VERES RÉKA

Egyesek divatból, mások viszont ételintolerancia vagy tisztítókúrák miatt választják

Mentes falatok

Manapság egyre több helyen és egyre több ismerőstől hallani, hogy valamitől mentesen étkezik: laktóz-, glutén-, cukor-, húsmentesen. Egyesek divatból, mások viszont ételintolerancia vagy tisztítókúrák miatt. Jómagam az állati tejet igyekszem ritkábban fogyasztani, hiszen annak ellenére, hogy imádom a tejterméket, pattanásossá teszi a bőrömet. Szerencsére már nálunk is elérhetők a növényi tejek, így sokat kísérletezem zab-, rizs- és mandulatejjel. Nem az igazi, viszont kávéba, teába, reggelikhez, de még ételekbe is tökéletesek. Sajnos a sajtra és más tejtermékekre nem találtam „tejmentes" változatot, így egyelőre más finomságokkal vigasztalom magam.

Laktató és gyors kenyérmentes reggeli

A gyorskaják legegészségesebb változata a lepény vagy lapótya valamilyen feltéttel. Ezúttal az Ezékiel lepénykenyér ihletett meg, amely fehérjékben gazdag a hüvelyeseknek és gabonáknak köszönhetően. Ha éppenséggel nem találunk Ezékiel lisztkeveréket a boltban, akkor nézzünk teljes kiőrlésű árpa-, búza-, tönkölybúza-, köles-, sárgaborsó-, bab- és lencseliszt után, hiszen ezek képezik a biblikus kenyér alapjait. Nekem sikerült árpa-, búza-, köles- és lencselisztet beszerezni, ezeket egyenlő arányban – mindegyikből 200 gramm – összekevertem, majd két kanál olívaolajjal, egy csipetnyi sóval és annyi vízzel, amennyitől sűrű masszává alakul, alaposan összekevertem. Egy kerámiatepsiben sütöttem ki, közepes lángon, hiszen így lassan sült ropogósra mindkét oldala. Egyébként palacsinta- vagy gofrisütőben is ki lehet sütni. Én reggelire fogyasztottam, eredetileg avokádókrémmel szerettem volna, de mivel még nem volt elég érett, házi áfonyalekvárral kentem be, és mandulatejes fekete teával fogyasztottam. Laktató és gyors reggeli.

Laktóz- és húsmentes gombapaprikás

A laskagomba mindig remek választás, ha meguntuk a húsos ételeket. Ezúttal paprikást készítettem, friss laskagombából. Előbb megtakarítottam, eltávolítottam a tönköket, és a megmosott gombákat egyforma nagyságú darabokra szeleteltem. Majd egy vöröshagymát finomra aprítottam, és olajon üvegesre dinszteltem. Fél teáskanál pirospaprikával meghintettem, majd hozzáadtam a gombát. Megsóztam, borssal is fűszereztem, majd fedő alatt addig főztem, míg a gomba megpuhult, és az eresztett leve elfőtt. Utolsó lépésként egy bögre mandulatejjel öntöttem fel, összekevertem, és hagytam összeforrni.

Tapasztalatom szerint ha tovább főzöm, akkor jobb, szaftosabb lesz a mártás.

Laktózmentes banántej

Reggelire, de akár uzsonna helyett is kiváló a zabkásás banántej. Gyorsan elkészíthető, szállítható, és bármikor fogyasztható. Először egy bögre zabpelyhet felöntök forró vízzel. Vigyázzunk, hogy olyan tálba tegyük, amelyben marad helye kipuffadni, hiszen a zab felszívja magát vízzel. Ezúttal fagyasztott banánt használtam. Szokásommá vált, hogy a „csúnya", akciós barna banánokat megvásárolom, és a héjától megpucolva lefagyasztom, így szükség esetén bármikor felhasználhatom turmixokhoz. Két banánt helyeztem a turmixgépbe, majd a zabpelyhet, végül felöntöttem egy bögre mandulatejjel, és alaposan pépesítettem. Mivel a banán és a mandulatej is édes, nem szükséges tovább édesíteni, de adhatunk hozzá vaníliát vagy fahéjat.

Laktózmentes bulgur egytálétel

A bulgur olyan név, amiről először nem is gondolnánk, hogy ennivaló, hát még azt, hogy kiváló köret, amellyel a rizst vagy kuszkuszt helyettesíthetjük. Tulajdonképpen tört búza, amit lehet zöldséggel fogyasztani, piláfnak, de egyszerű köretként is tálalhatjuk, ha már meguntuk a krumplit és a rizst. Mivel gazdag rostokban, vitaminokban és ásványi anyagokban, egészségesebb is, ráadásul B-vitamin- és vaskészletünket is feltölti. Mivel volt otthon fél kiló őrölt marhahús, ezzel szerettem volna összekeverni, az interneten keresgélve végül egy örmény recept ihletett meg. Egy hagymát felaprítottam, majd kevés olajban üvegesre dinszteltem, ebbe borítottam az őrölt húst, amit sóval és borssal fűszereztem, majd addig forgattam, míg rózsaszínből barna lett. Eközben egy bögre bulgurt megfőztem három bögre vízben. A fagyasztóban épp volt piros és zöld húsú paprikám, ebből két bögrényit kevertem a húshoz, valamint három felaprított paradicsomot. Néhány perc múlva a főtt bulgurt is hozzákevertem a húshoz, végül egy marhahúsleves-kockás vízzel öntöttem fel. Fedő alatt harminc percig főztem, majd fedő nélkül 15 percig, időnként megkevergetve, hogy ne kapjon oda.