

Alapanyagok (rendezett anyag)

Egészséges és önkéntes egyszerűség elveinek megfelelő alapanyagok:

SZLOVÁKIA

Sztrapacska



Szlovákia egyik alap eledele a sztrapacska. Krumplis tésztából elkészített nokkedliszerűséget savanyú káposztával fogyasztják.

Kolbászos káposztásleves – kapustnica



Egyik hagyományos egytál ételnek ismert Szlovákiában a kapustnica.

Juhtúró



Elterjedt alapanyag szlovákiában. Levesek, köretek és más finomságok alapját képezik. Egyik nemzeti ételük a juhtúrós galuska (bryndzove halusky), amely a szlovák nemzet számára olyan jelentőséggel bír mint a japánoknál a susi és az olaszoknál a pizza.

ROMÁNIA

Csombor



Illóolajat (főként karvakrol), cseranyagot, nyálkát, keserű anyagot tartalmaz. A borsnál kevésbé erős, de érdekes aromája miatt kedvelt fűszer.

Íze, illata a borsra emlékeztet, ezért diétás ételek, saláták, fűszerezésére kiváló. Felhasználható burgonya-, káposzta-, gombás ételek, kolbászaruk, vadpácok, mártások, majonéz, ecetes és vizes uborka készítésekor. Mivel csökkenti a felfúvódást, előszeretettel ízesítenek vele babos ételeket.

Használatával vigyázni kell, mert erős aromája keserűvé teheti az ételt. Csak a főzés végén kell az ételhez keverni. A diétás főzésnél nagyon hasznos a feketebors pótlakaként. Gyomorerősítő, görcsoldó, étvágyerjesztő, bélféregirtó, felfúvódást gátló hatása van.

Pityóka



Erdélyben a főzés egyik alapanyagának számít. Levesekben, tspiben sütvé, tokányban, kenyérsütésben elterjedt használata ismeretes.

Szurok teafű:



Gyógyhatása

Köhögéscsillapítónak, hörgő- és hangszálgulladás, rekedtség esetében használjuk. Étvágyjavító, görcsoldó, antiszeptikus, élénkítő, köptető, emésztést könnyítő, epehajtó, valamint gyenge vizelethajtó és izzasztó hatása is van. Székrekedést szüntet. Reumát, köszvényt kezelhetünk vele. **Migrénes fejfájás** csillapításában is segíthet.

Elkészítés: Egy csapott evőkanál (3 g) teafüvet 2,5 dl vízzel forrázson le, 15 perc után szűrje le. Ne használjon fémszűrőt.

Túros puliszka



A magyar, román, erdélyi szász, bolgár, ukrán hagyományos étkezésben egyaránt megtalálható; régebben az erdélyi szegény emberek fő tápláléka. Reggelinél, vacsoránál ez volt a főétel, ebédnél köretként ették. Kemény változatát hidegen tarisznyába csomagolták, útravalónak, mezei, illetve erdei munkákhoz. Napjainkban is egyik egyszerűen elkészíthető finomság.

MAGYARORSZÁG

Köménymag



A köménymag a hagyományos Magyar konyha egyik legjellegzetesebb fűszere. Többek között nagyszerű gyulladáscsökkentő, emésztésjavító, stimuláló, görcsoldó. Nagy mennyiségben tartalmaz vasat, rezet, kalciumot, káliumot, mangánt, szelént, cinket, magnéziumot, valamint A-, C-, E- és B- vitaminokat is.

Vecsési savanyú káposzta



A savanyú káposztából számtalan ízletes étel készíthető. Leve és maga a káposzta tele van vitaminokkal és a bélrendszerre is jó hatással van. Egyszóval ez egy újkori multivitamin, amit nagyanyáink is használtak.

A fejeskáposztából készül, sóval erjesztik 10-90 napig. Az erjesztés folyamata által a vitaminok nem veszülnek el, ezért kitűnően alkalmas az erek támogatására és az immunrendszer erősítésére.

Kovászos uborka



A kovászos zöldség ropogos marad, enzimekben gazdag, segíti az emésztést, a felszívódást. A bélflóra baktériumközösségeket, a mikrobiomot támogathatjuk a legjobban a fermentált ételek fogyasztásával.

Paprika



Jótékony hatást gyakorol gyomorproblémák esetén, mert serkenti az emésztést és fokozza a nyál és a gyomornedvek elválasztását. Fogyasztását éppen ezért javasolják gyomorrontás, gyomorhurut, émelygés és gyomorgörcs esetén is. Magas a C-vitamin tartalma, ezért támogatja az immunrendszer működését, és fogyasztása által megelőzhető a Skorbut kialakulása. Egyik fő hatóanyaga a kapszacin - a csípősségét ennek köszönheti -, mely fájdalomcsillapító hatással rendelkezik, ezért bevitelét ajánlják különböző krónikus fájdalmak

esetén is. A fűszerpaprika ezen kívül serkenti a bélrendszer működését, és a nehezen emészthető tápanyagok feldolgozását. Remek hasfogó és fokozza az epetermelődést. Csökkenti a vércukorszintet. Mivel serkenti a véráramlási rendszer működését, kitűnő vérzéscsillapító. Redukálja a koleszterinszintet, gátolja a szürke hályog kialakulását. Fertőtlenítő hatása miatt mandula- és torokgyulladás esetén a paprika forrázatával történő gargalizálás gyorsíthatja a gyógyulás folyamatát. Felfrissít, mivel serkenti a vérkeringést, és enyhén megemeli a vérnyomást. Erősíti a látást.

UKRAJNA

Cékla (buryak)



A cékla meglehetősen nagy mennyiségű fehérjét és szénhidrátot tartalmaz, amelyek körülbelül 80 százaléka monoszacharid, diszacharid. Ne felejtsük el a rostok, a pektinek jelenlétét.

A cékla vitaminokban gazdag: PP, E, C, B9, B6, B5, B2, B1, A. Ezenkívül tartalmaz makroelemeket (K, Ca, Mg, Na, P), mikroelemeket (Fe, I, Co, Cu, Zn, Mo, Mn, Cu).

A cékla cukrot, szerves savakat, betaint tartalmaz.

Kapor



A zellerfélék családjába tartozik, általánosan bevált gyógynövény gyomorpanaszok és fejfájás enyhítésére. A belőle készült tea vízhajtóként ismert, de segít felfúvódás, emésztési zavarok, hányinger, fogínyvérzés, álmatlanság vagy éppen étvágytalanság ellen is. Serkenti a tejképződést, és tumort megelőző hatása is ismert.

Borscht



Alapanyaga a cékla, melynek köszönhetően szép piros színű. Sokféle képpen készítik, illetve több területen elterjedt recept, de a cékla használata egy különleges ukrán szokás.

Helyi termékek





