



# HEMOKROMATÓZIS KLUB – ŐSZI TIPPEK

Kurucz Virág  
Dietetikus  
2018.11.23.

# SZERVEZETÜNK ÉS AZ ŐSZI IDŐSZAK

Folyadék-bevitel: szomjúságérzet csökkenhet → nagyobb odafigyelés

Rost-bevitel: szűkebb zöldség és gyümölcsválaszték

Mozgás



# SÜTŐTÖK

A, B2, B11, E-vitamin

Ca (40mg), Zn, Mn, Cu

Májbetegségben,  
rákmegelőzésben,  
gyulladáscsökkentő

100 grammban:

- 80 kcal
- 1,5 g fehérje
- 16,5 g szénhidrát
- 0,6 g zsír
- Fe: 0,17 mg
- C-vitamin: 25 mg



Sütőben sült tök

Tökös-mákos rétes

Krémleves tökmaggal

Sütőtökpüré

Sütőtökös rizottó

Sütőtökös smoothie (banánnal,  
almával)

# SÜTŐTÖKÖS-GESZTENYÉS POHÁRKRÉM

15 dkg gesztenyepüré

1,5 dl tejszín

1 tk. Rum

2 dl sült tök pürésítve

Fél tk. Őrölt fahéj

1 cs. vaníliás cukor

1 csipet só

A sütőtökpürét ízesítjük fahéjjal, vaníliás cukorral és egy csipet sóval. A tejszínből habot verünk. A gesztenyepürét kikeverjük a rummal, majd összedolgozzuk a tejszínhabbal. Habzsákba töltjük.

Négy széles szájú pohár aljába kanalazzuk a sütőtökös masszát, majd rányomjuk a gesztenyehabot. Reszelt étcsokoládéval vagy összevágott gesztenyével díszíthetjük.

# GESZTENYE

B-, E-vitamin

K, Na, Ca, P

Zn, Mn, Cu

Omega-3

Antioxidáns, sejtvédő hatású

100 grammban:

- 167 kcal
- 4,8 g fehérje
- 32,6 g szénhidrát
- 1,5 g zsír
- Fe: 1,2 mg
- 6-7 g rost
- C-vitamin: 25-30 mg

Sült gesztenye

Gesztenyeliszt

Gesztenyepüré

Köretekhez (Piemont tartomány:  
gnocchi gesztenyelisztből)

Szelídgesztenyeméz:  
visszérproblémák, trombózis



# ÁFONYÁS TÖLTÖTT PULYKAMELL GESZTENYÉS KROKETTEL

80 dkg – 1 kg pulykamell, 15 dkg áfonya,  
Fél dl konyak, 1 közepes vörös- vagy 10  
cm póréhagyma, 1 cs. Petrezselyem  
zöldje, 2 tojás, Libazsír, 1-2 ág friss vagy 1  
tk szárított kakukkfű, Só

Kroketthez: 2 nagyobb burgonya, 4-5 ek  
liszt, 25 dkg natúr gesztenyemassza, 2  
tojás, 1 kis csokor petrezselyem zöldje, só,  
bors, szerecsendió, pár szem főtt  
gesztenye, olaj a sütéshez

Mártáshoz: 1-2 ek vaj, 1 kk mustár, 5 dl  
tejszín, 1 csapott ek színes bors, fél-1 dl  
konyak, 3 ek keményítő

Beáztatjuk az áfonyát -2 órára a konyakba.  
Leszedjük a hús szűz részét és a többi  
leeső húsdarabot, mindezt megdaráljuk.  
Hozzákeverjük az áfonyát, a kakukkfűvet a  
petrezselyemzöldet, a finomra vágott  
hagymát, sózzuk. 2 tojással lazítjuk. Éles,  
hegyes késsel felszúrjuk a mellet,  
besózzuk és egy evőkanál segítségével  
betöltjük a masszát. Hústüvel rögzítjük  
Tepsibe rakjuk, olajjal/zsírral  
körbecsurgatjuk. 3 dl vizet öntünk alá,  
alufóliával lezárjuk. 1 órára 160 fokos  
sütőbe tesszük. Ha már puha a hús,  
takarást levesszük, sütőt melegebbre  
állítjuk és megpirítjuk. A burgonyát héjastól  
megfőzzük, hámózzuk, forrón áttörjük.  
Sóval, borssal, szerecsendióval  
fűszerezünk. Hozzágyúrjuk a lisztet, a 2  
tojást, a gesztenyepürét, a finomra vágott  
petrezselyemzöldet, valamint a feldarabolt,  
főtt gesztenyét. 2 centi széles csíkokat  
formázunk, majd 5-6 centire felvágjuk.  
Olajban kisütjük.

A pulyka visszamaradt szaftját serpenyőbe  
öntjük, hozzáadjuk a vajat. Ha forró,  
beleszórjuk a dúrvára tört borsot, rárakjuk  
a mustárt és kicsit megpirítjuk. Felöntjük  
tejszínnel és 3 dl vízzel, ha felforrt, mehet  
hózzá a konyak és végül a keményítővel  
besűrítjük.

# CÉKLA

Betacianin: rákvédelem

Folsav

100 grammban:

- 31 kcal
- 1,3 g fehérje
- 0,1 g zsír
- 5,9 g szénhidrát
- Fe: 0,6 mg
- C-vitamin: 13 mg

Céklakrém

Krémleves

Sült cékla

Smoothie (gránátalmával,  
áfonyával, banánnal)

Lé formájában: max. 2-3  
dl/nap

# RÁNTOTT PONTY TORMAHABOS CÉKLÁVAL

7 személyre:

20 dkg cékla

2 ek. Olívaolaj

Só, frissen őrölt bors

4-5 cm friss torma

1 dl húsleves

1 dl tejföl

1 dl habtejszín

1 kis csokor snidling

4 nagyobb szelet pontypatkó

+panír

A hámozott céklát kockázzuk apróra. Nagyobb teflonserpenyőben az olívaolajon 1 dl vízzel, lefedve, de olykor megkeverve pároljuk puhára. Sózzuk, borsozzuk közben. A lereszelt tormát főzzük 5 percet a húslevesben, majd csepegtessük le, keverjük el a tejjel és a habnak felvert tejszínnel.

Sózzuk, borsozzuk, forgassuk össze a céklával és az apróra vágott snidlinggel. Hűtőszekrényben tároljuk.

Pontyszeleteket hagyományos módon panírozzuk és süssük ki.



# CÉKLÁS MEGGY



- 40 dkg meggy
- 2-3 alma
- 2 közepes cékla
- 2-3 dl tejszín
- 10 dkg cukor
- 1 kezeletlen narancs
- 1 csipet só
- 1 cs. Vaníliás pudingpor vagy 4 dkg keményítő
- 1 nagy csipet őrölt fahéj
- 1 nagy csipet őrölt kardamom

A céklát hámozzuk kockákra vágjuk. Bő 1 liter vízben felrakjuk főni egy csipet sóval. Közben a meggyet kimagozzuk, az almát meghámozzuk és kis kockákra vágjuk, a narancs héját lerészeliük, levét kinyomjuk. Ha már puha a cékla, hozzátesszük a cukrot, a meggyet, az almát, a narancs héját és levét, fűszerezzük fahéjjal és kardamommal. Ha ismét felforrt, behabarjuk a vízzel elkevert keményítővel vagy pudingporral, pár percig forraljuk. Gyorsan kihűtjük, hozzákeverjük a tejszínt.

# BIRSALMA

K, Ca

Gyulladáscsökkentő (pektin)

100 grammban:

- 42 kcal
- 0,6 g fehérje
- 9,1 g szénhidrát
- Fe: 1,1 mg
- C-vitamin: 10 mg

Kompót

Lekvár

Sajt

Smoothie (pl. dióval)



# ALMÁS KELT PALACSINTA (FAHÉJAS CSOKISZÓSSZAL)

35 dkg liszt

2 tojás

1 dkg friss élesztő

3 dl tej

1 csipet só

2 ek cukor

4 alma

Kb.10 dkg vaj a sütéshez

2 dl tejszín

12 dkg étcsokoládé

Fél kk. fahéj

Palacsintatésztát keverünk a lisztből, tejből, sóból, cukorból és a tojásokból. Belemorzsoljuk az élesztőt. Annyi vizet adunk hozzá, hogy a szokásosnál kicsit sűrűbb legyen a massa.

Az almát meghámozzuk, közepét kiszúrjuk, és felkarikázzuk.

Fél kávéskanálnyi vajat felforrósítunk a palacsintasütőben. Belemerünk egy adag tésztát és ráfektetünk pár karika almát. Ha megsült az egyik fele, megfordítjuk.

50-55 fokra melegítjük a tejszín, feloldjuk benne az apróra vágott csokoládét és hozzáadjuk a fahéjat. Palacsintával tálaljuk.

# ÜNNEPI IDŐSZAK – MIRE FIGYELJÜNK, HOGY NE LEGYEN BAJ?

Adagmennyiségek!

Ne legyen túl zsíros az étel!

Túl intenzív fűszerezés kerülése!

Folyadék-bevitel!



# NARANCSOS-RÉPÁS SZELET MANDULALISZTTEL

8 szelethez:

10 dkg vaj + a formához

2 tojás + 2 tojássárgája

20 dkg mandulaliszt vagy  
finomra őrölt mandula + a  
formához

1 narancs reszelt héja

+fél narancs frissen facsart  
leve

10 dkg reszelt sárgarépa

5 evőkanál eritrit

A vajat olvasszuk meg,  
fakanállal keverjük el a  
tojással és a tojássárgájával.  
Dolgozzuk össze az összes  
hozzávalót, majd öntsük a  
masszát kikent, lisztezett  
(vagy szilikonos) 20-22 cm  
átmérőjű formába.

180°C-ra előmelegített  
sütőben süssük készre kb. 35  
perc alatt.

Télen fahéjjal is  
megszórhatjuk.

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

Rodler Imre:  
Tápanyagtáblázat (2006)

Receptek: Vidék íze magazin

Vrábel Krisztina: 160  
grammos szénhidrát diéta

