

MENÜ A GYÓGYULÁSHOZ

A téli időszakban a gyerekek fogékonyabbá válnak bizonyos betegségekre. Az orvosi kezelés és pihenés mellett megfelelő étkezéssel és folyadékpótlással is segíthetjük a gyógyulást és enyhíthetjük a tüneteket. Mikor mit tanácsos enni és inni, és mit nem?

Szöveg - Sasvári-Szekeres Anita dietetikus / GYEREKRENDELŐ

DIÉTA ÉS FOLYADÉKPÓTÁS

A felső légúti megbetegedések mellett jelentkezhet ilyenkor hányással és hasmenéssel járó tünetegyüttes, amelynek számtalan oka lehet, bakteriális vagy vírusos bélfertőzés, paraziták jelenléte, ételmérgezés, emésztési és felszívódási zavarok, gyógyszerek mellékhatásai. Bizonyos vírusok a vékonybélbolyhok sejtjeit is károsítják, így még inkább romlik a tápanyagok felszívódásának mértéke. A betegség lefolyása is különböző súlyosságú lehet. Az étrendnek mindig alkalmazkodnia kell a gyermek aktuális állapotához. Az elsődleges szempont a megfelelő folyadék- és elektrolitpótlás. A legtöbb lázzal járó betegség esetén étvágytalanság is jelentkezik, szintén érdemes ilyen esetekben is a könnyen emészthetőségre és a folyadék/elektrolitpótlásra figyelni. Akár gyógyszerként is vásárolhatunk olyan porkeveréket is, amely ivóoldat készítéséhez való, de természetesen nem szükséges első percben az orvosághoz nyúlnunk, mi magunk is készíthetünk ehhez hasonló italokat. Célszerű ilyenkor a gyermekkel cukros teát itatni, amibe egy csipet sót is feloldottunk. Szintén szóba jöhet a limonádé, zöltségek enyhén sózott főzőleve, zsírszegény húsleves leszűrt leve. A szénsavas és rostos üdítőket kerüljük! A szigorú koplaltatás nem célunk, próbáljunk inkább többször kisebb falatokat kínálni a kis betegnek. A magas szénhidrát-tartalmú, zsírszegény ételek viszonylag könnyen emészthetőek, így megkezdhetjük a táplálást a főtt burgonyával, rizzsel, főtt sárgarépával, pirítóssal, ropival, kekszekkel, rántott levessal. A reszelt alma segítheti a gyógyulást magas pektintartalmának köszönhetően, de natúr háztartási keksszel együtt kínáljuk, hogy a savasságát kompenzálja! Ha ezeket az ételeket már jól tolerálja a gyermek szervezete, elkezdhetjük bővíteni a repertoárt főtt és párolt hússal, zsírszegény sajttal, felvágottal, főtt tojással, banánnal. A zsíros és fűszeres ételeket, tejet, apró magvas gyümölcsöket, nassolnivalókat kerüljük el a teljes gyógyulásig!

Kép - Profimedia - Red Dot



PROBIOTIKUM VAGY JOGHURT?

A probiotikumok közé olyan hasznos baktériumok tartoznak, amelyek képesek helyreállítani a bélflóra megfelelő egyensúlyát, támogatják az immunrendszert, segíthetik a székrekedés kezelését, enyhíthetik a hasmenés kellemetlen tüneteit, csökkenthetik a haspuffadást, és az LDL-koleszterinszintet. A probiotikumokhoz legegyszerűbben a savanyított tejtermékek fogyasztásával juthatunk. Azokat a termékeket érdemes választani, amelyeknek kedvező hatása tudományosan bizonyított. Egy tejtermék akkor nevezhető probiotikusnak, ha a két alap joghurtkultúra, a *Streptococcus thermophilus* és a *Lactobacillus bulgaricus* tejsavkultúrák tenyésztete is meghatározott mennyiségben jelen vannak. Néhány márkát, amelyek megfelelnek a kritériumoknak, kiemelnek a gyártók, de attól még, hogy az nincs reklámozva, a legtöbb savanyított tejtermék probiotikus. A megfelelő hatás eléréséhez azonban ezeket napi szinten kell fogyasztani. Amennyiben ez nem valósul meg, akkor érdemes étrend-kiegészítő formájában bevinni a szervezetbe.



TEJ- ÉS GRÉPFRÚTSTOP

Felső légúti megbetegedések esetén viszont kerüljük a tej fogyasztását, mivel elősegíti a nyák termelődését és táptalajt biztosít a kórokozók számára. A sűrű nyák elzárhatja a hörgőket, amely nehézlégzést, köhögést és rekedtséget eredményezhet. Bizonyos élelmiszerek fogyasztása képes befolyásolni a gyógyszerek szervezetre gyakorolt hatását. A grépfrút leve megnövelheti a gyógyszerhatóanyagok koncentrációját. Ezért nem tanácsos például antibiotikumkezelés alatt grépfrútot enni.

Amennyiben kérdések merülnek fel bennünk a gyermek megfelelő táplálásával kapcsolatban, forduljunk bizalommal szakemberhez! ♦

TOJÁS VAN?

Azt gondolhatnánk, tojásból csak egyszerű ételleket lehet főzni, és azokat is nyilván évszázadok óta ugyanúgy csináljuk. Tévedünk. Mi újat mondhat erről egy régi szakácskönyv?

Szöveg - Bogos Zsuzsanna / VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

♦ Vegyünk például egy egyszerű reggelit! Az 1904-ben megjelent *Modern konyha* szerzője, Kovácsics Mátyás azt írja, hogy „nemcsak háziasszonyaink kedves társadalma, hanem hivatalos szakácsnőink között is sokan vannak, akik nem tudnak egy egyszerű omlettet elkészíteni.” Pedig, mint hozzáteszi, nagyban megkönnyítenék saját dolgunk, ha felvennénk az otthoni repertoárba, hiszen előételként, különálló és fogás-közi ételként is ehetjük.

▼ REGGELI

Ha megnézzük Csáky Sándor 1929-es alapreceptjét, azt látjuk, a hangsúly nem is az elkészítés módján van, hanem a jó alapanyagokon. A tojást tejszínnel keverjük el, sózzuk, dobunk a serpenyőbe vaját és azon süsük meg lepényként. Ha az egyik oldal kész, behajtjuk villával az egyik oldalt („szép ovál-formára”), és „kevés pirítás után” tálalhatjuk. Csáky szerint arra kell vigyázni, hogy „ne legyen túl piros, és ha kívül szép ropogós is, belül gyengepuha maradjon. Azonnal szervírozzuk, tehát mindig utolsó percben készítjük el, mert csak így van kellemes, élvezhető íze”. Az egész titka igazából a vaj, és ezt már a 16. századi magyar konyha is tudta. Az erdélyi fejedelmi udvarban használt *Szakács Tudomány* ugyancsak vajjal írja ezt az ételt – annyi különbséggel, hogy itt még zsálya is szerepel a hozzávalók között, vagy, ha „német módon” akarjuk készíteni, akkor tárkony. De a receptek szerint a rántottát szintén vajon készítették ekkor, amit borszal, gyömbérrel ízesítettek. Találunk egy figyelmeztetést is az étel leírásánál: „az rántott, eszedben vedd, hogy meg ne keményedjék!” Mindkét tojásételt színesíthetjük további hozzávalókkal. Csáknál gombás halragu, vese, füstölt nyelv, csirke- és libamáj, csirkevagdalék, szardínia, rák, csiga, kaviár, vargánya, szarvasgomba, zöldfűszerek, reszelt sajt, zöldségek (burgonya, tök, spenót, sóska, répapüré), virsli, currys rizs és vörösboros csirkemáj szerepel lehetséges tölteléként. De voltak még különlegesebb megoldások: készült omlett kaviárral, rántotta pedig spárgával és rákfarkakkal.

▼ EBÉD

Töltelékek összefogásához és süteményekhez használunk legtöbbször tojást, esetleg megtöltjük. A tojásleves már mostohagyerek, pedig nagyon egyszerű elkészíteni, és ha

követve a régi magyar konyhát, fűszerekkel (pl. tárkony) dobjuk fel, már nem is olyan unalmas. Zilahy Ágnes 19. századi fortélyát is érdemes egyszer kipróbálni: ő borsot és petrezselymet tett bele, a végén pedig néhány kanál tejszínnel tette krémessé, citrommal vagy ecettel pedig savanykássá. Szintén Zilahy a göngyölt felsál receptje. Itt a hús tölteléke főtt tojás, vékonyra vágott, zsenge sárgarépa és ecetes uborka. A szénytított hússzeletet kell ezzel töltenünk, majd egy nyers tojást ráütöni, hogy ne essen szét. Ha megvan, feltekerjük a felsált, és összetűzzük vagy összevarrjuk. Ezután zsíron vöröshagymát pirítunk, ezen elősütjük a húst. Végül felöntjük vízzel, lefedjük és puhára pároljuk. Szeletekre vágva tálaljuk. Czifray (Czövek) István 1816-os munkáját is érdemes fellapozni pár receptért. Az omlett nála heringgel készül, az egyes ételek elnevezései pedig külön élményszámba mennek. Vannak „elsikkadt tojások sóskával”, „buzogó tojások” és „tojástánc”. Utóbbihoz 2 db keményre főtt tojást villával össze kell törni, 14-et pedig karikákra vágni. Az összetört tojáshoz tejből áztatott zsemlet, apróra vágott rákfarkakat, tejfölt, vaját, szerecsendiót, sót és két nyers tojást kell tenni. Ezután kezdődik a rétegezés: egy sor ebből, egy sor a karikára vágott tojásból, tejfől, vaj és a tetejére zsemlemorzsza. „Süssed csendesesen” – szól a régi jó tanács.

▼ VACSORA

Az 1908-ban kiadott *Divat Újság főzőkönyvében* olvasható „királyné tojása” nevű étel az ebédről megmaradt csirke vagy borjú újrahasonosításáról szól. A húshoz vízbe áztatott zsemlet, vaját, tojássárgáját, tejfölt kell kevernünk, majd a pépet egy tepsibe önthetjük. Csináljunk bele mélyedéseket, ezekbe pedig üssünk nyers tojásokat. „Az egészet meglocsoljuk olvasztott vajjal, jó vastagon páрмаi sajtot hintünk rá és a sütőben megsütjük.” Jóval könnyedebb a 19. századi *Képes pesti szakácskönyv* receptje. Ehhez a paradicsomot vágjuk ki és töltsünk meg „finom füvekkel” – a recept nem ír ennél bővebben, ami éppen van, lehet kapor és petrezselyem, bazsalikom, kakukkfű, szurokfű. A kivájt részbe tegyük 4 percig főtt tojásokat, majd rakjuk egy vajjal kikent tepsibe az egészet, öntsük le paprikás mártással (tejfől és paprika). Annyi ideig süsük, hogy a paradicsom még egészben maradjon.



▼ KÜLÖNLEGESSÉG

A *Hét szakácskönyve* c. válogatásban (Ignotus állította össze az 1900-as évek elején) olvasható a „francia utánzott strucz-tojás” nevű étel. Már a név is elég furcsa, hát még az elkészítés! Vizahólyagot használtak hozzá, amibe keményre főtt tojássárgáját tettek, annyit, hogy teljesen kitöltse a teret. „A nagyobb hólyagot teleütjük nyers tojásfehérjével, s azután beletesszük

a közepébe a kisebb hólyagba nyomkodott tojássárgáját, természetesen a hólyag nélkül. Forró vízben addig főzzük, míg a tojásfehérje keményre nem fő, s azután lehántva róla a hólyagot, óriási nagyságú tojást kapunk, melyet kétfelé vagy szeletekre vágva a rendes főtt tojás mintájára használunk föl spenóton, salátán vagy más effélén.” ♦



hirdetés

21
MAGYAR VENDEGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

1014 BUDAPEST FORTUNA UTCA 21. • TELEFON: +36 1 202 2113
WWW.21RESTAURANT.HU • INFO@21RESTAURANT.HU



TÉLI FOGÁSOK

Tél végén még mindig a kiadós ételeké a főszerep, de ha tehetjük, frissítsük a hagyományos recepteket egy kis zöldséggel, gyümölcssel. **Litauzski Zsolt ajánlata.**

Szöveg - **Litauzski Zsolt** / **A SÉF AJÁNLATA** / Kép - **Kaunitz Tamás**

◆ A receptek négy főre szólnak

MALACCSÜLÖK TÉLI ZÖLDSÉGEKKEL

HOZZÁVALÓK:

4 csülök
fél kg + pár szem apró burgonya
10 dkg gyöngyhagyma
sör
füstölt szalonna
1 fej fokhagyma
1 fej vöröshagyma
2 db fehérrépa
2 db sárgarépa
rozsmaring
petrezselyem
só
bors

ELKÉSZÍTÉSE:

A zöldségeket megtisztítjuk, a köretnek való, fél kiló burgonyát pedig előfőzzük.
A malaccsülköt is megtisztítjuk, leégetjük róla az apró szőröket, majd két óra hosszára 5%-os sóoldatba áztatjuk. Ezt követően lemoszuk, letöröljük, zöldségágyra helyezük, és sörrel leöntjük, majd 120 fokos sütőben 2 órán keresztül sütjük. Sütés közben a lével locsolgatjuk. A két óra leteltével felemeljük a hőmérsékletet 190 fokra és a bőr ropogósra sütésével befejezzük a sütést. Erre az utolsó 20 percre a burgonyát és a gyöngyhagymát is ízesítve a sütőbe helyezzük.

CSÁSZÁRMORZSA (SMARNI)

HOZZÁVALÓK:

40 g liszt
125 ml tej
1 csipet só
1 kk vaníliás cukor
1/4 citrom lereszelt héja
4 db tojássárgája
4 db tojásfehérje
30 g kristálycukor
2 cl 80%-os Stroh-rum
15 g tisztított vaj
25 g friss vaj
kristálycukor és porcukor a hintéshez
25 g mazsola teába áztatva (esetlegesen)

ELKÉSZÍTÉSE:

A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük.
A lisztet, a tojássárgáját, a tejet, a sót, a vaníliás cukrot, a citromhéjat, a rumot simára keverjük, majd félórát pihenni hagyjuk.
A fehérjét lágy habbá verjük, félidőben hozzáadjuk a kristálycukrot.

A hab harmadát belekeverjük a fenti tésztába, majd a maradékot óvatosan, lapáttal beleforgatjuk.
A tisztított vajat teflonserpenyőben felmelegítjük (ne legyen túl forró).

Beleterítjük a tésztát, meghintjük a mazsolával. Röviden hagyjuk pirulni, majd a sütőbe tesszük. Mikor a teteje kezd száradni és színt kapni, kivesszük a sütőből, és a tésztát két lapáttal rombusz alakú darabokra szaggatjuk. Meghintjük friss vajjal és kristálycukorral, néhány másodpercre forró grill alá tesszük, hogy a vajjas cukor rákaramellizálódjon.

TÁLALÁS:

Forrón adjuk, melegített tányérra, tálalás előtt még egyszer meghintjük némi porcukorral, körbeöntjük gyümölcsmártással.

TIPP

A tésztába tehetünk durvára vágott pirított diót, a tejet helyettesíthetjük tejszínnel. Illenek hozzá a kompótok (szilva, meggy), párolt gyümölcsök (alma, körte) és a különböző lekvárok (barack, som, áfonya), fagylaltok is.





Szöveg - **Bognár Mária**

◆ **GUMIABRONCS NEM CSAK KAUCSUKBÓL**

A gépkocsik gumiabroncsainak alapanyaga eddig kizárólag a természetes kaucsuk volt, amit a Hevea brasiliensis kaucsukfából nyernek. Ez a fa főként Délkelet-Ázsia trópusi vidékein honos, innen származik a kaucsuk mintegy 90 százaléka. A termőhely szélsőséges időjárási viszonyai, mint például a monszunesők időnként jelentős károkat okoznak, és ez kihat a kaucsuk piaci kínálatára. Ezért nagy jelentőségű lehet a kaucsuktól való, legalábbis részleges függetlenedés. Ezt jelentheti a guayule cserje, az az Egyesült Államok délnyugati államaiban és Mexikóban száraz területeken növekvő cserjeféle, amiből sikerült a Bridgestone Corporationnek egy a korábbiakkal egyenértékű gumiabroncsot előállítania. Az új alapanyag akár 100 százalékban is képes helyettesíteni a korábban egyeduralkodó kaucsukot.

◆ **DUBAJBAN IS NAPELEM**

Dubaj hiába dúskál kőolajban, a kis állam emírije mégsem erre kívánja építeni országának energiaellátását. A Dubaj Tiszta Energia Stratégia jegyében főként megújuló energiaforrásokra, ezen belül is leginkább a napenergiára kívánnak alapozni. Az ambiciózus tervek szerint 2020-ban 7 százalék, 2030-ban 25 százalék, 2050-ben pedig már 75 százalék lesz a megújuló energia részaránya az energiaellátásban. Az emírről elnevezett Mohammed bin Rashid Al Maktoum Solar Park naperőmű kapacitását a 2013-as 13 MW-ról 2030-ra 5000 MW-ra kívánják növelni. A gigantikus objektum mellett a háztartási méretű napelem-rendszerek elterjedését is szorgalmazzák, így 2030-ban már minden háztetőre napelemet kell szerelni.

◆ **VILLANYREPÜLŐ**

Gondolta volna, hogy egy repülőgép is lehet elektromos meghajtású? Kínában kifejlesztettek egy ilyen légi járművet, mégpedig sorozatgyártásra készen. A Rui Xiang RX1E kétüléses repülőgép másfél órás feltöltéssel 45–60 percet repülhet, 120 km/órás sebessége ugyan nem lesz rekordhoz közeli, de a pilótaképzésre, mentési feladatokra, meteorológiai és turisztikai célokra szánt

légi járműnek ennyi is elég. Eddig 28 darabot rendeltek belőle. Anyaga szénszálalás ötvözet, súlya 480 kilogramm, az általa elérhető magasság pedig 3 ezer méter. Ára az akkumulátorral együtt átszámítva 45 millió forint. A gyártó cég az évi 100 darab gép legyártásához szükséges üzem építését már meg is kezdte Senjangban.

◆ **CSÖKKENŐ KÍNAI KÖRNYEZETSZENNYEZÉS**

Kína a világ legnagyobb légszennyezője, mivel energiafogyasztását 66 százalékban szénből fedezi, amiből a világ legnagyobb felhasználója. Az ebből időnként keletkező szmog rendkívül kellemetlen, rendszeresen látunk képeket arról, ahogy a kínai nagyvárosok füstködben fuldokolnak.

A legfrissebb szándékok szerint 2020-ig korszerűsítik a szénerőműveket, hogy azok kevesebb szennyezést bocsássanak ki. Így évi 100 millió tonnával kevesebb lesz az elégetett szénmennyiség is, és mintegy 180 millió tonnával fog csökkenni a légkörbe kibocsátott szén-dioxid mennyisége. Azokat a szénerőműveket, amelyek a 2020-as szigorúbb előírásoknak már nem felelnek meg, bezárják. E célkitűzés jegyében monumentális, 400 MW teljesítményű szélerőműpark építésébe is kezdtek a délkelet-kínai Fucsien tartomány Nanri szigetén. Az objektum 2018-ra lesz kész, és 450 ezer tonna szenet takarít meg évente.

◆ **LÁMPA HELYETT AZ ÚT VILÁGÍT**

Kerékpárutak kivilágítása félreeső helyeken költséges mulatság lenne. Így viszont könnyen előfordulhat, hogy éjszaka a kerékpárral közlekedő elvétel egy kanyart, és az árokban köt ki. Így járt az a vállalkozó is, aki egy ilyen balesete után gondolkodóba esett, miként lehetne éjjel is jól láthatóvá tenni az efféle utakat. Úgy öt éve meg is született a megoldás, világító pigmentet tartalmazó festékeverék formájában, ami a burkolatra felfestve akár

12 óra hosszan is képes világítani, miközben akár kevés nappali fény is feltölti. A megfelelő színkombinációhoz persze tesztek sokasága volt szükséges, amelyek során az időjárás-állóságot is vizsgálták.

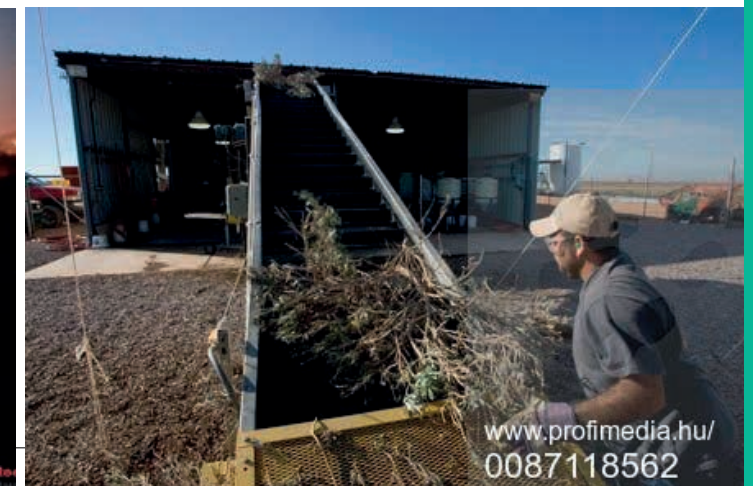
A Living Road világító útburkolati jelre Farkas Tibor feltaláló tízéves használati mintaoltalmat kapott, amiből négy év már eltelt. Most referenciaként – cége költségén – megvalósított Egerben egy ilyen felfestéssel kialakított egykilométeres útszakaszt. A hazai fejlesztésű találmány kerékpárutak mellett alkalmazható egyéb kivilágítatlan helyeken, utcákon is.

◆ **HIDROGÉN KÖZVETLENÜL NAPPÉNNYEL**

A hidrogén vízből előállítható, és mint üzemanyag jól tárolható. Közvetlenül felhasználható hidrogénmeghajtású járművekhez vagy ún. üzemanyagcellák energiaforrásként. Eddig elektromos energiával állították elő, amely a vizet oxigénre és hidrogénre bontotta. A folyamat során azonban elkerülhetetlen bizonyos veszteség. Ez kiküszöbölhető lenne, ha a hidrogént közvetlenül állítanák elő nappénnnyel. Az eddig ismert ilyen eljárások azonban csak nagyon kis hatékonyságúak voltak.

A Max Planck Társaság stuttgarti Szilárdtest-kutató Intézete most nagyobb határfokú eljárást dolgozott ki erre. Olyan fotókatalizátorokat alkalmaztak, amelyek látható fénnnyel jól gerjeszthetők. A kristályos, nagymolekulájú polimerekben egyes molekulák szabályos struktúrákba rendeződnek. A porneű anyagot vízben oldva és látható fénnnyel besugározva eredményül hidrogént nyertek. Ehhez azonban még mikroelektrodaként működő platina nanorészecskéket és trietanol-amint, mint ún. elektron donor is hozzá kellett adni.

A laboratóriumi körülmények között az eddigieknél jóval hatékonyabb eljárásról mindazonáltal egyelőre nem tudni, hogy ipari méretekben is gazdaságosan alkalmazható lesz-e. ◆



www.profimedia.hu/
0087118562