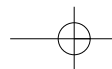
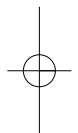


első fejezet

# Könnyű habos ételek





Könnyű habos ételek: meleg és sós, enyhe ízesítéssel

## Pulykás, diós spenótkrém

Lehetőleg friss spenótból készítsük, de helyette használhat 30 g fagyasztottat is. Adja a pulykához és melegítse addig, amíg ki nem olvad és fel nem melegszik.

Hozzávalók két-három kis adaghoz:

kb. 50 g pulykafilé  
kevés olívaolaj  
csipet só, bors  
kb. 50 g friss spenót  
1 tojás  
2 evőkanál dióbél  
1 szelet teljes kiőrlésű kenyér  
2 evőkanál crème fraîche\* vagy  
szójatejszín

180 Celsius-fokra előmelegítjük a sütőt.

A pulykát felszeleteljük apró darabokra.

Az olívaolajat felforrósítjuk egy nagy serpenyőben és hozzáadjuk a pulykát, a csipet sót és borsot és 5 percig sütjük. Majd a spenótot is hozzáadjuk és 3 percig kevergetve sütjük.

A tojást szétválasztjuk.

Egy robot- vagy turmixgépben felaprítjuk a diót, adjuk hozzá a kenyeret és morzsává turmixszoljuk. Öntsük a gépbe a pulykás-spenótos keveréket, a crème fraîche-t és a tojássárgáját és turmixszoljuk sima krémmé.

A tojásfehérjét verjük keményre egy csipet sóval és keverjük a pépesített pulykás keverékbe. Kevéske margarinnal kikent két vagy három hőálló tálkába osszuk szét a masszát, és kb. 15 perc alatt süssük készre a sütőben.

Forrón tálaljuk.

**Javaslat:** Ha nem kapunk az üzletben crème fraîche-t, akkor egyenlő arányban tejföl és tejszín elkeverésével vagy kecskesajttal helyettesíthetjük.

Négytagú család részére:

Vegye a hozzávalók háromszorosát. Tálalja előételként.

### Az olívaolaj előnyei

A hideg fogásokhoz használjon lenmagolajat vagy olívaolajat, mivel ezek a legjobbak az emésztőszerveknek, meleg ételeknél pedig az extra szűz olívaolajat ajánljuk.





második fejezet

# Selymesen krémes fogások





Selymesen krémes fogások: *hideg és sós, enyhe ízesítéssel*

## Spárgakrémes garnélarák

Zöld spárgát is használhat a fehér helyett. Kihagyhatja vagy helyettesítheti a friss kaprot petrezselyemmel, ánizskaporral vagy turbolyával.

### Hozzávalók két kis adaghoz:

egy ág friss kapor  
5 vékony fehér spárga, konzerv is lehet  
1/2 szelet teljes kiőrlésű kenyér  
kb. 100 g főtt garnélarák  
1 evőkanál majonéz  
pár csepp frissen facsart citromlé  
egy csipet só, bors

### A kaprot nagyon apróra vágjuk.

Vékonyan meghámozzuk a spárgát, ha frisset használunk, akkor a szár fás részét távolítsuk el. (Akkor nem fás már, ha meghajlítva eltörik.) Sózott vízben 10-15 percig főzzük a spárgát, amíg megpuhul, majd hagyjuk kihűlni. A főzővízből két evőkanállal félreteszünk.

A kenyeret morzsává aprítjuk a robot- vagy turmixgépben. Hozzáadjuk a garnélarákot, spárgát és a két evőkanál, félretett főzőlevet vagy két kanál konzervlevet, ha azt használunk. Összekeverjük a majonézt, citromlevet, kaprot, egy csipet sót és a borsot.

Két kis pohárba vagy tálkába töltjük a krémet.

### Négytagú család részére:

Vege a hozzávalók négyszeresét. Tálalja előételként.

### Harapnivalók:

A napközbeni falatkákhoz kézenfekvőnek tűnik, hogy konzerveket, kész- vagy félkész ételeket szerezzünk be. Ha ilyeneket vásárolunk, akkor ragaszkodjunk a biotermékekhez. A félkész, kész élelmiszerek címkéjét nézzük meg, káros adalékokat tartalmazókat, ne vásároljunk! Ha valamit éppen megkíván a beteg, akkor a gyors elkészítésben a konyhakész mirelit zöldségek is jól jönnek.





harmadik fejezet

# Puha harapnivalók



Puha harapnivalók: meleg és édes

## Zabkása mandulával és mézzel

A zabkása tetszés szerinti sűrűségűre készíthető – több vagy kevesebb tej hozzáadásával. Ha túl sűrűre sikeredne, további tej hozzáadásával korrigálhatjuk a hibát.

### Hozzávalók két kis adaghoz:

250 ml tej vagy szójatej  
5 evőkanál zabpehely  
csipet só  
2 evőkanál őrölt mandula  
1-2 evőkanál méz  
2 evőkanál tejszín vagy szójatejszín

A tejet, a zabpelyhet, a csipet sót és a mandulát közepes lángon lassan felforraljuk. Folyamatos kevergetés mellett, sűrű, krémes állagúvá főzzük. Közben felverjük a tejszín.

Két adagra osztva kisebb mélytányérban – a tetejére mézet csepegtetve és habot halmozva – tálaljuk.

Javaslat: A zabkásához adhatunk 100%-os gyümölcslekvárt, belekeverhetünk puha húsú, apróra vágott friss vagy aszalt gyümölcsöket.

Négytagú család részére:  
Vegye a hozzávalók négyszeresét.

### A helyzethez igazodó összetevők

A kemoterápia különböző időszakaiban a kezelés alatt álló betegek van, amikor szívesen fogyasztanak sós és édes ételeket egyaránt, a karakteres fűszerek sem zavarják őket, de van, amikor csak egyféle ízt kívánnak, és csak egy-két élelmiszert, ill. abból készült ételt képesek megenni.





negyedik fejezet



# Folyékony és üdítő finomságok





Folyékony és üdítő finomságok: meleg és sós, enyhe ízesítéssel

## Tejszínes édesköményleves

*Ez a leves akkor igazán jó, ha sima és krémes. Hogyha nem olyan sima, mint amelyet várt, tálalás előtt szűrje át. A kenyér kihagyható.*

**Hozzávalók két kis adaghoz:**  
 fél szelet teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér  
 1 édeskömény gumó  
 1 kis fej hagyma  
 3 evőkanál olívaolaj  
 250 ml házi vagy leveskockával készített tyúkleves  
 5 evőkanál habtejszín vagy szójatejszín  
 só és bors

A kenyér héját levágjuk, majd a kenyeret kockákra vágjuk. Megtisztítjuk és felszeleteljük az édesköményt, a leveleket félretesszük a díszítéshez. Megtisztítjuk a hagymát, és felaprítjuk.

Egy lábosban olívaolajat hevítünk, majd hozzáadjuk az édesköményt és a hagymát, három percig közepes lángon sütjük. Hozzáadjuk a kenyeret, majd ráöntjük a levest, és alacsony hőfokon 15-20 percig főzzük.

Majd összeturmixszoljuk a levest, hogy minden szilárd összetevő sima pépes legyen. Sóval és borssal ízesítjük.

Két tányérba merjük, majd megszórjuk a felaprított édesköménylevéllel.

**Javaslat:** Ez a recept nagyon ízletes zellerrel vagy uborkával is.

**Négytagú család részére:**  
 Vegye a hozzávalók kétszeresét. Tálalja előételként.

### Teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér

A teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér nagyon sok receptben szerepel. A teljes kiőrlésű gabonából készült termékek sok hasznos élelmi rostot, ásványi anyagokat és vitaminokat tartalmaznak (E-vitamin, B-vitamin, kálium, kalcium, magnézium, foszfor). Megemészteni azonban nehezebb, mint a fehér kenyerét. A gyomor- és bélpanaszokkal küzdők ne erőltessék a teljes kiőrlésű gabonából készült pékárut, egyenek nyugodtan fehér kenyeret.





ötödik fejezet

# Friss, ropogós falatok



Friss, ropogós falatok: hideg és édes

## Habcsók fekete áfonyával és fagyalattal

*A habcsók nagyon édes, ezért friss, kicsit savanykás gyümölcssel finom igazán. Vásárolhatunk készen is habcsókot, de nem kell sok idő ahhoz, hogy magunk készítsük el.*

Hozzávalók két kis adaghoz:

2 kis habcsók  
50 g fekete áfonya  
2 gombóc fagyalalt  
1 evőkanál feketeáfonya- vagy szederszörp

A habcsókfészkeket két kis tányérra helyezük, néhány szem áfonyát teszünk rá, aztán a fagyalaltot. (Ízlés szerint választhatunk, de talán a joghurtos áfonyafagyalalt a legjobb hozzá.)

A tányérra tesszük a megmaradt áfonyát, a fagyalatra pedig egy kevés feketeáfonya- vagy szederszörpöt öntünk.

Javaslat: A habcsókot házilag is nagyon egyszerű elkészíteni. Egy tojás fehérjét 25 g porcukorral és egy csipet sóval verjen fel jó keményre, amikor már majdnem kemény állítsa gőz fölé, és addig verje, amíg sűrű, fényes masszá-vá válik. Kanalazzon 4 kis adagot a keverékből a sütőpapírral bélelt tepsibe. A kanál domború oldalával mindegyik kis kupacot alakítsa fészek formájúra. Nagyon alacsony hőfokon, 110-130 Celsius-fokon kb. fél órát sütjük, majd a sütőben hagyjuk megszáradni.

Négytagú család részére:

Vegye a hozzávalók kétszeresét, kínálja desszertként.

### Megváltozott ízek

A kezelés alatt az ételek megszokott ízét egészen másként érzékeli. Elég nehéz ehhez hozzászokni és elfogadni, de nem nagyon tehet mást. De ne adja fel, kóstoljon meg mindenféle új ételt, kísérletezzen új összetevőkkel – biztos találni fog olyat, ami ízlik, és amit szívesen elfogyaszt. Nagyon fontos, hogy ne fogyjon.







hatodik fejezet

# Szilárd és tápláló ételek



Szilárd és tápláló ételek: meleg és sós, enyhe ízesítéssel

## Mentás csirkenyárs sült burgonyával

A csirke mellé jól illik az alma-, vörös áfonya vagy más pikáns gyümölcszsóz.



### Hozzávalók:

1 kisebb fej vöröshagyma	fél teáskanál olívaolaj
2 szál friss menta	csipet só, bors
2 kisebb burgonya	6 evőkanál friss vagy fagyasztott
80 g csirkemell	borsó

Meghámozzuk a hagymát és négy cikkre vágjuk, majd rétegeket szétszedjük. Letépjük a menta leveleit. A nagyobbakat félbe vágjuk, a kisebbeket pedig egyben hagyjuk. Megtisztítjuk a burgonyát, és vékony szeletekre vágjuk. Tíz-tizenkét kis kockára felvágjuk a csirkemellet, majd összekeverjük egy teáskanálnyi olívaolajjal, valamint csipet sóval és borssal.

Egy csirkeköcska, egy hagyma, egy mentalevél, ezt a sorrendet követve elkészítjük a hat nyársat. A maradék hagymát és a mentaleveleket felaprítjuk.

Forrásban lévő vízbe tesszük a borsót és nagyon puhára főzzük. Lecsöpögtetjük és összekeverjük a felaprított mentával.

Egy serpenyőben egy evőkanál olajat hevítünk. A serpenyőben egymás mellé helyezzük a burgonyaszeleteket, majd gyakran megforgatva őket, mindkét oldalukon aranybarnára sütjük.

Grillezőbe vagy sütőbe tesszük a nyársakat, forgatjuk, és addig sütjük míg szép pirosak lesznek.

Két kistányéron elrendezzük a burgonyaszeleteket, a borsót és a nyársakat.

Javaslat: A csirkenyársakat egy nappal korábban is elkészíthetjük, nyersen a hűtőben tárolhatjuk.

### Négytagú család részére:

3 kis vöröshagyma, egy kis csokor friss menta, 1 kg burgonya, 300 g csirke, 4 evőkanál olívaolaj, 600 g borsó

Szilárd és tápláló ételek: hideg és édes

## Sonkás, spenótos héjában sült burgonya

A héjában sült burgonyát felvágjuk, villával megkarcoljuk a felületüket, hogy ne csússzon le róla a sonkás spenót. Ha lágyabbra készíti spenótot, akkor nagyobb mélyedést alakítson ki, a kiszedett burgonyát hozzáadhatja a spenóthoz, majd kanalazza vissza a burgonyába.

### Hozzávalók két kis adaghoz:

2 kisebb héjában sült burgonya	100 g spenót
csipet só, bors	fél evőkanál olívaolaj
1 vékony szelet tartósítószer-mentes sonka	2 evőkanál crème fraîche vagy
1 kis fej hagyma	szójajoghurt

Előmelegítjük a sütőt 220 Celsius-fokra.

A lesúroljuk a burgonyát, megsózzuk, és mindegyiket fóliába csomagoljuk. Tepsibe tesszük őket, majd 1 órán át sülni hagyjuk.

Keskeny csíkokra vágjuk a sonkát. Megtisztítjuk és felszeleteljük a hagymát. Megmossuk és megszáritjuk a spenótot, majd felszeleteljük.

Egy serpenyőben olívaolajat hevítünk, és 3 percig, kis lángon sütjük a hagymát. Magasabbra állítjuk a hőfokot, hozzáadjuk a hagymához a spenótot, majd rázogatva 4 percig sütjük. Leszűrjük, úgy hogy a lé nagy része lefolyjon.

A spenótot közvetlenül a tálalás előtt, összekeverjük a sonkával és a crème fraîche-sel. Csipet sóval és borssal ízesítjük, majd pár percig melegítjük.

Kivesszük a sütőből a burgonyát. Eltávolítjuk a fóliát, felvágjuk, egy villával összekarcoljuk a felületét.

Javaslat: Használhat fagyasztott spenótot is, vagy helyettesítheti vizitormával vagy borsóval.

### Négytagú család részére:

Vege a hozzávalók dupláját. Tálalja előételként vagy köretként.

