



# Görögország, az egészséges ízek hazája

**MEDITERRÁN KONYHA** Főnyeremény: különleges alapanyagok, látványos ételek, kevesebb betegség

A görög bölcs, Epikurosz „Élvezd az életet, élvezd, de módjával!” mondása nemcsak a görög mentalitásra, hanem a görög konyhára is igaz. Nem csak finom, egészséges is.

Fábos Erika

A görög konyha maga a mediterrán ízvilág. Marha- és birkahúst használnak, valamint halat és más tengeri herkentyűket. Ezeket zöldségekkel, gyümölcsökkel variálják, de olíva és friss sajt is kerül a görögök asztalára. A változatosságot a fűszerek merész alkalmazása segíti. Közülük az oregánó és a bazsalikom a meghatározó, de a koriander, a fahéj, a kömény is közkedvelt.

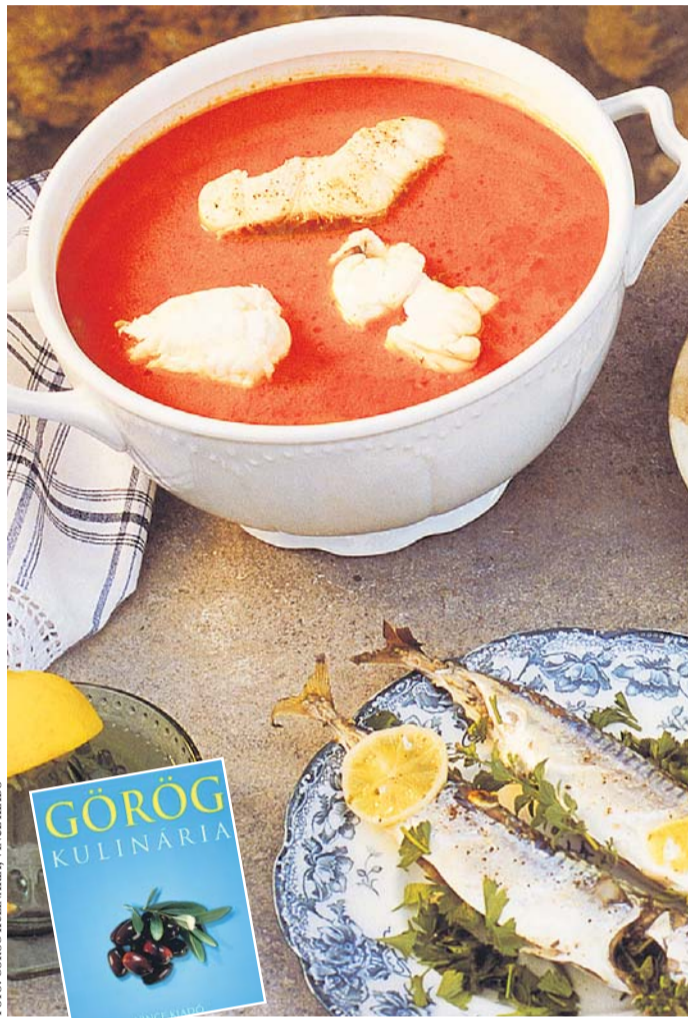
A görög konyha tehát változatos, az ételek elkészítése mégis gyors és egyszerű. A végeredmény ráadásul nem is hizlal és egészséges. A Harvard Egyetem kutatói szerint a mediterrán diéta néhány elemének – olívaolaj, gyümölcs, hal, bor – beépítése az étrendbe 12 százalékkal csökkentheti a rák kockázatát, és ennél is nagyobb arányban a szív- és érrendszeri megbetegedéseket.

## Paradicsomos hallé (Kakavia)

**HOZZÁVALÓK:** 1,25 dl olívaolaj, 2 hagyma karikázva, 2-2 sárgarépa és szászler szeletelve, 3 paradicsom hámozva, 1 kg halfilé, 1 gerezd zúzott fokhagyma, petrezselyem, babérlevél, 1 citrom leve, só, feketebors

### ELKÉSZÍTÉS:

1. A forró olívaolajon párolja meg a hagymát, a sárgarépát és a zellert. Adja hozzá a paradicsomot egy kis vízzel, és fedő alatt főzze 30 percig.
2. Tegye bele a halat, a fokhagymát, majd ízesítse fél csokor petrezselyemmel és babérlevéllel. Öntse fel annyi vízzel, amennyi ellepi, sózza, borsozza, és főzze 10 percig, amíg a zöldség és a hal megpuhul.
3. Az elkészült halat és a zöldségeket rendezze el a tányérokra. A levest citromlével, sóval, borsal ízesítse ha kell, majd rögtön, forrón szedje a halra. Friss kenyérrel kínálja.



FOTÓ: GÖRÖG KULINÁRIA, VINCE KILÓD

## Töltött padlizsán (Papucakia)

**HOZZÁVALÓK:** 4 padlizsán, 1 kg krumpli, só, bors, olívaolaj

**A TÖLTÉLKHEZ:** 0,5 kg darált marhahús, 0,5 kg túlérett paradicsom, 2 hagyma, 1 dl fehérbor, 2 babérlevél, só, bors, olaj, 2 tojás, 3 kanál reszelt sajt

**A BESAMELHEZ:** 3 kanál liszt, 1 liter tej, 2 tojássárga, 1 csésze reszelt sajt, szerecsendió, bors

### ELKÉSZÍTÉS:

1. Pírtsa meg a darált húst az olajon. Öntse hozzá az apróra vágott hagymát. Keverje, amíg megüvegesedik. Adja hozzá a le-

mixelt paradicsomokat, a babérlevelet, a sót, a borsot, a bort, és főzze sűrűre. Ha kihűlt, tegye hozzá a tojást és a sajtot.

2. A padlizsánokat vágja ketté, majd vágja ki a belsejüket, és süsse pirosra egy serpenyőben. Készítsen beszamelmártást. Töltse meg a padlizsánokat a hússal, a tetejükre öntse rá a beszamelt.

3. Szelje a krumplít vékony szeletekre, sózza, borsozza majd helyezze a padlizsánok köré. Süsse alufólia alatt fél órát, majd pírítsa meg a padlizsánok tetejét.

## Görög kalács (Cureki)

**HOZZÁVALÓK:** 3 dkg élesztő, fél csésze langyos tej és olvasztott vaj, 2 felvert tojás, reszelt citromhéj, fél csésze cukor, 3,5 csésze liszt, negyed tk. só, 1 tojás a mázhoz, szeszamag

### ELKÉSZÍTÉS:

1. Morzsolja az élesztőt a langyos tejbe. Keverje hozzá az olvasztott vaját, a tojásokat, a citromhéjat és a cukrot. Sztálja a lisztet, a sót és a fűszereket egy tábla és keverje össze. Öntse bele az élesztős keveréket, s dolgozza

össze. Kisztegetett deszkán 10 percig gyúrja, míg egyenletes és nyúlós lesz, majd tegye tiszta edénybe. Mindkét oldalát kenje meg olvasztott vajjal. Meleg helyen dagassza a duplájára. 2. Gyúrja át a tésztát, és vágja három részre. Sodorjon mindegyikből 30 centiméteres hurkákat, nyomja össze a végüket, a szálakat fonja össze. Hagyja állni, amíg duplájára dagad, a tetejét kenje meg tojással és 30 perc alatt süsse meg.

## Nem minden káros, amiről azt mondják

Az egészségük érdekében sokan alakítják át étkezési szokásaikat. Nem minden káros szenvedélyről érdemes azonban lemondani. Napi négy csésze fekete sok, de a mértékkel fogyasztott kávé jótevényt hozhat az anyagcserére, és fokozza az agyi funkciókat. A méregerős eszpresszó viszont mértékkel sem egészséges.

Egyre többen vannak, akik a sok folyadékra esküsznek az egészségük érdekében. A palackozott ásványvíz fogyasztóinak nem árt tudni, hogy a legtöbb hazai háztartás csaptelepeiből értékes, ásványokban gazdag víz fakasztható. A víz összetételéről

a területileg illetékes vízszolgáltató pontos felvilágosítást ad.

A fehér kenyér szintén a reformtáplálkozás áldozata. Helyette sokan választják a barna kenyeret. Nem mindegy azonban, mitől barna a mindennapi. Az igazi barna a rozs, a tönköly és a teljes kiőrlésű lisztből kapja a színét.

A kristálycukor kevés hasznos anyagot tartalmaz, viszont – szemben a barna cukorral – kis mennyiségben is elegendő. A barna cukor ellenben tartalmaz ásványokat és nyomelemeket, de az édesítőereje csekély, ezért több kell belőle. ■ F. E.

## Levendula: pácoláshoz, dísznek és ízesítőnek

Virágzik a levendula. Az lila virágokra azonban nem csak molyűzőként, illatosítóként érdemes gondolni. A levendulatea hatásos nyugtató, segít álmatlanság és gyomorpanaszok esetén, de fűszerként is használható.

A friss csokrot félárnyékos helyen, felfogatva kell megszárítani, s pikáns fűszerkeverék készíthet belőle. Franciaországban friss sültkehez, grillkehez, salátákhoz használják. Bazsalikomot, majoránnát, borsikafüvet, kakukkfüvet, narancshéjat, babérlevelet, édesköményt szárított formában egy-egy kanállal

összekevernek. Ehhez két kanál levendulát adnak, s a keveréket olajjal pácoláshoz használják.

Az inyenc receptek néhány levendulahajtást javasolnak a porcukorhoz is. Egy-két hét alatt összeérnek az ízek és az illatok. Friss gyümölcsöt, süteményeket lehet vele izgalmasra illatosítani, ízesíteni. A tejszínhabot is lehet levendulával bolondítani, gyümölcsökhöz, desszertkehez kínálni. A virág magában desszerteken is jól mutat. A vanília- és a citromfagyhoz kifejezetten passzol, de hűsítő italok díszeként is használható. ■ Fábos

www.mobilszelessav.hu

## kétszer annyit internetezhetsz

Ha új Mobil Internet 5 GB vagy 10 GB előfizetést vásárolsz, a forgalmi keret kétszeresét használhatod fel 0 forintos havidíjért. 3 hónapon át. A Pannon Internetet percek alatt telepítheted, bármilyen számítógéphez csatlakoztatható, és akár magaddal is viheted.



Mobil Internet  
dupla adatmennyiséggel  
3 hónapig  
0 Ft/hó  
modem 0 Ft  
kétéves hűségnyilatkozattal

közel hozzád  
pannon



További részletek a hozzád legközelebb eső Pannon üzletben:  
Miller Baja Shop – Baja, Vörösmarty utca 1-3., tel.: 06 20 470 0273  
BEDO-TEL Kft. – Kecskemét, Petőfi Sándor u. 8., tel.: 06 20 220 4660

Akciós ajánlatunk a 2008. június 3. és 2008. augusztus 26. között érvényes. Az akció időszakot követően a havidíj Mobil Internet 5 GB esetén 5990 Ft, míg Mobil Internet 10 GB tarifacsomagnál 11990 Ft. A havidíjban foglalja a csomag nevében megjelölt adatmennyiség (az első három hónapban ennek kétszerese), amelynek túllépése esetén a forgalmi díj 0,12 Ft/10 kB. A havi forgalmi keret nem vihető át a következő hónapra, és kizárólag belföldön, a Pannon hálózatán vehető igénybe. További információ a Pannon üzletekben és a Pannon honlapján. Telefonos ügyfélszolgálat: 1220. www.pannon.hu

## ÖTLETEK

### Életmód rovatunk heti oldalainak témái

KEDD	AUTÓ & MOTOR
SZERDA	UTAZÁS
CSÜTÖRTÖK	EGÉSZSÉG
<b>PÉNTEK</b>	<b>INYENCSÉGEK</b>
SZOMBAT	CSALÁD & NEVELÉS

### Durva és finom is lehet az örölt bors

**EGYRE GYAKRABBAN** írnak elő a receptek durva szemű, illetve színes borsféléit. Az üzletek kínálatában is szerepel fekete, fehér, zöld és rózsabors, illetve ezek keveréke. Többségük finom és nagyon durva örletként is beszerezhető.

### Bajok az élesztővel: hidegtől, melegtől óvni!

**A KISSÉ SZÁRAZ** élesztőt meleg vízzel és cukorral keverve fel lehet használni. Ha kissé megsavanyodott, friss tejjel semlegesíthető az íz. A hideg és túl forró vízzel és tejjel vigyázni kell, mert ezzel nem fut fel az élesztő.

### Befőtt-tárolás csak hűvös helyen

**ELŐÍRÁS A BEFÖTT** készítésekor, hogy az üvegeket hűvös helyen szabad tárolni. Erre a kamra a legjobb hely. Fokozható a biztonság, ha a befőtt az alsó polcra kerül, mert oda kevésbé áramlik be a meleg levegő.

@ TOVÁBBI ÉRDEKESSÉGEK:  
[WWW.REGGEL.HU](http://WWW.REGGEL.HU)