

# Októberi piac lesen - egészséges táplálkozásunk segítésére

Az idén nagyon szép októberi indián nyárral köszöntötte a piaci vásárlókat a természet. Ezt igyekeztek is meghálálni az asztalra kirakodó eladók.

Habár egyre "öregebb" a soproni piac, dícséretére válik az őstermelőknek a felsorakoztatott zöldség-gyümölcs, virágok sokasága.

Sorozatunkkal szeretnénk bebizonyítani, hogy nagyon finom, tápláló és főleg egészséges ételeket tudunk összeállítani azoknak, akik a húsnélküli táplálkozás vagy a vegetáriánus étkezés mellett döntöttek. Még kevés bio zöldség vagy gyümölcs található az asztalokon, de bízunk benne, hogy egyre többen választják e szép és hasznos étkezési formát.

A piacon szép zöldséggel, karfiollal, káposztával, fejtet babbal, padlizsánnal, paradicsommal, paprikával, nagyon szép hagymával és zellerrel találkoztam. Kevés a zöld fűszernövény, csak zöldséglevél, zellerlevél, kapor képviseli a fűszernövények tárházát. A leggazdagabb felgozatal gombából volt: Csiperke, őzláb stb. Soproni emberek állítják, hogy az ideihez hasonló gomba termést rég láttak.

Megjelent a dió és gesztenye, amit előszeretettel ajánlunk finom desszertek készítéséhez.

A gyümölcsök listáját az alma, szilva, szőlő, birsalma alkotják. (Itt gondolok csak az asztalokon levő gyümölcsökre.)

Mint érdekesség megemlítem, hogy leleményes és jó gazdasszony finom lekvárral (som, barack, málna, kökény) sőt birsalma sajttal hívogatta vevőit.

Nos, lássunk egy jó étrendet minden soproni társunknak, és szeretnénk, hogy egyre többen látogassanak ki a soproni piacra, mert érdemes. Íme egy október heti étrend, amiből a család egyszerűen, olcsón és ami nagyon fontos, egészségesen táplálkozik.

## **Hétfő**

- Burgonykrémleves
- Csiperke gombapaprikás durumtészttel

## **Kedd**

- Alma leves
- Töltött padlizsán

## **Szerda**

- Karfiol leves
- Rakott burgonya

## **Csütörtök**

- Fetettabab leves
- Diós tészta rakva

## **Péntek**

- Lestyános zöldségleves
- Kelkáposzta főzelék - rántott paprika karikák

## **Szombat**

- Hagymaleves
- Csillagtök burgonya köntösben

## **Vasárnap**

- Reform gombaleves
- Töltött burgonya
- Gesztenye golyócskák

# **Receptek a heti étrendhez**

## **Levesek**

(a receptek négy személyre vannak összeállítva)

### 1. Karfiol leves magyarosan

Hozzávalók: 1 fej karfiol, 1 fej hagyma, 1 db sárgarépa, 1 db fehér répa, 10 dg tészta, só, pirospaprika, 1 dl olaj

Elkészítése: A hagymát apróra vágva az olajban megpároljuk, hozzáadjuk a kockára vágott sárga- és fehérrépát, sót és paprikát szórunk rá és vízzel felengedjük. A karfiolt rózsáira szedjük, megmossuk és a félig megfőtt zöldségekhez tesszük. Mikor megfőtt, a levesbe belefőzzük a tésztát. Petrezselyemzölddel díszítve tálaljuk.

### 2. Reform gombaleves

Hozzávalók: 20 dg gomba, 1 fej hagyma, 3 dl olaj, 1 gerezd fokhagyma, lestyán, őrölt feketebors, 5 dg durumliszt, 2 dl tejszín, 1 tojás, 1 csomó petrezselyem

Elkészítése: A gombát megtisztítjuk, apróra vagdaltjuk - olajban kissé megsózva pároljuk, majd leszűrjük. A gomba levet vízzel felengedjük, apróra vágott fokhagymával, lestyánnal, őrölt borssal ízesítve forraljuk. A lisztet a tejszínnel és langyos vízzel elkeverve hozzáöntjük és 10 percig forraljuk. A félretett gombapéphez keverjük a maradék lisztet, a finomra vagdalt petrezselymet, borsot és teákanállal a forrásban levő levesbe szaggatjuk. Melegen tálaljuk.

## **Főfogások**

### 1. Töltött padlizsán

Hozzávalók: 4 db padlizsán, 20 dg paradicsom, 5 dg vaj, 1 db hagyma, 20 dg cukkini, só, őrölt bors, bazsalikom, 2 gerezd fokhagyma, 4 tojás

Elkészítése: A padlizsánt megmossuk, megtöröljük, hosszant oldalról levágunk egy ovális szeletet. A közepét óvatosan kivájjuk, a kivájt részt apróra felvagdadjuk. A paradicsomot leforrázzuk és a héját levágjuk, a paradicsomot kockákra vágjuk. A hagymát apróra vágjuk, majd megpirítjuk, hozzáadjuk a cukkínit, sóval, borssal, bazsalikommal és apróra vágott fokhagymát megdinszteljük, hozzáadjuk a kockára vágott padlizsánt, paradicsomot, 2 db főtt tojást és a 2 db nyers tojást. Megtöltjük a padlizsánokat, lefedjük a levágott szeletekkel és a sütőben készre sütjük (160-220 C). Sütés közben vajjal locsoljuk.

## 2. Kelkáposzta főzelék

Hozzávalók: 1 kg kelkáposzta, 2 dl olívaolaj, 1 fej fokhagyma, 5 dg rizs, 5 dg tönkölyliszt, pirospaprika, só, szerecsendió, köménymag, petrezselyemzöld

Elkészítése: A káposztát és a hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. Lábasban feltesszük és hozzáöntjük a 2 liter vizet. Megmossuk a rizst és azt is beletesszük. Őrölt köményt teszünk bele, megsózzuk. Addig főzzük, amíg a rizs megpuhul. Megszórjuk a liszttel, de vékony rántást is lehet készíteni a lisztből és az olíva olajból. Vagdalt petrezselyemmel még egyszer felforraljuk. Szerecsendióval, pirospaprikával ízesítjük.

## 3. Rántott paprika karikák

Hozzávalók: 1 db húsos paprika, só, 5 dg tönkölyliszt, 2 db tojás, 3 dl olíva olaj a sütéshez.

Elkészítése: A megmosott zöldpaprika magházát kivágjuk, húsát félujjnyi vastag karikákra vágjuk, sózzuk, lisztben, fevert tojásban, majd ismét lisztben megforgatjuk, és közepesen forró olajban zsemleszínűre sütjük. A felesleges olajat leitatjuk róla.

## Desszertek

### 1. Gesztenye golyócskák

Hozzávalók: fél kg főtt, áttört gesztenye, 5 dg vaj, 5 dg barack lekvár, vanília

Elkészítése: A hozzávalókat kikavarjuk, golyócskákat formálunk belőle, hűtőben tároljuk fogyasztásig.