

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Titkos túrahelyek MAGYARORSZÁGON

Schüssler sókkal
A SZERVEZET ÖNGYÓGYÍTÓ
FOLYAMATAIÉRT

Nyár van
TÖLTSD FEL MAGAD
ENERGIÁVAL!

FINOMSÁGOK
a vadonban

Ingyenes

16. ÉVFOLYAM 5. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

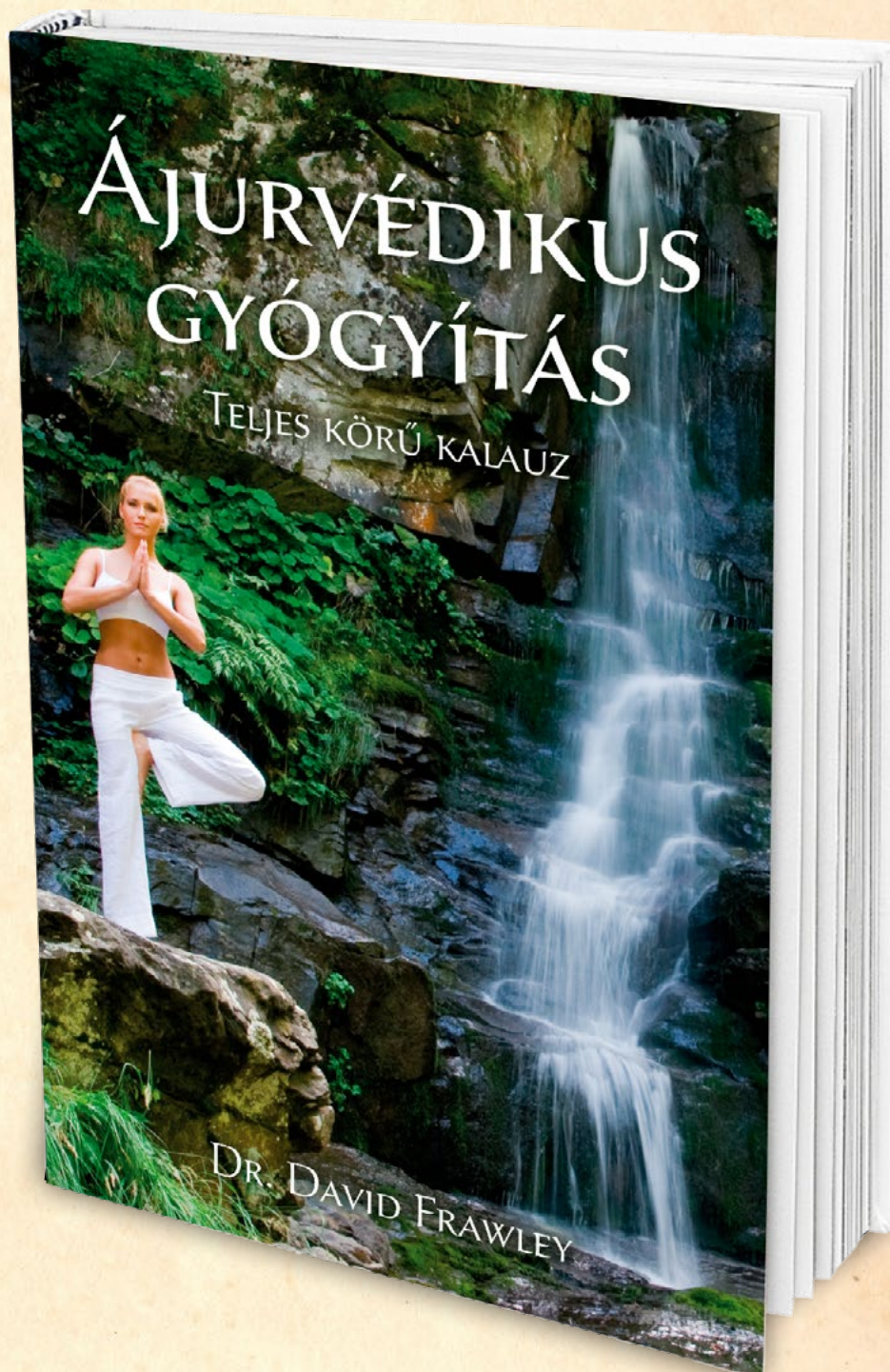
Teljes körű kalauz

Az ájurvédikus gyógyítás magyar nyelven elérhető legátfogóbb könyve. Az Ájurvédikus gyógyítás elsősorban az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés szempontjából fontos általános testalkati és életmódbeli megfontolásokat tárgyalja, valamint gyakori betegségek otthon elkészíthető orvosságait ismerteti. Sok betegséget magunk is tudunk orvosolni, vagy legalábbis előmozdítjuk gyógyulásunkat. Ha mindennapjaink részévé tesszük, egészen apró dolgokkal is csodákat érhetünk el, számos nyavalya támadását visszaverhetjük.

440 oldal

KEDVEZMÉNY:
510 Ft

~~4.500 Ft~~
3.990 Ft



Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom

- 4 **Rózsa és hibiszkusz** – a női test és lélek gyógyító virágai
- 6 **Ha végre itt a nyár**
- 8 **Hogy bírjátok a főzést a kánikulában?**
- 10 **Schüssler sókkal a szervezet öngyógyító folyamataiért**
- 16 **Házi jégkrémek**
- 18 **Tedd el a nyár ízét**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Töltött paprika (vegán); Hamis tojássaláta; Házi durumtészta pestos paradicsomszósszal; Sütőtökös-mákos pite.
- 26 **Hűsítő fuvalat** – különleges nyári italok
- 28 **Titkos túrahelyek Magyarországon**
- 30 **Növényi tejföl készítése**
- 32 **Finomságok a vadonban**
- 34 **Nyár van, töltsd fel magad energiával!** – Vaszati
- 36 **Vadnövények a tányéron**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2025/5. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémingi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő)

Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő),

Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

Rózsa és hibiszkusz

– a női test és lélek gyógyító virágai



A növények nem csupán gyógyszerek: szirmokba, illatokba, színekbe kódolt, ősi tudás. A rózsa és a hibiszkusz teája egyszerre hat testre, szívre és lélekre. Finoman, mégis mélyrehatóan támogatják a női szervezetet – legyen szó cikluszavarokról, bőrről, hormonális egyensúlyról vagy egyszerűen csak arról, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Ráadásul nyáron akár hűsítő jegesteaként is élvezhetjük őket.

A rózsa – belső harmónia

A rózsa nem véletlenül a nőiség szimbóluma. A belőle készített tea különleges aromájú, enyhén édeskes, virágos, és már az illata is képes oldani a feszültséget. A népi gyógyászatban évszázadok óta használják: enyhíti a stresszt, kiegyensúlyozza az idegrendszert, segíti a mélyebb, nyugodtabb alvást.

De a rózsa nemcsak a lélekre hat. A hormonális egyensúlyt is finoman hangolja: a hagyomány szerint segíthet enyhíteni a menstruáció előtti ingerlékenységet, puffadást, feszültséget, és támogatja a ciklus természetes ritmusát. Emellett enyhe vízhajtó és emésztéskönnyítő hatású is. Bőrproblémák, fakó arcbőr esetén szintén érdemes kipróbálni – a benne található antioxidánsok hozzájárulhatnak a bőr természetes ragyogásához és megújulásához.

A hibiszkusz – üde, savanykás frissesség

A hibiszkusz (*Hibiscus sabdariffa*) teája gyönyörű rubinvörös színével és enyhén savanykás, üdítő ízével sokak kedvence. Egyszerre frissít és gyengéden serkenti az anyagcserét. Már az első korty után érezhető élénkítő hatása – koffein nélkül, természetesen.



A modern kutatások szerint a hibiszkusz rendszeres fogyasztása segíthet csökkenteni a magas vérnyomást, ami különösen fontos lehet menopauza környékén vagy hormonális egyensúlytalanság esetén. Magas C-vitamin- és polifenoltartalma révén erős antioxidáns, védi a sejteket a károsodástól, támogatja az immunrendszert és gyulladáscsökkentő hatású. Inszulinrezisztencia vagy vércukor-ingadozások esetén is kedvező választás lehet.

A két virág együtt – finom harmónia a csészében

A rózsza és a hibiszkusz kombinációja ízben és hatásban is tökéletesen kiegészíti egymást. A rózsza virágos lágyága kiegyensúlyozza a hibiszkusz élénk savanyúságát, így a belőlük készült tea egyensúlyt teremt: egyszerre nyugtat és frissít, egyszerre szépít és élénkít. Együtt fokozzák egymás hatását, és kifejezetten ajánlottak női panaszok, hormonális ingadozások, stressz és bőrproblémák esetén.

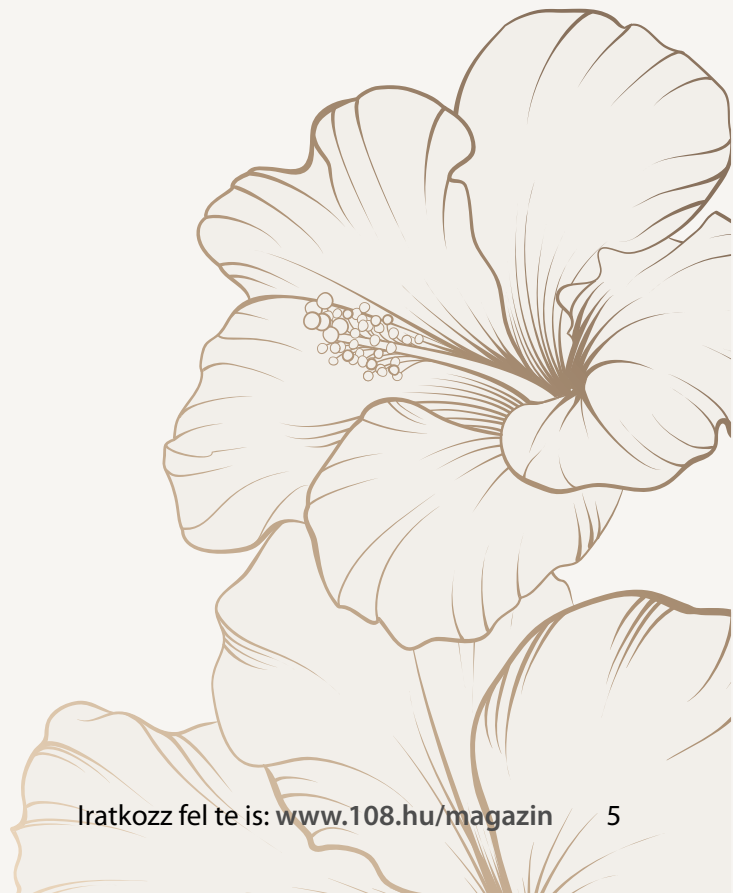
Nyári hűsítőként – jeges tea virágokból

Ez a virágos tea nemcsak melegen, hanem hidegen is csodálatos. Egy forró nyári napon kevés dolog esik olyan jól, mint egy pohár jéghideg rózsza–hibiszkusz tea. Ráadásul cukormentesen is élvezetes, így diétás vagy inzulinrezisztens étrendbe is beilleszthető.

ÍGY KÉSZÍTSD EL:

Forrázz le 1–2 teáskanál hibiszkuszt és ugyanennyi rózsaszirmot fél liter vízzel. Hagyd állni 10 percig, majd szűrd le, és hagyd kihűlni. Tegyél hozzá friss mentalevelet, narancskarikát vagy pár csepp rózsavizet, és tedd a hűtőbe. Tálaláskor adj hozzá jeget, és élvezd a virágok hűsítő erejét.

A rózsza és a hibiszkusz teája nem csupán gyógynövény, hanem meghívás is – egy pillanatnyi csendességre, lelassulásra, figyelemre. Egy csésze, amit magadért készítesz. Egy tea, ami emlékeztet rá: megérdemled a törődést – kívül és belül is.





Ha végre itt a nyár

A nyári hőségben nincs is jobb, mint elmenni egy strandra és megmártózni a hűsítő vízben. Ha van egy négylábú barátod, miért ne osztoznál vele az élményben? A kutyás strandok egyre népszerűbbek, egy kis előkészülettel felejthetetlen napot tölthettek együtt. Íme néhány tipp, mire érdemes figyelni, ha kutyás strandra készülsz!

Tájékozódj előre

Mielőtt útnak indulsz, nézz utána a kiválasztott strand szabályainak. Fontos tudni, hogy milyen felszerelést kell magaddal vinni. A kutyád rendelkezzen minden oltással, rendszeres féreghajtással, és legyen nálad az oltási könyv.

Ügyelj a higiéniára

Mindig legyen nálad kutyapiszok zacskó és azonnal takaríts össze kedvenced után. Ezzel nem csak a többi



strandolót tiszteled meg, hanem a környezetet is véded.

Védd kutyádat a nap sugarai ellen

Ne feledd, hogy a kutyák könnyen napszúrást kaphatnak. Ha nincs a területen árnyékos hely, vigyél magaddal napernyőt.

Biztosíts friss vizet

A kutyádnak folyamatosan szüksége van friss vízre, különösen a melegben. Ügyelj arra, hogy mindig legyen elegendő ivóvíz számára, és ne hagyd, hogy sós vagy szennyezett vizet igyon.

Figyelj a biztonságra

Nem minden kutya természetes úszó. Ha nem vagy biztos benne, hogy a kutyád jól úszik, érdemes úszómellényt vinni neki. Soha ne hagyd felügyelet nélkül a vízben, és mindig figyeld, hogy jól érzi-e magát.

Tartsd be a szabályokat

Tartsd tiszteletben a strand szabályait és a többi látogatót. Ha a kutyád nem jól szocializált, beteg vagy éppen tüzel, ne menj vele kutyás strandra. Ne hagyd, hogy más kutyákat vagy embereket zavarjon. Ha látod, hogy feszült vagy fél a többi kutyától, érdemes egy csendesebb helyre menni vele.

Játék és mozgás

Vigyetek magatokkal játékokat, például labdát vagy frizbit. A vízben való játék nemcsak szórakoztató, de remek testmozgás is a kutyád számára. Azonban figyeld arra, hogy ne hajszold túl, különösen a melegben. Ne feledkezz meg a pihenésről sem. A kutyák, akár csak mi, elfáradnak a sok játéktól és úszástól. Biztosíts egy kényelmes helyet, ahol leheveredhet és kipihenheti magát.

A kutyás strandolás nagyszerű élmény lehet mindkettőtök számára, ha megfelelően felkészülsz rá. Tartsd szem előtt a higiéniai és biztonsági szabályokat, ügyelj a kutyád jólétére és élvezzétek együtt a nyár örömeit! Egy kis odafigyeléssel és előkészülettel felejthetetlen közös kalandban lehet részetek.

Néhány kutyás strand – a teljesség igénye nélkül –:

- A Balatonnál: Fonyód, Keszthely, Balatonföldvár, Zamárdi
- Budapest és környéke: Gyál, Délegyháza, Dunakeszi
- Az ország más területei: Sarud, Tiszafüred, Velence, Zalaegerszeg, Pécs

A teljes listát elolvashatod itt: <https://turizmus.com/cikk/utazas/hazai-kutyabar-at-strandok-2025-lista>





Hogy bírjátok a főzést a kánikulában?



A nyári konyha egészen más, mint a téli. Amikor odakint 35 fok van árnyékban, a legutolsó dolog, amit szeretnék, hogy a tűzhely és a sütő még rátegyen egy lapáttal. A nagy nyári melegben nemcsak magunkat, de a konyhát is próbáljuk hűvösen tartani. Évek alatt alakítottam ki a nyári főzési rutinomat, amivel egyrészt minimális időt töltök a tűzhely mellett, másrészt könnyű, szezonális ételeket készítek, amik ilyenkor esnek igazán jól.

Reggeli főzés – friss levegő, nyitott ablakok

A nap nálam a reggeli főzéssel indul. Amikor még friss a levegő, nyitva minden ablak és ajtó, hajnali csend van. Ilyenkor még nem érezni a nap erejét, a konyhában kellemesen jár a levegő. Ami ilyenkor elkészül, az sokszor akár két-három napra is elég.

Több napos menütervezés

Télen szeretem a frissen főtt fogásokat, nyáron viszont a praktikusság győz. Ha már egyszer nekiláttam főzni, akkor igyekszem több napra gondolkodni. Egy adag lecsó, egy nagyobb adag zöldségragu, egy tepsi sült zöldség vagy egy nagy tál hideg krumplisaláta tökéletes alap többféle étkezéshez is.





Minimalista eszközhasználat

Nálam nyáron a sütő szinte tabu. Ha nem muszáj, nem kapcsolom be. Egy jó serpenyő, egy fakanál és az elektromos grill bőven elég. Az egyserpenyős fogások nemcsak gyorsak, hanem szinte mindenre alkalmasak: lecsó, sabji, zöldséges tészta, grillzöldségek, sajtok – pillanatok alatt kész az ebéd vagy a vacsora.

Szezonális zöldségek – a nyár legjobb ajándéka

A piacok ilyenkor tele vannak friss, lédús, színes zöldségekkel. Paprika, paradicsom, cukkini, padlizsán, zöldbab, uborka, friss kapor – ennél jobb alapanyagot nem is kívánhatunk. A lecsó nálam egész nyáron forgószínpadon van, de fűszeres indiai sabjik is gyakran készülnek. A magyaros zöldségpörkölteket sokszor nem is külön tálalom körettel: a tésztát

belefőzöm a zöldségek szaftjába. Ez nemcsak gyors, de az ízek is sokkal jobban összeérnek, és a mosogatás is egyszerűbb.

Ájurvédikus szemlélet: könnyű, olajszegény fogások

Az ájurvéda szerint a nyári hőségben érdemes kerülni a nehéz, zsíros, bő olajban sült fogásokat. Ezek ugyanis tovább fokozzák a szervezetben a hőt. Inkább könnyű, párolt, gyorsan átsült, friss ételeket készítek. Egy nagy adag fűszeres zöldségpörkölt, mellé friss kovászos uborka, hideg főtt kukorica – nálam ez teljesen normális nyári ebéd.

Nem kell, hogy nyűg legyen a nyári főzés. Ha jól szervezzük, inkább egy kis kreatív, reggeli konyhai rituálé lesz belőle, amit aztán a forróságban már csak élvezni kell – egy nagy pohár hideg limonádé mellett, árnyékban, mezítláb a kertben.

Hémangi



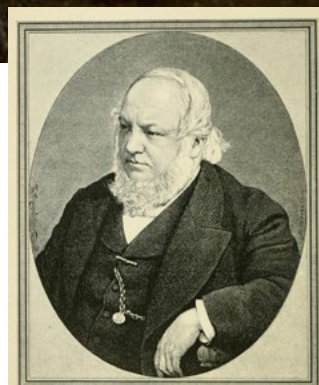
Schüssler sókkal a szervezet öngyógyító folyamataiért

A Schüssler sókkal történő terapia gyors és mellékhatásoktól mentes módszer, amit könnyű alkalmazni, sőt, része kellene legyen a házipatikánknak.

A módszer tulajdonképpen Jacob Moeschott (1822-1893) holland orvos kutató, fiziológus és filozófus felfedezéséhez kötődik, aki egyértelműsítette,

hogy akkor vagyunk egészségesek, ha sejtjeinknek mindig megfelelő mennyiségben állnak rendelkezésre a számukra nélkülözhetetlen ásványi anyagok.

Ez a gondolat vezette az oldenburgi orvost, Wilhelm Heinrich Schüsslert (1821-1898), hogy kifejlessze terápiáját. Munkája mögött komoly kutatás



Jac. Moeschott

Jacob Moeschott





állt, vizsgált betegeket, vérvizsgálatokat végzett, kutatta, hogy melyik tünet melyik ásványhiányhoz köthető. Elhunytak hamvait vizsgálta évekig, míg meggyőződésévé vált, hogy az a 12 ásványi anyag, ami mindig kimutatható utánunk, az esszenciális, vagyis létszükséglet a szervezet számára. Hiányuk betegségekhez vezet, így pótolnunk kell őket!

Nem is bonyolította túl, erre a 12 ásványi sóra építette terápiáját. Ugyanakkor Schüssler rajongott Hannemann, a homeopátia megalkotójának munkásságáért, hatottak rá egyes tézisei. Bár a két módszernek nincs sok köze egymáshoz, de a potenciális nagyon megragadta, így maga is a hígítás módszerével fejlesztette szöveti sóit. Úgy vélte „minden sót annyira kell hígítani, hogy az egészséges sejt működését ne zavarja meg, viszont pótolni tudja az esetleges hiányokat”.

A sókat nagyon egyszerű alkalmazni, a száj nyálkahártyáján át felszívódnak, így kis tablettá formájában csak nyelv alá kell helyezni és hagyni elolvadni, felszívódni. Az adagolás, ha csak megelőzünk, rásegítünk a gyógyulásra napi 3x1 tablettá. Arra ugyanakkor

érdemes figyelni, hogy a szánkknak tisztának kell lennie, hogy tiszta legyen a nyálkahártya, így az használatát jobb egy fél órával elválasztani étkezéstől és a vízen kívül egyéb italoktól.

A másik érdekesség, hogy Schüssler az évek alatt kidolgozta saját arcdiagnosztikáját. Az arc bőrén megjelenő ráncok, pigmentációk, redők és fénylések alapján a tapasztalt szem meg tudja állapítani, milyen szöveti sóhiány áll fenn az adott személy szervezetében. Mindemellett, mivel bőrön át is felszívódnak, a kozmetikumok közt is találhatunk több gyártócéget, akik termékeikben Schüssler sókat alkalmaznak. Nem véletlen, hogy kozmetikusok a mennybe mennek, ha megismerik és alkalmazzák a Schüssler rendszert. Nem beszélve rólunk, természetes módszer tanácsadókról, akik a gyakorlatban látjuk, hogy néha évek óta fennálló problémák enyhülnek egy-két hónap alatt. Ahogy töltődik fel a szervezet, a sejtek, a szövetek, mintha bekapcsolna az öngyógyító funkció. Volt olyan kedves ismerősöm, aki hosszú hónapok óta nem tudott talpra állni, ízületi gyulladással küzdött, majd egy nap könnyek közt hívott, hogy már egy

órája sétál, és nem akar haza menni, mert azt hitte, ő már nem fog sétálni sosem.

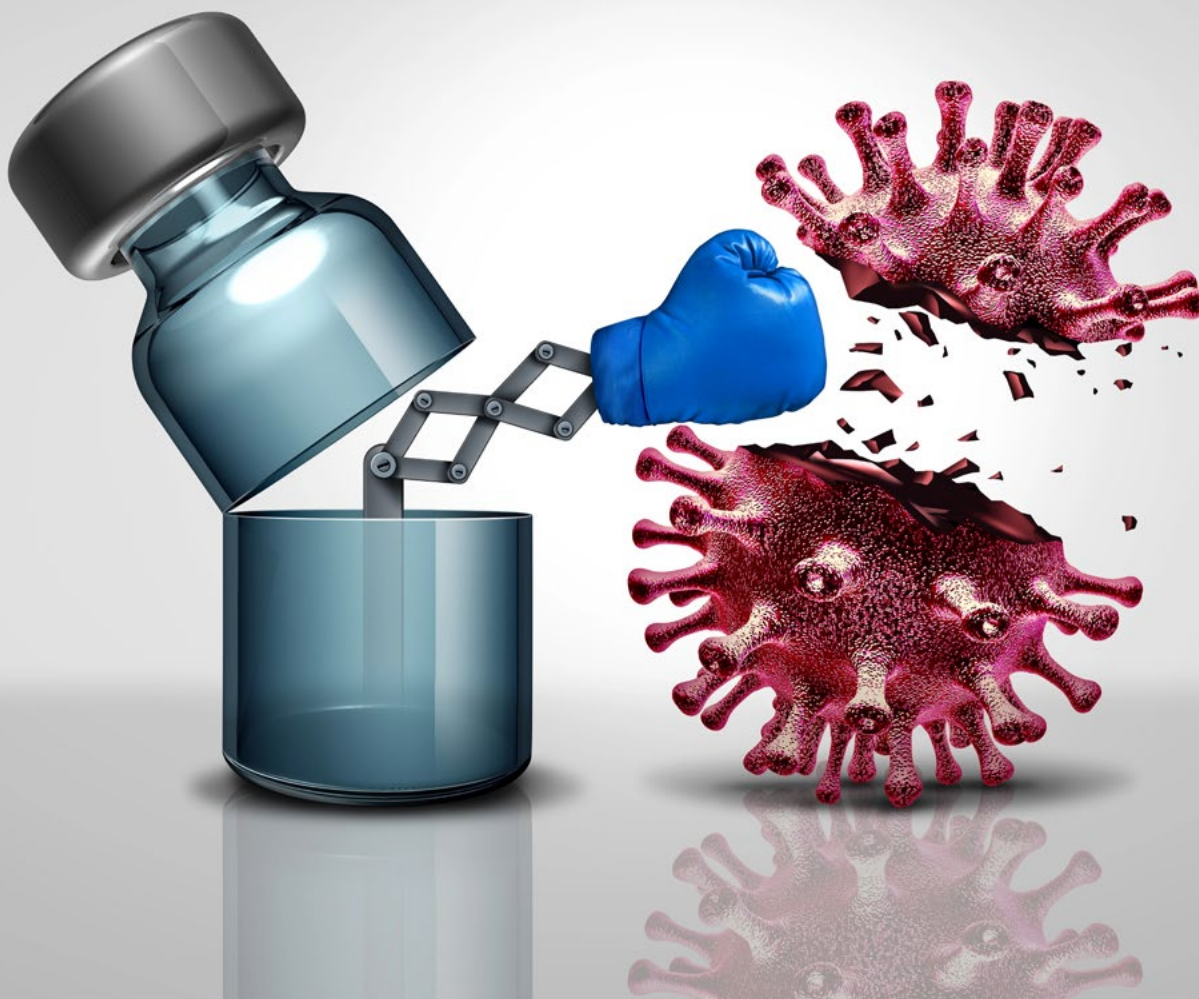
Ami még nagyon vonzóvá teszi ezt a terápiát, hogy minden életkorban alkalmazható! Egy éves kor felett egy tabletta már adható, csak érdemes oldatot készíteni belőle egy kevés vízzel és azt kanalizni a babusok nyelve alá. Két évesnek kettő, három évesnek már napi három szem adható. A gyermekeknél, ami nagy élmény volt az elmúlt évek alatt, ahogy az ekcémás tüneteket segített már több esetben felszámolni.

De nézzük, melyik sókat kellene otthon tartanunk?

A 12 só közül talán a legtöbbször ajánlható a 3-as Schüssler só, a ferrum phosphoricum, ami tulajdonképpen az immunrendszer sója. Használhatjuk, ha

feszített a tempó, ha sportolunk, de kötelező, ha valaki dohányzik, folyton fáradt, betegség utáni lábadozáskor, gyulladásnál, láznál, fájdalomnál. Elsősegély szer is egyben! Az előttünk álló zordabb évszakok, a hideg, szeles, télibetegséges időszak pedig sokkal könnyebben átvészélhető, ha legalább egy 6-8 hetes kúrát csinálunk ilyenkor, hogy támogassuk az immunrendszerünket!

A másik amire mindig számíthatunk az az 5-ös Schüssler só, a kalium phosphoricum. Jómagam a tanulmányaim alatt találkoztam először a Schüssler sókkal. Egy hosszú iskolai nap délutánján majd leesett a fejem, miközben nagyon kellett volna koncentrálnom az előadóra épp élettan óra volt és egy osztálytársam adott egy szem 5-ös sót, hogy





szopogassam el a nyelvem alatt. Nem sokkal később teljesen magamhoz tértem, olyan volt mintha ittam volna egy jó kávé, csak kísérő tünetek nélkül. Nem pörgött be a szívem, nem lettem tőle ideges, csak éber voltam és tudtam figyelni. Na ez kíváncsivá tett. A kalium phosphoricum a kimerültség sója. Ami szép benne, hogy mindegy, hogy testileg, vagy lelkileg vagyunk kimerültek, vagy esetleg mindkettő egyszerre, gyors segítség lehet. Úgy is hívják, hogy az psziché sója, vagy az idegek sója. Nem csupán kimerültség, nyugtalanság, sírósság ellen vethető be, de kiegészítő terápiája lehet depresszióknak, szívritmuszavarnak, izomgyengeségnek többek közt.

A harmadik a 7-es Schüssler só, a magnézium phosphoricum, a görcsös állapotok sója. Mindegy, hogy menstruációs görcs, fejfájás, migrén vagy idegfájdalom gyötri az embert érdemes a 7-es sót kipróbálni. Ha hiány alakul ki ebből a sóból, vizsgadrukkosak leszünk, feszülünk és kialakulhat „csokiéhség”.

Külön ajánlása a magnesium phosphoricumnak, az úgynevezett „forró 7-es” amikor egy bögre forró vízbe beledobunk 10 tablettát és azt kortyolgatjuk, amikor már ihatóra hűlt. Érdemes kis kortyokban iszogatni, kicsit zubogtatni vele, hogy minél nagyobb nyálkahártya felületen szívódjon az oldatunk.

Könnyű használatunk ellenére van pár jótanács, amit érdemes megfogadni. Ne használjunk fémkannát, fém poharat, ha oldatot készítünk, valamint, hogy tv, számítógép, laptoptól, tartsuk a sókat távolabb, legalább másfél méterre!

Ha szeretnénk kipróbálni a Schüssler-féle szöveti sókat, azok a legtöbb gyógyszertárban beszerezhetőek. Ha valaki érzékeny a tejfehérjére, akkor a tabletták helyett választhatja a folyékony cseppenként adagolható kisserelést, ezt azonban be kell rendelni, mert nálunk ez a fajta nincs készleten.

Károlyi Bánki Viktória
Ájurvéda terapeuta

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

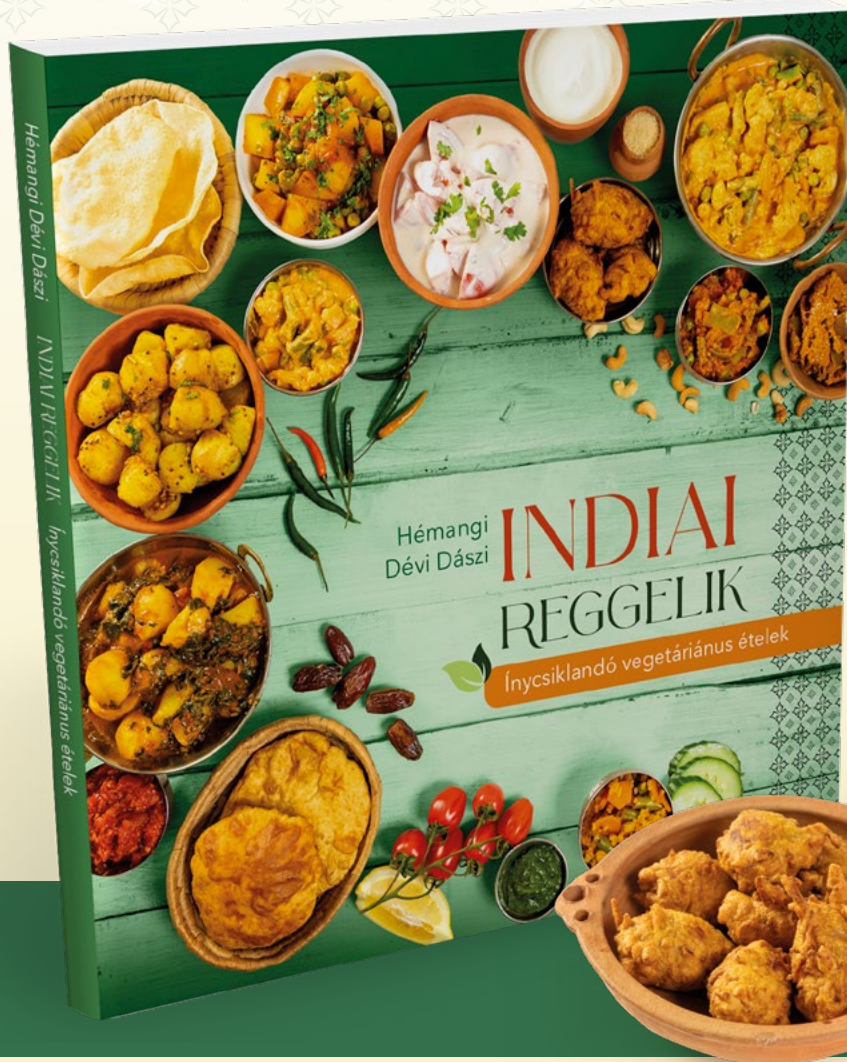
INDIAI REGGELIK



Ínycsiklandó
vegetáriánus
ételek

~~5490 Ft~~

Ára:
4990 Ft



Hemangi ebben a könyvben az indiai reggelik legautentikusabb fogásait hozza el az olvasóknak, amelyek egyszerre táplálóak és ízletesek. A receptek nemcsak bemutatják India kulináris örökségét, hanem lehetőséget adnak arra is, hogy a modern konyhában újragondolva készítsd el őket. Ha szeretnéd otthon is megélni India fűszeres reggeleit, ez a könyv tökéletes útitárs lesz!

- ✓ 70 autentikus indiai reggeli recept
- ✓ Tradicionális és modern fogások
- ✓ Részletes útmutatók

Megrendelhető:
www.108.hu/reggeli

H É M A N G I M E G V Á S Á R O L H A T Ó K Ö N Y V E I



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

~~5.490.-~~ **4.490.-**



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

~~5.490.-~~ **4.490.-**



KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5.490.-~~ **4.490.-**



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPNAPOKRA

5.490.-



A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,
 hogy bemutasd a branded
 a dinamikusan fejlődő egészség
 és környezettudatos közösségnek.

Változatos megjelenési lehetőségeinkkel
 elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

LÉLEK

kultúra
 könyvek
 pszichológia
 wellness
 spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
 baba-mama
 ájurvéda
 gyógyítás
 megújulás



ÍZEK

szezonális
 vegetáriánus
 ínycsiklandozó
 természetes
 alakbarát



www.108.hu/hirdetes

Házi jégkrémek



A nyári forróságban nincs is jobb, mint egy hűsítő jégkrém. Ha pedig magunk készítjük, biztosak lehetünk benne, hogy pontosan az kerül bele, amit szeretnénk. A házi jégkrém ráadásul könnyen elkészíthető, nem igényel bonyolult eszközöket, csak egy kis időt és fantáziát. Jöjjön néhány kipróbált recept!



KRÉMES VANÍLIÁS JÉGKRÉM

egy klasszikus, ami mindig nyerő

2,5 dl habtejszint felverünk, majd óvatosan összeforgatjuk 2,5 dl sűrített tejjel. Hozzáadunk 1 teáskanál vaníliakivonatot (vagy egy fél vaníliarúd kikapart belsejét), ízlés szerint kevés porcukrot. Formákba töltjük, lefagyasztjuk. Ha még krémesebb állagot szeretnénk, 1-2 óránként keverjük át fagyás közben.



JOGHURTOS ÁFONYÁS JÉGKRÉM

friss, enyhén savanykás, igazi nyári íz

20 dkg friss áfonyát villával kicsit összetörünk. 3 dl görög joghurtot kikeverünk 2 evőkanál mézzel, beleforgatjuk az áfonyát. Ha szeretnénk még édesebb ízt, kevés reszelt citromhéjat is adhatunk hozzá. Formákba öntve minimum 4-5 órát fagyaszttjuk.

EPRES-TEJFÖLÖS JÉGKRÉM

nagymama házi lekvárja is jó alap hozzá!

25 dkg friss epret pürésítünk. Keverünk hozzá 2 dl tejfölt, 1 dl tejet és ízlés szerint cukrot vagy mézet. Ha darabosabban szeretnénk, az eper felét csak villával törjük össze. Formákba töltve lefagyaszttjuk.



MANGÓS-TEJSZÍNES JÉGKRÉM

egzotikus nyári kényeztetés

1 nagy érett mangót megtisztítunk, pürésítünk. Hozzákeverünk 2 dl habtejszint (nem felferve) és 2 evőkanál mézet vagy agavészirupot. Ha szeretnénk még selymesebb állagot, 1 dl sűrített tej is kerülhet bele. Formákba töltjük, lefagyaszttjuk.



KÓKUSZTEJES-MÁLNÁS JÉGKRÉM

friss, illatos, könnyű

2 dl kókusztejet összekeverünk 2 dl sűrített tejjel, hozzáadunk 20 dkg friss vagy fagyasztott málnát (ha mag nélkül szeretnénk, előtte át lehet passzírozni). Ízlés szerint kevés lime-lé és méz kerülhet bele. Formákba öntve kifagyaszttjuk.



Tedd el a nyár ízét



Nyáron, amikor roskadozik a kertünk vagy a piac a friss gyümölcsöktől és zöldségektől, sokunk fejében megfordul a gondolat: idén nekiállok befőzni! A házi lekvárok, savanyúságok, befőttek, szörpök nemcsak finomak, de

egész évben idézik a nyár ízeit. Azonban a hagyományos befőzés idő- és energiaigényes munka. Itt jön képbe a modern háziasszony új barátja: a befőző automata.

A befőző automaták valóságos forradalmat hoztak a házi tartósítás





világába. Ezek az eszközök leegyszerűsítik a hőkezelést, ami a befőzés egyik legkritikusabb pontja. Nem kell többé nagy fazekak felett ácsorogni, órákon át figyelni a víz hőmérsékletét és az időzítést. A befőző automatába csak be kell helyezni az üvegeket, beállítani a kívánt hőfokot és időtartamot, és a készülék pontosan, egyenletesen elvégzi a pasztörözést.

Az automaták előnye, hogy pontos hőfokszabályozással dolgoznak, így minimálisra csökken a hibalehetőség. Nem kell attól tartani, hogy az üvegek nem zárnak le megfelelően, vagy hogy a hőkezelés nem volt elég hosszú, ami később az eltarthatóság rovására menne. Ráadásul egyszerre akár több tucat üveg is befér egy nagyobb



befőző automatába, így jelentős időt takaríthatunk meg.

Különösen kedvező lehet azok számára, akik rendszeresen nagyobb mennyiséget szeretnének eltenni télire, vagy akik eddig azért nem vágtak bele a befőzésbe, mert bonyolultnak és fárasztónak találták. Az automaták csendben, biztonságosan, kis felügyelet mellett dolgoznak, miközben mi akár mással is foglalkozhatunk.

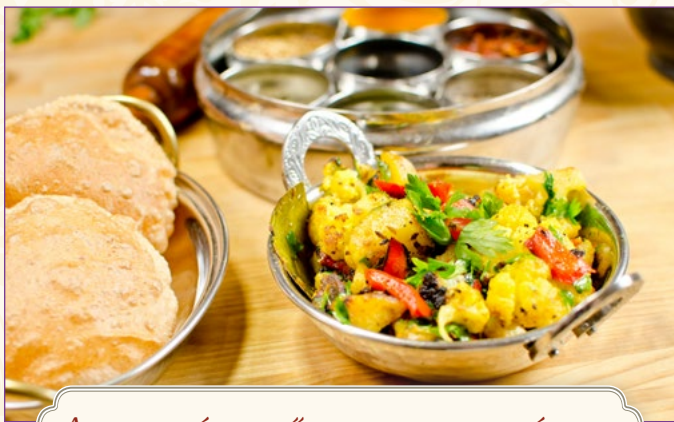
A befőzés így nemcsak a nagymamák titkos tudománya marad, hanem egy stresszmentes, élvezetes nyári program is lehet, amelyhez bátran csatlakozhatnak a gyerekek is. És amikor télen kinyitunk egy illatos baracklekvárt vagy ropogós csemegeuborkát, újra érezzük majd, mennyire megértel!



FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

*Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj
az indiai konyhaművészet mesterévé!*



ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

Ízek, imák, India 1.



FŐÉTELEK, SABJIK

Ízek, imák, India 2.



A NÉPSZERŰ STREET FOOD

Ízek, imák, India 3.



VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK

Ízek, imák, India 4.



GYÓGYÍTÓ AJURVÉDA KONYHA

Ízek, imák, India 5.



GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK

Ízek, imák, India 6.



INDIAI VEGÁN KONYHA

Ízek, imák, India 7.

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- A képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- Nálunk autentikus recepteket tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- A mesés indiai ízvilágot családot, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, immár 13 vegetáriánus szakácskönyv szerzője, Hémangi tartja.

A tanfolyamok helyszíne a 108 Életmódközpont (1137 Budapest, Szent István krt. 6., Tel.: 30/464-7760)



NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu

TÖLTÖTT PAPRIKA (VEGÁN)

HOZZÁVALÓK A TÖLTÉLEKHEZ:

- 4 db TV paprika
- 1 csésze rizs (lehet köles is, de most nem volt áztatva)
- 30 dkg gomba
- 2 fej vöröshagyma
- 2 nagy cikk fokhagyma
- 2 ek durvára darált tökmag
- 4 ágacska kakukkfű (örökzöld a fűszerkertben)
- 1 kk őrölt bors
- 2 kk füstölt piros paprika
- 2 kk édes piros paprika
- 1 kk őrölt kömény
- 2 ek őrölt sárga lenmag
- 1 tk kókuszolaj (elhagyható)
- só, ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS:

A paprikát kivettem a fagyóból, és kiolvasztottam a konvektoron. ;)

A rizst serpenyőben picit megpirítottam, majd felöntöttem vízzel és készre főztem.

A hagymákat felkockáztam, és a tökmaggal együtt megpirítottam az olajon. Közben felvágtam a gombát, és azt is pirítottam vele. Végül beleszeltem a fokhagymát, és ment a többi fűszer is, majd picike vízzel felöntöttem. Fedő alatt megfőztem, nem nagyon maradt leve.

Amíg főttek, megcsináltam a szószt. Sajnos elfogyott már a saját paradicsomlevem, de volt itthon friss, abból is megvolt hamar.

SZÓSZ HOZZÁVALÓI:

- 1 kis tálca (talán 30 dkg) datolyaparadicsom
- 1 kis tálca kész kápiakrém
- 1 ek glicin (vagy méz)
- 500 mg C-vitamin
- 1 tk bazsalikom
- 1 tk oregánó
- 1 ek őrölt arany lenmag
- pici só

ELKÉSZÍTÉS:

A paradicsomot vízbe tettem, és forrásig melegítettem. Mikor kihűlt, levettem a héját, és a többi versenyzővel összemixeltem. Pici (kb másfél deci) vízzel hígítottam, mert nagyon sűrű lett.

Közben megfőtt a rizs, és elkészült a fűszeres rész is. Összekevertem őket egy nagy tálban, és a közepébe beledolgoztam a mixerrel. Így tökéletesen formázható lett a massa.

Megtöltöttem vele a paprikákat, + még 2 pici gombócot formáztam, a töltelék többi része ment a fagyasztóba, épp elég lesz a másik 4 paprikához ;) Sütőtál aljára öntöttem a szószból, beleraktam a töltött paprikákat és a 2 gombócot, majd meglocsoltam a tetejét. Tálaláskor még sok sok szószot öntöttem az egészre.

Kállay Ildikó





HAMIS TOJÁS- SALÁTA

HOZZÁVALÓK:

- 1 csészenyi fehérbab-tejszín (vagy más növényi tejszín)
- 1 natúr tofu
- 1 dl tiszta víz
- 5 db pici retek
- 1 kisebb héjában főtt krumpli
- 3 szál újhagyma (szerencsére a kertből)
- 1 tk ecetmentes mustár
- 2 tk glicin (vagy amit te használsz édesítésre)
- 2000 mg C vitamin por
- só, ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS:

Először a tofut felszeleteltem 3 felé, megszórtam sóval és fokhagyma granulátummal, és hirtelen átsütöttem mindkét oldalát.

Közben elkészítettem a szószt. A tejszín már készen volt villával belenyomkodtam a főtt krumplit, és hozzáadtam a vizet. Utána kevertem bele a többi ízesítőt és a pici kockára vágott zöldségeket is. A tofut is pici kockára vágtam, úgy kevertem a masszába..

Elvileg a tegnapiról megmaradt rántott laskához gondoltam, de annyira finom, hogy muszáj volt reggelire is ennem belőle egy picit.

Kállay Ildikó / eletkert.webnode.hu

HÁZI DURUMTÉSZTA PESTOS PARADICSOMSZÓSSZAL

HOZZÁVALÓK 2 FŐRE:

A TÉSztÁHOZ:

- 20 dkg durum téstaliszt vagy sima durumliszt
- fél ek olívaolaj
- 1 kk só
- 0,9-1 dl víz

A PARADICSOMSZÓSZHOZ:

- 8 bazsalikomlevél
- 3 ek olívaolaj
- 6 szem kesudió
- 1 ek olaj
- fél kk asafoetida
- 1 aprított paradicsom konzerv
- 1,5 kk só
- egy marék reszelt sajt (a kedvencünk, de el is hagyható)

ELKÉSZÍTÉS:

A tésztához belekeverjük a sót a lisztbe, hozzáadjuk az olajat, majd a víz segítségével kemény tésztát gyúrunk. Ha jól kidolgoztuk, letakarjuk és fél órát pihentetjük.

Közben elkészítjük a paradicsomszószt. A bazsalikomot, a kesudiót és az olívaolajat mosárba tesszük és krémesre törjük.

Egy lábosban felmelegítjük az egy evőkanál olajat, beleszórjuk az asafoetidát és néhány másodperc kevergetés után hozzáöntjük a paradicsomot. Addig főzzük, amíg szépen besűrűsödik. Ha megvan, sózzuk és belekeverjük a bazsalikom pasztát, majd levesszük a tűzről.

Amikor a tészta pihent, alaposan lisztezve tésztagépben kinyújtjuk és széles metéltre vágjuk, vagy ennek híján sodrófával vékonyra nyújtjuk és késsel összevágjuk. Jól lisztezzük, hogy ne ragadjon össze.

Ha kész, lábosban vizet forralunk, szórunk bele egy teáskanál sót. Amikor forr, szitával vagy szűrővel eltávolítjuk a tésztáról a felesleges lisztet, és a tésztát a forrásban lévő vízbe tesszük. Amikor feljön a víz felszínére, akkor megfőtt. Ez nagyon gyorsan megvan, 2-3 perc alatt.

A kifőtt tésztát leszűrjük, tányérra adagoljuk, ráteszük a paradicsomszószt, ízlés szerint megszórjuk sajttal.



SÜTŐTÖKÖS-MÁKOS PITE

HOZZÁVALÓK:

A TÉSZTÁHOZ:

- 20 dkg teljeskiőrlésű liszt
- 30 dkg fehér liszt
- 1 kk sütőpor
- egy csipet só
- 10 dkg cukor
- 20 dkg vaj
- 3 ek tejföl

A MÁKOS RÉTEGHEZ:

- 2,5 dl tej
- 12 dkg cukor
- 20 dkg darált mák
- 1 citrom héja
- 4 ek sárgabarack lekvár

A SÜTŐTÖKÖS RÉTEGHEZ:

- 70 dkg felkockázott sütőtök
- 4 ek nádcukor
- 1 kk gyömbérpor
- 1 kk őrölt fahéj
- 1 ek vaníliás pudingpor

ELKÉSZÍTÉS:

Először elkészítjük a töltelékeket. A mákoshoz összeforraljuk a tejet és a cukrot, majd belekeverjük a mákot és a citromhéjat, és 2-3 percig összefőzzük. Amikor elkészült, levesszük a tűzről, és kihűtjük, ha megvan, hozzákeverjük a sárgabarack lekvárt.

A tökös réteghez lábosba tesszük a tököt, öntünk alá 1-1,5 dl vizet, és addig főzzük, míg a tök megpuhul és szétfő. Még forrón belekeverjük a cukrot és a fűszereket. Amikor kihűlt, habverővel a pudingport is hozzáadjuk.

A tésztához a lisztben elkeverjük a sütőport, a sót és a cukrot, belemorzsoljuk a vaját, és annyi tejfölt adunk hozzá, hogy rugalmas tésztát gyúrhatunk. Jól kidolgozzuk, majd kétfelé szedjük.

Egy 20x30-as tepsibe tesszük a tészta felét kinyújtva, rásimítjuk a mákos töltelék. Ezen elosztatjuk a sütőtökös masszát, amit leborítunk a másik adag kinyújtott tésztával. A tetejét megkenjük egy kevés tejjel.

Előmelegített sütőben 40-45 percig sütjük a pitét, mielőtt kivesszük, tűpróbával ellenőrizzük.

Hémangi / vegavarazs.hu



Hűsítő fuvallat

KÜLÖNLEGES NYÁRI ITALOK

A nyár forrósága könnyen elnehezíti a testet és a lelket. Ilyenkor különösen jól esnek a frissítő, könnyű, de mégis izgalmas italok. Az egzotikus ízek pedig nemcsak a testünket hűtik, hanem egy pillanatra messzi tájakra is repítenek. Három különleges nyári ital receptjét hoztuk most el: mindegyik növényi alapú, könnyen elkészíthető, és a hőségben is jól esik.

INDIAI NIMBU PANI – A FŰSZERES LIMONÁDÉ

Az indiai káNIKULÁBAN aligha létezik népszerűbb ital a nimbu paninál. A citromos ital édeskés, enyhén sós, fűszeres és tökéletesen oltja a szomjat. Az íze egészen más, mint a hagyományos limonádéé – egyszerre üdít és élénkít.

Hozzávalók:

- 2 lime leve
- 1 liter hideg víz
- 2 teáskanál nádcukor (vagy más édesítőszer)
- ¼ teáskanál fekete só (vagy himalája só)
- ¼ teáskanál őrölt római kömény
- néhány mentalevél
- jégkocka

A lime levét elkeverjük a vízben, hozzáadjuk a sót, a cukrot és az őrölt köményt. Jégkockával és mentalevéllel tálaljuk. A fekete só adja meg az ital igazi indiai karakterét – ha még nem próbáltad, most itt a lehetőség!





RÓZSÁS LASSZI - A NŐIES HŰSÍTŐ

A lasszi szintén indiai joghurtital, amelynek sokféle változata létezik. A rózsás lasszi illata és íze kifejezetten nyárias, virágos, lágy – igazi női ital, amely egyszerre frissít és kényeztet.

Hozzávalók:

- 2 dl joghurt
- 3 dl hideg víz
- 1 evőkanál rózsavíz (étkezési rózsavíz!)
- méz vagy cukor ízlés szerint
- néhány csepp citromlé
- jégkocka
- néhány rózsaszirm (kezeletlen)

A joghurtot összekeverjük a vízzel, rózsavízzel, édesítjük, pár csepp citromlével frissítjük. Jégkockával tálaljuk, a tetejére pár rózsaszirm kerülhet. Finom, illatos, romantikus.



Ezek az italok nem csupán szomjoltók, mindegyik egy kicsit mást ad.

A nimbu pani ásványi anyagokkal tölti fel a szervezetet, a rózsás lasszi nyugtat, a mangós smoothie pedig selymesen táplál. Érdemes mindhármát kipróbálni, mert a nyár nemcsak forróságról, hanem ízekről, illatokról és élvezetekről is szól.

MANGÓS SMOOTHIE - SELYMES NYÁR EGY POHÁRBAN

A mango nyár közepén a legédesebb, legzamatosabb. Ez a smoothie krémes és könnyed. Ha a reggelt egy ilyen itallal kezdod, jó kedved lesz egész nap.

Hozzávalók:

- 1 érett mangó
- 1 banán
- 3-4 dl mandulatej vagy víz
- ½ lime leve
- néhány mentalevél
- jégkocka

A gyümölcsöket meghámozzuk, feldaraboljuk, turmixgépbe tesszük a többi hozzávalóval együtt, simára keverjük. Mentalevéllel díszítve tálaljuk.





Titkos túrahelyek Magyarországon

Nyár van, a természet hívogat, de a zsúfolt, népszerű kirándulóhelyek helyett valami különleges, csendes menedékre vágysz? Olyan helyekre, ahol csak a madarak dalát hallod, a patak csobogását, és a saját gondolataidat? Magyarország tele van ilyen titkos gyöngyszemekkel, eldugott erdőkkel, rejtett forrásokkal és apró tavakkal, amelyek tökéletes menedéket nyújtanak a nyári forróságban és a mindennapi zajból való kiszakadásra.

A Börzsöny titkos völgyei

A Börzsöny hegység északi oldalán található néhány apró, alig ismert völgy és patak, ahol a turistaút is ritka.

Itt a csend mélyebb, a lombok sűrűbbek, és a friss források kristálytiszta csörgedeznek. A Kisirtás-patak környéke különösen alkalmas azoknak, akik szeretnek elmélyülni a természetben, hiszen ösvények itt szinte csak helyieknek és igazi természetjáróknak vannak. A patak mentén található apró tavacskák környéke remek piknikezőhely, ahol a hőség sem ér el.

Zala megye eldugott forrásai

Zalában, a dombvidékeken több rejtett forrás fakad, melyekhez csak rövid, de csendes túrával lehet eljutni. A Keszthelyi-hegység lábánál, a Forrás-völgy például olyan hely, ahol a víz tisztasága és a környező erdő

nyugalma garantáltan feltölt energiával. Itt nincs zsidongás, csak a fák lágy susogása kíséri a sétát.

A Bükk eldugott tavacskái

A Bükk hegységben több kis, rejtett tó bújik meg a fák között, amelyeket még a legtöbb kiránduló sem ismer. A Szalajka-völgy mellett, a Miklós-tó egy ilyen hely, ahol a víz nyugodt felszínén gyakran megcsillan a napfény, és ahol a hőség idején is hűsölni lehet. A tó környéke ideális hely meditációra, jógára vagy egyszerűen csak pihenésre, messze a város zajától.

Pilis rejtett forrásai és ösvényei

A Pilis hegységben is bőven akadnak eldugott helyek. A Rám-szakadék környékén, az apróbb patakok mentén több olyan forrás fakad, melyeket csak az igazán kíváncsi természetjárók találnak meg. A közelben lévő kis tisztások ideálisak egy rövid pihenőre, ahol madárcsicsergés mellett lehet feltöltődni.

Dél-Dunántúl erdei menedéke

A Mecsek és Villány környékén több, kevésbé ismert erdei tisztás és forrás várja a csendet kereső túrázókat. A Siklósi-forrás például a hűsítő vizével és az árnyas ösvényekkel ideális választás egy nyári délutánra. A környék apró tavacskái pedig tökéletesek arra, hogy egy pokrócon üldögélve elmerülj a természet varázsában.

Hogyan készülj fel a titkos túrákra?

Ezek a helyek nem a turista tömegek által jól kitaposott utak mentén fekszenek, ezért fontos, hogy alaposan készülj: legyen nálad megfelelő térkép vagy GPS, elegendő víz és egy kis elemózsia, valamint réteges ruházat, mert az erdők mélyén a hőmérséklet hirtelen csökkenhet. Mindig figyelj a természet megóvására, ne hagyj nyomot magad után, és tartsd be a természetjárás alapszabályait!

Ezek a titkos helyek nemcsak testi, de lelki feltöltődést is kínálnak. A rohanó világban ritkán van lehetőségünk valóban elcsendesedni, elmélyülni önmagunkban és a természetben. Egy-egy ilyen kirándulás során a madárdal, a friss levegő és a természet egyszerű szépsége visszaadja az elveszett egyensúlyt és új erőt ad a mindennapokhoz.





Növényi tejföl készítése

Néhány évvel ezelőtt kerestem egy jó állagú és jóízű tejföl alternatívát, akkor bukkantam rá a ZöldElla blogra, ahol találtam ezt a napraforgómag tejfölt. Igazából nem tudom, miért nem «találtam fel» magamtól, mert egy finom, magvakból készülő szendvicskrémet szoktam csinálni és nagy különbség nincs a kettő között.

Az a tapasztalom a növényi tejfölökkel-joghurtokkal, sőt, a vegán sajtokkal is, hogy nem pirulnak megfelelően az ételeken, szendvicseken. Miután ezt a magtejfölt már jó ideje ettük krémlevesekben (volt már, hogy az én húsevő vejem is ezt tette a brokkoli krémlevesbe, pedig volt tejföl is az

asztalon), egyéb ételekben, eszembe jutott, hogy ha létezik pirított napraforgómag, miért ne létezhetne pirított napraforgómag tejföl is, és gyorsan kipróbáltam egy rakott krumpli tetején. Mondanom sem kell, fenomenális volt. Azóta nem probléma, hogy finomra pirított tejföl legyen a csőben sült vegánuccok vagy a melegszendvicsek tetején. Nézzétek csak ezeket a szendvicseket (persze, hogy én sütöttem a kenyeret is), szerintem nagyon kíváncsok. Finom is volt, ebédre ezt ettem, direkt azért, hogy megmutathassam, milyen szépre meg lehet pirítani a tetejét.

EZEKBŐL KÉSZÜLT

(kb. 3 dl-nyi tejfől lesz belőle):

- **10 dkg hántolt napraforgómag**
- **víz**
- **egy nagy csipet só**
- **kevés (frissen) őrölt feketebors**
- **1 teáskanálnyi citromlé**
(kóstold meg és tegyél hozzá többet, ha savanyú(bb)ra szeretnéd)
- **2 gerezdnyi (nekem 3 picike volt) fokhagyma**
- **2 evőkanálnyi (extraszűz olíva) olaj**
- **egy szórásnyi sörélesztőpehely**

AHOGYAN KÉSZÜLT:

A napraforgómagot előző este beleöntöttem egy tálkába és leöntöttem vízzel, reggelig állni hagytam.

Az áztatóvizet leöntöttem a magokról és egy szűrőben jól átöblítettem azokat, majd alaposan lecsöpögtettem.

Ezt követően az összes hozzávalóval betettem egy turmixgépbe, ráöntöttem annyi vizet, hogy jól ellepje (ezzel lehet szabályozni a "tejföl" sűrűségét, először inkább kevesebbet teszek hozzá és ha úgy ítélem meg, hogy még szükséges, akkor apránként teszek hozzá. Lényeges, hogy teljesen homogénre, krém állagúra tudjuk turmixolni. Ne felejtsük el, hogy a citromlét is óvatosan adagoljuk, nehogy túl savanyú legyen.

Nagy Márta

hogymegtudjuknezni.blogspot.com



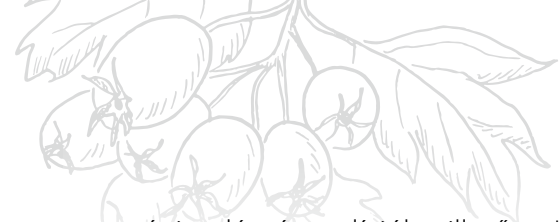


Finomságok a vadonban

Hallottatok már a lucfenyő tavaszi hajtásaiból készült fagylaltról, a zsenge csalánból főtt levesről vagy a kandírozott ibolyáról? A természet olyan, mint egy hatalmas éléskamra, amiből mindenki a kedvére válogathat. A kirándulásaink során olyan vadnövényekkel, bogyókkal és gyógynövényekkel találkozhatunk, melyek emberi fogyasztásra alkalmasak, akár azonnal is. Ahhoz, hogy élvezettel fogyaszthassuk az erdők és a mezők csemegéit, elengedhetetlen az a tudás, ami alapján felismerjük az ehető növényeket, és képesek vagyunk megkülönböztetni őket mérgező társaiktól. Gyakran hiszünk ízletes növényeket gyomnak és megpróbáljuk kiírtani őket a kertjeinkből. Ilyenkor azonban finom, aromás és gyakran gyógyító ételektől fosztjuk meg magunkat és a családi étkezéseket. A természet ajándékai karnyújtásnyira vannak tőlünk, ezért érdemes mindig nyitott szemmel járni. Mindazok, akik megismerkednek az ehető vadnövények világával, azok a felfedezés kalandos útját járják.

Erdők, mezők és árokpartok ehető növényei izgalmas gasztronómiai meglepetést tartogatnak mindenkinek, akiknek még nem volt lehetőségük megkóstolni a természet ízeit. Az ehető vadnövények íze sokkal fűszeresebb és intenzívebb, mint azon nemesített növényeké, amelyek a konyhakertekben nőnek. A tápláló növények felkutatásával párhuzamosan, szinte észrevétlenül megismerjük és megtapasztaljuk környezetünk sajátosságait, a váltakozó évszakok szépségeit és jellegzetességeit, valamint az adott növény lelőhelyeinek ismertetőjegyeit. Minél több időt töltünk a szabadban és az ehető vadnövények világában, tudásunk egyre nagyobb és magabiztosabb lesz. És a gyűjtögetésből fakadó öröm és megelégedés pedig egyre áthatóbb lesz.

Képtelenség meghatározni azon növények számát és sokféleségét, amelyet őseink fogyasztottak még a mezőgazdaság megjelenése előtt. Az iparosodás és az urbanizáció azonban jelentős pusztítást végzett



a régi tudást és tradíciókat illetően. Habár a régi ismeretek erősen megkoptak az utóbbi évszázadokban, a növények változatlanul fennmaradtak és növekednek ott, ahol mindig is éltek: az erdőkben, a patakok mentén, a mezőkön, az elvadult kertekben. Az emberiség háborúktól sújtott éveiben és a történelem viharaiiban mindig jó szolgálatot tettek és hasznosak voltak a vadon ehető növényei. A világháborúk során sok embert mentettek meg az éhhaláltól az erdei gombák. A gyógynövények hasznos tulajdonságaik pedig mindig is felbecsülhetetlenek voltak. A modern ember számára természetes, hogy a szupermarketek polcai mindig roskadoznak az élelmiszertől, hogy a csapból tisztított víz folyik, és hogy idénygyümölcsöket könnyedén beszerezhetünk az év bármelyik időszakában évszaktól függetlenül. Ha időt és figyelmet szánunk a vadon éléskamrájának felfedezésére, akkor sokkal közelebbi kapcsolatba kerülhetünk a természet egészével, annak állandó körforgásával és megújulásával. A gyűjtögetés élménye felébreszti bennünk az önellátás képességét és ahogy azt már fentebb is írtam, magabiztossá tesz, ha otthonosan mozgunk a természetben és képesek vagyunk felismerni mindazt, ami ehető és biztonsággal fogyasztható a környezetünkben. A vadon élő növények ismerete régen generációról generációra öröklődött, akárcsak az a mélységese kapcsolat, amit az emberek ápoltak a természettel. Az elmúlt esztendő tendenciái viszont azt mutatják, hogy az emberek ismét a régi tudás felé fordulnak és a természethez kötődő hajdani tradíciók újra reneszánszukat élik.

Ahhoz, hogy a szabadban töltött idő örömteli, a vadon termő növények gyűjtése pedig biztonságos legyen, érdemes néhány jótanácsot figyelembe venni. Ha mi magunk bizonytalanok vagyunk a növények felismerésében, mindig csatlakozzunk olyan emberhez, vagy akár szervezett csoporthoz, ahol



alapos növényismerettel bírnak. Minél több időt töltünk a szabadban, annál inkább megismerjük saját környezetünket és annak flóráját. A természet olyan, mint egy szentély. Ezért amikor a szabadban járunk, adjuk meg neki a tiszteletet. Mindig csak annyit szüreteljünk az adott területen, ami számunkra elegendő és viszonylag rövid időn belül fel tudjuk dolgozni. Valamint mindig hagyjunk az állományból annyit, hogy az regenerálódni és fejlődni tudjon. A kirándulások előtt tájékozódjunk az adott területről, hogy nem védett terület-e, illetve hogy nem szennyezett-e. Az előzőn nem szabad, az utóbbin pedig nem tanácsos növényeket szedni. Mindig vigyünk magunkkal természetes anyagból készült tárolókat – vászontáska, kosár, papírzacskó – amiben a különböző ehető zöldeket és virágokat egymástól jól elkülönítve gyűjtjük.

Ismét olyan időket élünk, amikor megbecsüljük a tiszta forrásból származó és a természetes élelmiszereket. A szabadban fellelhető ehető növények felkutatása nem pusztán szabadidős elfoglaltság, de az ökológiai lábnyomunkat is jelentősen csökkenthetjük általa. A természetben töltött idő és a vadon termő, ehető növények gyűjtése gyógyírt jelent testnek és léleknek, és csendet az elmének. És mikor lenne legalkalmasabb az idő a vadon éléskamrájának megdézsmálására, ha nem épp most, tavasszal?

Kovács Kata

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/)

[UnalynnSecretGarden/](https://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/)





Nyár van,

töltsd fel magad energiával!

Alakíts ki a kertben egy árnyékos pihenő sarkot a vasárnap délutáni sziesztához, étkezőt a vasárnapi ebédhez és akár a mindennapi reggelihez, vacsorához. Az ebédlő asztalt az otthoni munkádhoz is használhatod.

Nemrégiben egy kedves orvos ismerőssel beszélgettem, aki azt mondta, hogy ilyenkor nyáron nem nagyon szokta javasolni vitamin készítmények szedését. Azt mondta, hogy mivel most tele van a kert és a piac friss zöldséggel, gyümölccsel, a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat ezek fogyasztásával és nem szintetikus készítmények által kell a szervezetbe juttatni – ami ugye a kényelmesebb módszer... Nagyon tetszett a hozzáállása és úgy gondolom, érdemes megfogadni a tanácsát! Elgondolkodtam rajta, hogy azon kívül, hogy tömjünk magunkba a finomabbnál finomabb zöldségeket és gyümölcsöket, mi mindent tehetnénk még azért, hogy **már most felkészítsük testünket, lelkünket az ősze és a télre.**

Kevesen vannak, akik megtehetik, hogy ne dolgozzanak nyáron, de fontos, hogy még a munka mellett is teremts magad körül **igazi vakációs hangulatot**, hogy amikor munka után hazamész, **igenis érzed, hogy nyár van!** (Sőt, munka közben is!)

Ha kertes házban laksz, **tölts minél több időt a kertben!** És itt nem csak a kertészkedésre gondolok!



Még akkor is kellemes nyáron a szabadban étkezni, ha nem ennyire gyönyörű a teraszunk • forrás: houzz.com

Mikor e sorokat írom, kint ülök a házunk előtti teraszon, ami ilyenkor délután kellenesen árnyékos és szerencsére az utca is csendes, így nyugodtan tudok dolgozni. A férjem – aki ma itthon maradt, nem ment el az erdőbe – a hátsó kertben ül egy fa alatt és ott dolgozik. (Csak most tudatosult bennem, hogy mindketten kedvező égtájaink szerint választottunk munkahelyet...)

Anyukám szokta mondani, hogy amikor még nem laktak kertes házban, mindig arról álmodott, hogy az



Egy nagy csokor nyári virággal bent a házban is érezheted a nyár illatát • forrás: countryliving.com

udvar közepén ülve pucolhassa a krumplit. És ez így is van, igaz, többnyire nem ő pucolja, hanem apu, de tényleg az udvaron...

Tölts minél több időt a szabadban, hogy feltöltődj a természet energiáival! A kerti munka- és pihenőhelyeket pedig tedd minél barátságosabbá – lehetőleg az égtáznak megfelelő színű – párnákkal, virágokkal. Ha társasházban laksz, akkor is tölts minél több időt a szabadban! És ne csak hétvégén! Emlékszem, amikor még Pesten laktunk, gyakran becsomagoltuk a vacsoránkat, kibicikliztünk a Margit szigetre és ott ettük meg.

Ha elutazol nyaralni, olyan helyre menj, **ami igazán feltölt, ahol pihenni tudsz** – legyen szó aktív vagy passzív pihenésről. Fontos, hogy tényleg el tudj zökkenni a mindennapos taposómalomból, hogy el tudd felejteni a munkahelyi problémákat. Ha két héten keresztül minden nap városnézésen veszel részt, akkor a nyaralás után – fizikailag – talán fáradtabb leszel, mint előtte, de legalább tele leszel élménnyel... Legjobb, ha olyan helyet választasz, **ahol kapcsolatba kerülsz a természet energiáival**. Ha ez a vízpart, akkor menj vízpartra,

ha ez a hegyvidék és az erdő, akkor oda menj. A cél nem az, hogy a kiválasztott hely minél messzebb és minél divatosabb legyen, sokkal inkább az, hogy igazán ki tudj kapcsolódni!

Ha szállodában vagy panzióban szállsz meg, próbálj olyan szobát kérni amelynek az ablaka – és ha van, az erkélye – **kelet felé néz**. Ez főleg akkor fontos, ha egyébként otthon problémás a kelet. Imádni fogod, ahogy a nyaralás reggelein napfürdőt vehetsz, s mivel egy szállodai szoba szinte olyan, mint egy minigarzon, megtapasztalhatod, milyen jó, ha egy lakásnak nyitott a keleti része.

Akár otthon vagy, akár nyaraláson, **próbálj minél korábban felkelni!** Legjobb napfelkeltekor! Ilyenkor nagyon kellemes hűvös van, ráadásul a felkelő Nap sugarai olyan összetevőket tartalmaznak, amelyek nagyon jól tesznek a szervezetnek és a bőrnek sem ártanak. Ilyenkor "büntetlenül" fel lehet tölteni D-vitaminnal és a Nap jótékony energiáival. Ha a nyaralás során csak délben kelsz fel, és kora délután érsz ki a pl. Balaton partra, akkor lemaradsz az igazán friss, feltöltő energiákról, és a káros, égető Napsugarak érik a bőrödöt. Ráadásul a Vaszati szerint a kora délutáni napsugárzás – ez az, ami nagyjából délnyugati irányból süt – több energiát vesz el tőlünk, mint amennyit ad. Ezekben az órákban legjobb sziesztázni – ami a korai kelés után minden bizonnyal jól is fog esni...

S ha esetleg az idén nyáron valamilyen okból nem tudsz elutazni, akkor is legyél minél többet – főleg a reggeli órákban – a szabad levegőn! Fogj egy jó könyvet, engedj meg Magadnak egy kis extra pihenőt akár a kertedben, akár a közeli erdőben vagy strandon, és használd ki a nyár ajándékait: egyél sok-sok friss gyümölcsöt és zöldséget és szippantsd be a nyár (virág) illatát!

Manhertz Edit
vaszati tanácsadó
vaszati.hu

Vadnövények *a tányéron*



Végre itt a tavasz, ami sokunk számára azt jelenti, hogy ehető vadnövényeket gyűjtünk. Az ehető vadnövények fogyasztása során izgalmas, gasztro-nómiai élményben van részünk. Emellett csökkent-jük az ökológiai lábnyomunkat, hiszen a természet éléskamrája vegyszer- és csomagolásmentes. Minél több vadontermő táplálék ismeretének kerülünk a birtokába, annál inkább növekednek túlélési esélyeink egy esetleges katasztrófa során. Nem utolsó sorban pedig sokkal szorosabb kapcsolatba kerülünk a természettel, valamint harmóniába önmagunkkal, távol a város zajától.

Az egyik kedvenc alapanyagom a természet éléskamrájából: a csalán. A régi időkben őseink ünneppel köszöntötték a tavaszt, és a zord tél után előszeretettel fogyasztották az első, zsenge, zöld vadnövényeket. Amint az időjárás engedte, csalánt gyűjtöttek és beillesztették a mindennapi étkezéseikbe. A csalán a természet egyik erőműve, valódi szuperélelmiszer.

Magas a vitamintartalma. Gazdag kalciumban, magnéziumban, cinkben, kobaltban, szelénben, A és C vitaminban.

Gyűjtés

A csalán leveleit és szárát apró szőrök borítják, amelyek hangyasavat tartalmaznak. Ezért az érintése fájdalmas, égető, viszkető érzést és apró kiütéseket okozhat. Bár azt mondják, hogy minél gyakrabban találkozunk ezzel a növényvel, annál kevésbé lesz kellemetlen az érintése. Kezdő gyűjtőként azonban tanácsos kesztyűt, ollót és kosarat vagy papírtáskát magunkkal vinni. A csalán aratása akkor a legideálisabb, amikor a növény még nem érte el a fél méteres magasságot. A felső 15 centiméteres hajtásokat vágjuk le és gyűjtsük össze. A növénynek ez a része a legértékesebb a fogyasztás szempontjából. Akár szárítással tartósítjuk a csalánt, akár azonnal megfőzzük, biztosak lehetünk abban, hogy már nem fog csípni.

Csalánleves

Hozzávalók: 3 tk olaj, 1 hagyma aprítva, ½ bögre rizs, 1 csokor csalán, 3-4 gerezd fokhagyma, 1,5 l zöldségalaplé, só és bors ízlés szerint, valamint idényzöldségek igény szerint

Elkészítés:

- A csalánról távolítsd el a leveleket, öblítsd, majd alaposan csöpögtesd le.
- Egy fazékban tedd fel a rizst főzni.
- Egy másik lábasban forrósítsd fel az olajat, és dinszteld meg rajta a hagymát és a fokhagymát.
- Add hozzá a csalánleveleket is és öntsd fel az egészet a zöldségalaplével.
- Főzd 20 percig, majd botmixerrel pépesítsd. Sózd és borsozd ízlés szerint.
- És add hozzá a megfőtt rizst.

Csalános teasütemény

Hozzávalók: 15 dkg puha vaj, 30 dkg liszt, 7 dkg porcukor, 3 ek őrölt (szárított) csalánlevél, ½ tk sütőpor, 2 ek joghurt

Elkészítés:

- Melegítsd elő a sütőt 200 fokra.
- Darabold fel a vajat.
- Keverd össze a száraz alapanyagokat (liszt, csalán, sütőpor, porcukor).
- Add a keverékhez a puha vajat is és dolgozzuk össze alaposan.
- Majd adjuk hozzá a joghurtot és gyúrjuk tésztává. Ha túl száraz lenne a tészta, akkor egy pici tejet önts még hozzá.
- Nyújtsd ki a tésztát 1 cm vastagra és vágd ki sütikiszúróval.
- Tedd a sütiformákat egy sütőpapírral bélelt tepsire és 15-20 perc alatt süsd aranybarnára.

Csalánmártás

Hozzávalók: 1 csokor zsenge csalán, 2-3 ek cukor, fél dl citromlé, só és bors ízlés szerint, 2 ek liszt, 3 dl tej

Elkészítés:

- A csalánt alaposan mosd meg és csöpögtesd le róla a vizet.
- Tedd fel vízben főzni addig, amíg megpuhul, aztán szűrd le.
- Egy robotgépben a fűszerekkel együtt pépesítsd.
- A lisztből és a tejből készíts habarást és keverd össze a csalánszósszal.
- Tálald főtt burgonyával.

Kovács Kata

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/)

[UnalynnSecretGarden/](https://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



139 Megtekintés



138 Megtekintés



137 Megtekintés



136 Megtekintés



135 Megtekintés



134 Megtekintés



133 Megtekintés



132 Megtekintés



131 Megtekintés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keresz bennünket az alábbi elérhetőségeken. info@108.hu 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

Úgy érzed, hogy az életed csak eltelik és nem tudsz előrelépni?

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadály?

Szeretnéd újra felfedezni, hogy milyen ki nem aknázott lehetőségek szunnyadnak benned?

Ha a fenti kérdésekre legalább egy igen válaszod van, ne aggódj, mert

1. Ez teljesen normális. Sokan érzik így magukat, még ha nem is kürtölik világgá.
2. Tudok neked segíteni, egyszerűbben és gyorsabban, mint gondolnád.

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékes telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.kozakmihaly.com linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

Keresünk bloggerek, lelkes írókat, akik a honlapunkhoz és magazinunkhoz közelálló témákról írnának cikkeket.

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

vagy hívj bennünket
a 06-30-464 7760 számon.

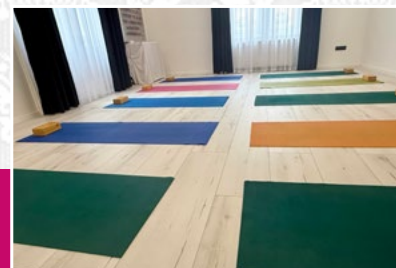
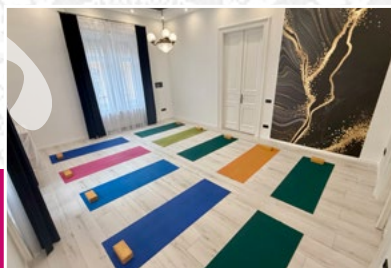
Termet keresel foglalkozásaidnak?

Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térenél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760, info@108.hu,
www.108.hu/teremberlet



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.