

Nagy Zsuzsa receptjei alapján  
(Legyen néktek eledelül II. – Pástétomok, szendvicskrémek)

\*\*\*

## Krémés tökmag pástétom

### Hozzávalók:

20 dkg mirelit morzsolt csemege kukorica, felengedve  
víz, szükség szerint...  
20 dkg hántolt tökmag  
1–2 nagy gerezd fokhagyma  
1 nagyobb ágacska friss bazsalikom  
1/2 citrom frissen facsart leve  
1 teáskanál jódozott tengerisó

### Elkészítés:

Először turmixoljuk el magában a felengedett és leszűrt mirelit kukoricát. (Konzervkukoricát azért ne használjunk, mert mindegyik fajtához cukrot adnak.) Ha szükséges, adjunk hozzá egy kevés vizet, de csak annyit, hogy ne túl lágy, krémszerű anyagot kapjunk. Turmixoljuk hozzá az összes további alapanyagot is.

### Egészségügyi hatása:

A tökmag a szervezet számára nagyon fontos ún. omega-3 zsírsavakat, a linol- és linolénsavakat tartalmazza, emellett igen gazdag szelénben és E-vitaminban. A szelén lassítja a sejtek öregedési folyamatait, és növeli a szervezet ellenálló képességét. A szelén és az E-vitamin szinergista hatású, azaz egymás munkáját felerősítik a szervezetben. Az E-vitamin feladatai között szerepel az öregedési folyamatok és a daganatos betegségek kialakulásának megakadályozása. Az A-vitaminnal együtt védi a tüdőt a levegőszennyezettség hatásaitól. Mérsékli a fáradtságot, értágító és alvadásgátló hatása is ismert. Fokozza az A-vitamin hatását, meggyorsítja az égési sebek gyógyulását. Vizelethajtó hatása miatt csökkenti a vérnyomást. Segíti a hímivarsejtek és a petesejtek képződését, védi a vetélésre hajlamos nőket. Az idegrendszer és a szervezet valamennyi hormonjának termelését szabályozó agyalapi mirigy működését javítja, védi a májat a mérgek okozta elváltozásoktól.

\*\*\*

## Zöldséges földimogyoró pástétom

### Hozzávalók:

1 csésze víz  
25 dkg pirított (sótlan) földimogyoró  
1 közepes répa, megfőzve  
2-3 szem paradicsom, vagy 2–3 evőkanál paradicsompüré  
1 teáskanál jódozott tengerisó

### **Elkészítés:**

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében tegyük bele a kelyhes turmixgépbe, és alaposan keverjük össze. (Ha nem rendelkezünk a bevezetésben ajánlott teljesítményű turmixgéppel, a mogyorót daráljuk le előbb, és úgy tegyük a gépbe.)

### **Történelme, jellemzői:**

A földimogyorót vagy amerikai mogyorót – ahogy a neve is mutatja – Amerikából hozták be Európába a spanyol hódítók a XVI. század közepén. Őshazája Bolívia. Az aztékok és az inkák ősi táplálékát legalább 2500 éve termesztik. Kilencven faja ismert, de sajnos a nagyobb hozam elérése érdekében az egyszerű nemesítések mellett genetikailag is manipulálhatják, aminek messzemenő következményei között az allergén hatása talán a legveszélyesebb. Így akiknek az allergiára, szénanáthára hajlamuk van, tartózkodjanak fogyasztásától. Botanikailag nem mogyoró, hanem egy föld alatti hüvelytermés, ezért, miként a hüvelyesek, hőkezelés nélkül nem emészthető. A földimogyorót használják az édes-, a növényolaj- és a kozmetikai iparban is. Egyes közel- és távol-keleti országokban liszt helyett az ételek habarására, illetve rántott ételek panírozására is használják.

### **Vitamin- és tápanyagtartalma:**

A termése 20-30%-ban tartalmaz fehérjét, és 40-50%-ban olajat, 12%-ban telítetlen zsírsavakat. Igen magas az A-vitamin- és linolsavtartalma.

\*\*\*

## **Csicseriborsó pástétom** (Hommosz)

### **Hozzávalók:**

1 csésze főtt csicseriborsó (szárazon kb. 1/2 csészényi)  
1/2 teáskanál jódozott tengerisó  
1 evőkanál olívaolaj  
1 gerezd fokhagyma, elnyomogatva vagy préselve  
1/2 csésze nyers vagy pirított szezám-mag  
1/4 csésze frissen facsart citromlé  
1/2 csésze víz a krémességhez

### **Elkészítés:**

Áztassuk egy éjszakára meleg vízbe a csicseriborsót, majd az áztatólevet leöntve, új vízben tegyük fel főni. Amikor felforrt, ezt a vizet is távolítsuk el, és öntsük fel forró vízzel. A második főzőlébe tegyünk sót, esetleg ízlés szerint babérlevelet (1–2 levél elegendő). 10–12 órányi áztatás után 60–90 perc főzési időt igényel a csicseriborsó.

Alaposan turmixoljuk el a hozzávalókat a leírtak sorrendjében, de a citrom levét apránként adagolva, kóstolgassuk a pástétomot, mert citrom és citrom között különbség van. A pástétom hűtőben 3–4 napig is eltartható.

### **Elkészítési módja:**

A főzővizek cseréjére azért van szükség, mert ahogy az áztatólé, úgy az első főzőlé is tartalmazhat tripszin inhibitor, egy olyan molekulát, mely megakadályozza a fehérjék lebontását. Azért szükséges a csicseriborsót megfőzni, mert kisebb mennyiségben tartalmaz egy enyhén mérgező fehérjeanyagot, a phasint.

### **Ötlet:**

Akik nem szeretik az enyhén keserű ételek ízét, pirítsák meg szárazon, egy teflon vagy rozsdamentes acéledényben a szezámmagot. Folyamatos kavargatás mellett néhány másodperc alatt zsemleszínűvé válnak a magok, és ennyi idő alatt a bennük lévő olaj sem károsodik. Próbálják ki a natúr és a piritott szezámmagos változatot is.

\*\*\*

## **Brokkoli pástétom**

### **Hozzávalók:**

20 dkg brokkoli megpárolva  
1 kis gerezd fokhagyma  
1 csésze főtt barnarizs, vagy főtt köles, esetleg főtt zabpehely  
1/2 csésze napraforgómag  
1/2–1 csésze víz

### **Elkészítés:**

A brokkolit sós vízben puhára pároljuk, majd turmixoljuk hozzá a fokhagymát, a főtt barnarizst (vagy más gabonát), és a napraforgómagot. A napraforgómagot érdemes használat előtt leforrázni, mivel a tárolása közben esetlegesen ráragadt szennyeződésektől így megszabadíthatjuk. A kész pástétomhoz keverjük hozzá a lemosott és lecsepegtetett lenmagot.

### **Vitamin- és tápanyagtartalma:**

A 0 napraforgómag gazdag B-vitaminban és E-vitaminban, sok foszfort, kalciumot tartalmaz. Mag formájában 90%-ban tartalmaz többszörösen telítetlen zsírsavat, ám ezek az olajkészítés

különböző finomítási eljárásai következtében átalakulnak vagy tönkre-mennek. Fajtától függően a napraforgómag 20-40%-nyi fehérjét, és 40-65%-nyi zsiradékot tartalmaz.

**Egészségügyi hatása:**

A lenmag a leggazdagabb omega-3 zsírsav forrásunk, igen jó minőségű fehérjéket és szénhidrátot tartalmaz. Mivel fogyasztásakor nyálkás anyagot enged ki magából, ezért jól használható bélhurutos bántalmak vagy gyomorégés esetén is. Enyhén hashajtó hatású. Két-három evőkanálnál többet ne fogyasszunk belőle naponta, mivel ciántartalmú glikozidokat tartalmaz. Használat előtt őröljük meg kávédarálón, mert különben csak átcsúszik a szervezeten.