

Kováts Gizella

OTTHON, EGYSZERŰEN

NYERS VEGÁN RECEPTEK,
HÁZI KOZMETIKUMOK ÉS
HULLADÉKMENTES ÉLETMÓD

SIMPLE HOME

– BŐVÍTETT MAGYAR KIADÁS –

Libris
EDITORIAL

TARTALOM

A kevesebb több	
„Less is more” (<i>Mies Van der Rohe</i>)	5
Kováts Gizella.....	11
I. Receptek élő enzimekben, vitaminokban	
<i>gazdag nyers alapanyagokból = élet</i>	15
1. Vegyi anyagok az ételeinkben	17
2. Pozitív változások lépésről lépésre	19
3. A piactár járása és a termelőkkel való kapcsolattartás fontossága	20
4. Hogyan készítünk zöldséglé koktélt?	26
A zöldséglevek hatásai a szervezetünkre ...	28
5. Műhelyeken bemutatott nyersétel-receptjeim/ Az összetevők gyógyhatásairól ...32	
A csíráztatott búza és más csíráztatott magok.....	32
Hogyan kell a búzát vagy más magokat csíráztatni.....	33
1. Nyerssaláta csíráztatott búzaszemekkel	34
Hajdina és lenmag.....	34
2. Töltött paprika	35
3. Nyers vegán töltött káposzta	36
4. Kolozsvári káposzta – nyers vegán változat (magyar nyers recept alapján)	37
Szénhidrátok a nyers receptekben	38
5. A Kollath-reggeli	39
6. Egyszerű hajdinapuding	40
7. Laskagomba kesudió-majonézszel	40
8. Avokádó- és édesburgonyapástétom	41

A kömény jótékony hatásai.....	42
9. Medvehagymakrém avokádóval.....	43
10. Spagetti tahini szósszal.....	43
11. Csalánsaláta	44
12. Sütőtök saláta	45
13. Spárga saláta	45
14. Olíva pástétom.....	45
A kurkumapor hatásai.....	46
15. Gyorsan elkészíthető sajt brazil dióból.....	47
16. Nyers vegán mustár.....	47
6. Tényleg károsak-e az édességek a szervezetre? Miért szeretnének a gyerekek túlnyomó mennyiségben édességeket enni?.....	48
A méz	50
Mit tehetünk? Működő alternatívák.....	53
A kakaóról	56
17. Házi készítésű nyers, fekete csokoládé.....	57
18. Kenhető, egészséges csokoládékrém recept.....	58
A növényi tej.....	59
19. Kendertej.....	60
20. Diótej.....	60
21. Rizs- és szójatej.....	62
Nyers puding és forró csokoládé kurzus.....	62
A chiamagról	63
22. Chiapuding	63
A fahéjról.....	63
23. Forró csokoládét készítettünk	64
24. Nyers vegán bonbonok	64
A vaníliáról.....	65
25. Teljes tápértékű fagylalt.....	66
A kókuszdióról.....	69
26. Krém a krémeslapokhoz	69
27. Barack- és narancslekvár.....	70
28. Nyers szilvágombóc.....	70
29. Egészséges gesztenyepüré	71

II. Otthonunkban elkészíthető természetes testápolók és háztartási szerek	77
1. Természetes ruhatisztítószeres	80
2. Mosogatószerek.....	83
3. A lakás tisztántartása.....	83
4. Természetes kozmetikumok – testápolás	85
5. Fogápolás.....	87
6. Hajmosás és hajápolás	88
7. Fürdőzés.....	93
III. Környezetbarát vásárlási ötletek és egyéb érdekes környezettel kapcsolatos információk	97
Mi a különbség az egyes csomagolóanyagok között?.....	97
Hogyan komposztáljunk (hogyan állítsunk elő termékeny földet a konyhai maradékokból)?	99
Hulladékmentes életmód – Szótár	
Alkossátok meg a sajátotokat!.....	101
Alapszükségletek.....	101
Takarítás	102
Személyes higiénia.....	103
Babaápolás.....	104
A városban.....	105
Élelmiszer és egyéb vásárlás.....	106
Építkezés.....	107
Általános tanácsok a hulladékmentes élethez.....	111
Irodalom	113

RECEPTEK ÉLŐ ENZIMEKBEN, VITAMINOKBAN GAZDAG NYERS ALAPANYAGOKBÓL = ÉLET

„Válasszunk olyan élelmiszereket, amelyek a szépséget szervezetünkben belülről kifelé hozzák létre. Ha egészséges bőrt szeretnénk, miért ne próbálnánk meg azt a táplálkozásunkon keresztül elérni ahelyett, hogy vegyianyagokkal teli kozmetikumokkal borítjuk be kívülről testünket.” (David Wolfe)

Aműhelyeken, melyeket 2015-ben tartottam, az volt a szándékom, hogy megmutassam, hogyan együnk kevesebbet és legyünk elégedettebbek, hogyan táplálkozzunk jobban. Az itt bemutatott ötleteket és recepteket az első részben találjátok.

Látni fogjuk, hogy bizonyos ételek antibiotikum vagy gyulladáscsökkentő hatásúak, így meg tudjuk

változtatni az étrendet attól függően, hogy mit akarunk elérni. Figyeljük meg, milyen hatása van ránk a különböző ételeknek.

Legalább 50%-át a napi táplálékunknak nyers formában kellene bevinni, mert ez élő enzimeket tartalmazó táplálék, ezek az „élő” katalizátorok, amelyek jelentősen javítják a testi funkciókat. Azt mondják, azzá válsz, amit megeszel. Így érthető, miért fontos, hogy minél több természetes és élő táplálékot fogyasszunk.

Noha a könyvben lévő receptek mind nyers összetevőkből állnak, néhány szót ejtenék a mikrohullámú sütő káros hatásairól is, mivel nagyon gyakran ezzel melegítjük ételeinket, vagy ezzel melegítik nekünk és gyerekeinknek mások, ha nem figyelünk erre oda. A mikrohullámú sugárzás hatására a vízmolekulák elkezdenek nagyon gyorsan mozogni, ez okozza a felmelegedést, miközben a molekulák szerkezete jelentősen módosul. A mikróban melegített étel már messze áll a tápláléktól.

1. VEGYI ANYAGOK AZ ÉTELEINKBEN

Ha szeretnétek pozitív hatású változtatásokat vinni az étrendetekbe, kezdjétek először is azzal, hogy elkerültök minden olyan élelmiszert, amiben vegyi adalék van.

A legfontosabb tanács, melyet valaha adhatunk valakinek, hogy olvassa el mindig a csomagolt élelmiszerek címkéit, és maga döntsön. Egy másik, ugyanilyen fontos lépés, hogy kerüljük azokat az élelmiszereket, amelyek fehér cukrot tartalmaznak. A fehér cukrot a szervezet úgy fogja fel, mint üres és mérgező kalóriát, abból az okból kifolyólag, hogy a finomítási folyamatok során elveszíti annak a növénynek a tulajdonságait, amelyből származik. Ezenkívül a fehéritési folyamat során magába szív számos vegyi anyagot is. „A cukor mérge – olvastam –, rosszabb, mint az ópium, és veszélyesebb, mint a radioaktív csapadék.” – írja William Dufty, aki a finomított cukor káros hatásairól 1972-ben egész könyvet írt *Cukor blues* címmel, melyet, ha szeretnétek részletes információhoz jutni a cukor káros hatásairól, érdemes elolvasni. A könyv leírja a cukor egész történetét az eredetétől napjainkig.

Az élelmiszeriparban rengeteg adalékanyagokat használnak, pl. foszfátokat. Mivel ezek szervetlen anyagokként kerülnek a szervezetbe, megzavarhatják annak egyensúlyát - az anyagcsere folyamatokat. Eva Kapfelsperger és Udo Pollmer a *Halál a konyhában* című könyve szerint: „A túl sok foszfát felborítja a kalcium-anyagcserét, ez pedig a szervezetben mészhányhoz vezethet.” (kálciumhiányhoz) „A gyerekek különösen veszélyeztetettek, ugyanis a foszfátok gyakran alkálisók formájában vannak jelen. Míg az ilyen alkálisókat «a felnőttek gyomorsava képes semlegesíteni, ...a gyermekeké csak kevésbé, vagy egyáltalán nem».” A megváltozott anyagcsere-folyamatok ingerlékenységet okoznak. Ebből következik, hogy az erősen feldolgozott élelmiszerek negatívan befolyásolhatják a gyerekek viselkedését: „A sajtó újra meg újra beszámol magatartászavaros gyermekek «csodálatos gyógyulásairól», miután néhány foszfáttartalmú ételt kihúztak az étrendjükből.” A könyv továbbá utal amerikai és ausztrál tanulmányokra is, melyek szintén mind ugyanazt igazolták, és pedig, hogy szoros összefüggés van az élelmiszeradalékok és a gyerekeink magatartása között.²

2. Eva Kapfelsperger és Udo Pollmer: *Iss und stirb - Chemie in unserer Nahrung*, Kiepenheuer & Witsch, Köln 1992, [Halál a konyhában, Kétezerregy Kiadó, 2006]

2. POZITÍV VÁLTOZÁSOK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Ha szeretnétek, illetve szükségetek van gyorsabb eredményekre, vagy szükségét érzitek, kezdjétek el az olyan izgatószeres kizárását, mint például az alkohol, kávé, cigaretta vagy más koffeintartalmú termékek, egy hétig. A következő héten lehet a tartósítószeres kizárására összpontosítani, és figyeljétek meg, hogy érzitek magatokat. A harmadik héten kezdjétek el kizárni a cukrot tartalmazó termékeket (sok tartósított és feldolgozott termék cukrot is tartalmaz, még ha nem is édes), tehát, ha megpróbáljátok kizárni a tartósítószereseket, egyúttal jobban odafigyeltek a cukorra is. Próbáljatok reggel kávé helyett 3-4 pohár vizet inni, a víz után félóra múlva pedig egy adag (1/2 liter) frissen préselt zöld vagy más színű levét, és figyeljétek meg a különbséget. Hogy érzitek magatokat? Már ezekkel az egyszerű lépésekkel rengeteget tesztek az egészségetekért. A következőkben bevezethettek minél több nyersét az étrendetekbe.

Figyeljétek arra, hogy éhgyomorra fogyasszátok a gyümölcsöket. Mivel a gyümölcsök emésztési ideje rövid (kb. 30 perc), más élelmiszerekkel keveredve gyorsan megerjednek, ha azok „útban vannak”. Próbáljatok meg bevezetni csak kizárólag nyers élelmiszereket tartalmazó étkezéseket is, és figyeljétek arra, hogy ez

éhgyomorra történjen. Nem ajánlatos egy összetettebb, tartalmasabb nyers ételt fogyasztani – mint például a nyers vegán majonézes gomba – egy főtt ételt is tartalmazó étkezés során, mivel a nyers diófélék, magvak és a főtt ételek együtt megnehezítik az emésztést. A leghatékonyabb, ha különálló étkezéseket is bevezetünk, amikor csak nyers ételeket fogyasztunk. A nyers diók, magvak egyszemélyben is nagyon táplálóak, ezért sem érdemes összekeverni főtt ételekkel. Mikor főtt ételt fogyasztunk, igyekezzünk minél kevesebbféle élelmiszert elfogyasztani egy étkezés során, és melléje sok nyers salátát együnk.

3. A PIACRA JÁRÁS ÉS A TERMELŐKKEL VALÓ KAPCSOLATTARTÁS FONTOSSÁGA

Számomra az étel elkészítése ott kezdődik, hogy piacra megyünk, megnézegetjük a különféle zöldségeket és gyümölcsöket, szóba elegyedünk az eladókkal, sokszor helyben kóstolgatunk. Még jobb, ha saját kertünk van, ahol mindent megtermesztünk. Az eladónak elviszem az összegyűjtött befőttessüvegeket, ők ezt néhány darab zöldséggel, gyümölccsel hálálják meg, majd hazaérve nyers és színes finomságokat készítenek belőlük. A piacra járásra időt szánok, anélkül, hogy sietnék valahova. Mivel nem használok műanyag

2. TÖLTÖTT PAPRIKA

Ezt a fogást ünnepi alkalmakkor lehet tálalni, hiszen nagyon találó ünnepi menü.



Hat zöld vagy pirospaprikát megmosunk, és levágjuk a kalapjukat, hogy kivegyük a magházat.

A következő összetevőkből töltelékét készítünk: 100 g 8 óráig áztatott, jól lecsorgatott hajdina, 50 g őrölt dió, 1 apróra vágott kisebb vöröshagyma, 1 apróra vágott zöldhagyma, ½ kiskanál őrölt pirospaprika, ½ kiskanál csombort, 3 db szárított, pár órára olívaolajban áztatott paradicsom (bioboltban is kapható készen), 2 cikk apróra vágott fokhagyma, ½ csokor zöldkapor, jódozatlan só. Turmixgéppel mindent jól

összedolgozunk. Ezzel a töltelékkel töltjük meg a paprikákat, visszahelyezzük a kalapjukat, a megmaradt tölteléket pedig medvehagymalevelekbe csavarjuk.

Kiegészítésként paradicsomszószt is készíthetünk, és aki nem szereti a diót, vagy esetleg allergiás a diófélékre, készítheti csak hajdinával dió helyett.

3. NYERS VEGÁN TÖLTÖTT KÁPOSZTA

Összetevők: 1 csésze hajdina (kb. 20 db. töltött káposztához), amelyet 8 órára beáztatunk, ½ csésze apróra vágott vagy darált hazai dió (darálás előtt jó néhány órára beáztatni), ¼ csésze reszelt sárgarépa, 20 savanyúkáposzta-levél, 8-10 db. paradicsom, 1 db. fehérhagyma, 1 kiskanál őrölt szerecsendió, ½ csokor zöldpetrezselyem, ½ kiskanál őrölt, szárított csombort, só és bors ízlés szerint, 3 kanál extraszűz olívaolaj a paradicsomszószhoz, só és bors ízlés szerint.

A káposztát leveleire bontjuk, levágjuk a vastagabb ereket, kiválasztunk 20 nagyobb levelet. A maradék savanyú káposztát apróra vágjuk az edény aljára. A hajdinát, diót, reszelt sárgarépát és apróra vágott hagymát összekeverjük. Hozzáadjuk a szerecsendiót, csombortot, zöldpetrezselymet, sót, borsot ízlés szerint. Megtöltjük a leveleket, és edénybe helyezzük. Ráöntjük a paradicsomszószt.⁷

7. Doina Oprea http://rawveganjoy.ro/wordpress/blogján_található_receptből_kiindulva



4. KOLOZSVÁRI KÁPOSZTA – NYERS VEGÁN VÁLTOZAT (MAGYAR NYERS RECEPT ALAPJÁN)

Összetevők: ½ kg savanyúkáposzta, 1 kápiapaprika (piros), 1 zöldpaprika, 4 szál zöldhagyma vagy egy vörshagyma, 4-5 db. szárított paradicsom, melyet előző éjszakára olívaolajba áztattunk, eleve olívaolajban eltettünk, vagy így vásároltuk bioboltban, 1 nagyobb paradicsom, 1 kiskanál extraszűz olívaolaj, 3 cikk fokhagyma, 1 kiskanál kömény, 1 késhegynyi szerecsendió, Himalaya só, 70 g kesudió, 30 g dió, mindkettő éjszakára forrásvízbe áztatva.

A paradicsomot, hagymaszálakat és a paprikákat apróra vágjuk. A káposztát leveleire bontjuk, majd apróra vágjuk, és egy tálba tesszük. Kézi darálással apróra daráljuk a diókat, az olajban puhított paradicsomokat is apróra vágjuk (a metélőn vagy a kézi darálással). Ezt követően a káposzta kivételével minden összetevőt egy edényben összeturmixolunk, míg krémszerűvé válik. Ehhez pedig hozzákeverjük az apróra vágott káposztát. Jó étvágyat!



SZÉNHIDRÁTOK A NYERS RECEPTEKBEN

Mivel a szénhidrátok is egészségesek és fontosak a szervezet számára, a múltkor két gabona alapú reggeliváltozatot készítettem el, a gyerekek imádják, a