

Az aprított vöröshagymát az étolajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a felszeletelt paradicsomot. (A paradicsomot forró vízbe mártjuk, és a héját lehúzzuk.) Felöntjük a paradicsomlével, beletesszük a fűszereket, és addig főzzük, míg pépessé nem válik. A tésztát sós vízben kifőzzük, leszűrjük, és a paradicsomos mártással leöntve tálaljuk. Aki fogyaszthat tejterméket, bármilyen fajta reszelt sajttal meghintheti.





Vöröslencse-főzelék

HOZZÁVALÓK
25 dkg vörös lencse, 1 kicsi vöröshagyma, 1 babérlevél, 2 evőkanál cukor, 4-5 evőkanál étolaj, 3 evőkanál liszt, ízlés szerint só.

A lencsét alaposan megmossuk, és annyi vízben tesszük fel főni, hogy bőven ellepje. Beletesszük a babérlevelet, egy evőkanálnyi reszelt vöröshagymát, és megsózzuk. Amikor a lencseszemek szétfőttek, világos rántással besűrítjük. A cukorból karamellt készítünk, és azzal ízesítjük a főzeléket. Zabpehelyből készült fasírttal tálaljuk. (A vörös lencse forrástól számítva 15-20 perc alatt megfő, és nem kell előtte beáztatni.)

HOZZÁVALÓK
20 dkg zabpehely,
1 nagyobb sárgarépa,
1-2 gerezd fokhagyma,
1 tojás,
1 csokor petrezselyemzöld,
ízlés szerint só, bors és szükség szerint zsemlemorzsa,
4-5 dl étolaj.



Zabpehelyfasírt

A zabpelyhet annyi vízzel keverjük el, hogy híg péppé váljon. A sárgarépát az almareszelőn belereszeljük, és addig főzzük, míg a répa kissé kezd puhulni. Ha kell, lehet még közben vizet adni hozzá, de sűrű állagúnak kell lennie a végén. Amikor kihűlt, felvert tojást, reszelt fokhagymát, aprított petrezselymet, sót és borsot teszünk bele. A sűrűségét zsemlemorzsával állítjuk be. Nagyobb diónyi gombócokat formázunk belőle, amit zsemlemorzsába hempergetünk, és a forró étolajban kisütjük. A gombócokat ellapíthatjuk, ha úgy jobban szeretjük.