

Beigli (kíméletesen édes)

Hozzávalók a tésztához:

25 g élesztő
2 ek méz
300 ml langyos víz vagy növényi tej
400 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
200 g durumliszt
1 tk só
6 ek extra szűz olívaolaj
1 tk vaníliaapor

Töltelék 4 rúdhoz:

150 g darált mák (2 rúdhoz)
150 g darált dió (2 rúdhoz)
200 g mazsola, alaposan megmosva és áztatva
1-1 bio citrom és narancs reszelt héja
2 ek méz
4 db közepes édes alma héjastul reszelve
80 ml reszelt alma leve
¼ tk stevia

Elkészítés:

- Futtassuk fel az élesztőt a mézzel és vízzel egy befőttes üvegben (csavarjuk rá a tetejét).
- A liszteket, sót és vaníliaport keverjük össze, adjuk hozzá az olajat és a habos élesztőt, gyúrjuk össze a tésztát, és pihentessük egy órát.
- A mákot keverjük össze az almalével és mézzel. A diót keverjük össze a steviával és a reszelt citrushéjjal.
- A megkelt tésztát gyúrjuk át, osszuk 4 részre, majd nyújtsuk mindegyiket téglalap alakúra. Szórjunk meg 2 kinyújtott tésztát dióval, a mazsola felével és a kinyomkodott reszelt alma felével. A tészta két keskenyebb oldalát hajtsuk be 1,5 cm-re, és tekerjük fel a hosszú oldal mentén.
- Tegyük a tekerceket sütőpapírral bélelt tepsibe, szurkáljuk meg villával több helyen, és hagyjuk kelni fél órát. A mákos tekercszet hasonlóképpen készítjük el.
- 180°C-ra előmelegített sütőben 20-25 percig süssük a bejgliket.
- Tegyük rácsra a bejglit, majd takarjuk le konyha-ruhával, hogy puha maradjon a héja.



Kókuszkoeka (16 darab)

Hozzávalók:

300 g fehér tönkölybúzaliszt
300 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
1 ek sütőpor
¾ tk só
2 ek karobpor
120 g dió, durvára darabolva
2 ek útifűmaghéjliszt
600 ml növényi tej
120 g méz
80 g extraszűz olívaolaj



Karobmáz:

4 ek karobpor
2 ek kukoricakeményítő
3 ek méz
1 kis csipet só
1 ek olívaolaj
500 ml víz

Elkészítés:

- Keverjük össze a száraz anyagokat.
- Turmixoljuk össze a növényi tejet, a mézet és az olajat, majd öntsük a száraz összetevőkhöz.
- Alapos keverés után kicsit ragacsos galuskatészta állaga lesz a keveréknek.
- Simítsuk sütőpapírral kibélelt tepsibe (kb. 16x30 cm) a tésztát, és előmelegített sütőben 180°C-on süssük 35-40 percig. Tűpróbával ellenőrizzük az állagát.
- Forraljuk fel a máz hozzávalóit egy edényben folyamatos keveréssel.
- Miután kihűlt a piskóta, vágjuk kockákra, mártsuk bele a karobmázba, és hempergessük meg kókuszreszelékben.

Gondolatok az édes tésztákhoz

RÉSZLET AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT SZAKÁCSKÖNYVÉBŐL

Az édes íz szeretete születésünktől fogva, még a csecsemők esetén is (anyatej) nyomon követhető. A cukor (glükóz vagy szőlőcukor) a szervezet számára a legfontosabb energiaforrás. Számos sejttípus számára elsődleges és kizárólagos jelentősége van az energiatermelő folyamatokban (központi idegrendszer, vörösvértestek, retina stb.). A magasan feldolgozott élelmiszerekből, jelentős mennyiségben fogyasztott cukor számos negatív hatást gyakorolhat az egészségünkre (károsíthatja a szív- és érrendszert, a szemet, a fogazatot stb.). Sokan cél tévesztenek, amikor csupán a szénhidrát- vagy cukortartalmát vizsgálják az élelmiszereknek, és nem veszik figyelembe a szervezetre gyakorolt eltérő hatásokat. Általánosságban igaz, hogy az a cukor, ami a gyümölcsökben és a zöldségekben, illetve a teljes értékű növényi nyersanyagokban természetes formában található, eltérő módon hat a szervezetünkre, mint az, amelyik a magasan feldolgozott élelmiszerekben található.

A szénhidrátok a cukorvegyületek gyűjtőfogalma, melynek több csoportját különíthetjük el:

- Az egyszerű szénhidrátok (glükóz, fruktóz, galaktóz) édes ízűek; könnyen és gyorsan felszívódnak, mely által gyorsan növelhetik a vércukorszintet.
- Az összetett szénhidrátok (keményítő, glikogén és különböző növényi rostok) többnyire nem, vagy kevésbé édes ízűek; emésztésük és felszívódásuk több időt vesz igénybe, így a vércukorszint növekedésére mérsékelt hatást gyakorolnak – a rostok az emésztő nedveknek teljes mértékben ellenállnak, nem emésztődnek, hanem kiürülnek.

A Glikémiás Index (GI) az egyes élelmiszerek vércukorszint-emelő hatása, a szénhidrát-tartalmukkal egyező mennyiségű szőlőcukor vizes oldatához képest, százalékban kifejezve. Minél alacsonyabb egy étel GI-értéke, annál kevesebb glükózt juttat a véráramba időegység alatt, így a hasnyálmirigynek is kevesebb inzulint kell termelnie ahhoz, hogy a glükóz bejuthasson a sejtekbe. Anyagcserénk egyenletes működését és testsúlyunk optimális állandóságát alacsony GI-ű ételek – magas rosttartalmú, teljes értékű gabonafélék, olajos magvak, hüvelyesek, zöldségfélék és gyümölcsök – fogyasztásával biztosíthatjuk.

Teljes értékűnek azokat az élelmiszereket és nyersanyagokat tekinthetjük, amelyek a konyhai felhasználás során csupán minimális mértékben (vagy egyáltalán nem) változnak természetes állapotukhoz képest – alapos mosás után legfeljebb hámozás, darabolás, kíméletes hőkezelés történik. Ezzel szemben a feldolgozott élelmiszerek azok, melyek többsége finomított alapanyagokból (cukor, olaj, liszt), állományjavító, ízfokozó, színező és tartósító adalékokból állnak, és nem tartalmaznak számos, táplálkozás élettani szempontból hasznos anyagot (pl. élelmi rostok és az azokhoz kapcsolódó antioxidáns hatású fitokemikáliák). A finomítás során a nyersanyag többi összetevőtől elválasztanak egy élelmiszerkomponenst, és külön-külön adják azt hozzá különböző élelmiszerekhez. Ennek következtében az egészséget szolgáló teljes értékű nyersanyagokból az egészségre nézve kockázatos, koncentrált tápanyagokban dús (zsír, fehérje, cukor, só stb.) élelmiszerek állíthatók elő. Ezek az élelmiszerek – annak ellenére, hogy energiában, sóban gazdagok – hasznos tápanyagokban, rostban viszonylag szegények.

Különösen négy pontra érdemes figyelni a magas szénhidráttartalmú élelmiszerek esetén, ugyanis ezek jelenthetnek egészségünkre nézve kockázatot egyoldalú vagy túlfogyasztás esetén:

- finomított liszt (BL55 – finomliszt);
- aránytalanul sok finomított cukor (kristálycukor), kukoricaszirup;
- kávéval, kakaóval, tejcsokoládéval dúsított édességek, amelyekben a magas egyszerű cukor és telített zsír-tartalom mellett az idegrendszerre kedvezőtlenül ható vegyületek is találhatóak (pl. koffein);
- mesterséges élelmiszer-adalékokkal dúsított élelmiszerek (színezékek, állományjavítók, aromák).

