

## A ZÖLD ÉS PIROS DIÉTA

Ahogy ez a kutatás utat talált a sajtóba, Potter professzor Rákgyógyszer Kutatócsoportjához elkezdtek érkezni a kérések, hogy segítsenek rákban szenvedő embereken. Első válaszként a megszerzett tudást egy étrend-ajánlássá állították össze. Ez a „Zöld és piros diéta” néven vált ismertté.

A Potter professzor által ajánlott étrend a következő:

„Elsősorban vegetáriánus étrendet kövessünk gyümölcsökkel, zöldségekkel és gyógynövényekkel. Ha ezt a tanácsot követjük, és megválogatjuk az elfogyasztott termékek fajtáját és minőségét, az segít maximalizálni az étkezéskor bevitt fontos szalvesztrolokat. Amikor csak lehetséges, együnk organikus termékeket.

Ez a könnyen megjegyezhető »Zöld és piros« diéta, ahol a sós fogások tartalmazzák a zöld zöldségeket és gyógynövényeket, és a desszertek a piros gyümölcsöket. Nem véletlen, hogy az ember a sós ételeket szereti enni először, és az édeseket utána. Ez a preferencia meggyőződésünk szerint azért alakult ki, hogy maximalizálja a létfontosságú tápanyagok, mint a szalvesztrolok felszívódását és aktiválódását.

A sós fogásokhoz a zöldségeket olyan kevésbé főzzük meg, amennyire lehetséges, és őrizzük meg az étel „jóságát”.

Például, ha a zöldséget főztük, használjuk fel a vizet mártás vagy szósz készítéséhez. Az egész zöldség megsütése szintén jó módja a növényben lévő „jóság” megőrzésének.

A legmagasabb szalvesztrol tartalmú gyümölcsöket és zöldségeket az alábbi táblázatok sorolják fel:”

GYÜMÖLCSÖK		
TELJESEN PIROS		EGYÉB
szeder	málnaszeder	alma
feketeribizli	faeper	datolya
fekete áfonya	szilva	füge
tőzegáfonya	málna	mangó
damaszkuszi szilva	ribizli	körte
szőlő	eper	ananász
		mandarin

ZÖLDSÉGEK		
TELJESEN ZÖLD		
spárga	fejessaláta	kígyóuborka
lóbab	fodorkel	uborka
brokkoli	spenót	tök
kelbimbó	vízitorma	tojástök
káposzta	EGYÉB	sárgadinnye
fehértérpa	articsóka	paprika (minden színű)
kínai kel	avokádó	sütőtök
zöldborsó	babcsíra	rukkola
zöldbab	kalábriai brokkoli	spárgatök
kelkáposzta	karfiol	vadrépa
karalábé	zeller	cukkini

GYÓGYNÖVÉNYEK		
ÁLTALÁNOS GYÓGYNÖVÉNYEK	ORVOSI GYÓGYNÖVÉNYEK	
bazsalikom	bojtorján	útilapu
menta	kamilla	rooibos
petrezselyem	gyermekláncfű	csipkebogyó
rozsmaring	galagonya	csukóka
zsálya	citromverbéna	
kakukkfű	máriatövis gyökér	

## A FŐBB SZALVESZTROLBAN GAZDAG NÖVÉNYCSALÁDOK:

ŐSZIRÓZSAFÉLÉK CSALÁDJÁNAK TAGJAI:	
articsóka	gyermekláncfű
bogáncs	bojtorján
máriatövis	kamilla

RÓZSAFÉLÉK CSALÁDJÁNAK TAGJAI:	
csipkebogyó	galagonya

KÁPOSZTAFÉLÉK CSALÁDJÁNAK TAGJAI	
káposzta	
brokkoli	vadkáposzta
karfiol	kelkáposzta

A Zöld és piros diétát Gerry Potter professzor szíves engedélyével tettük közzé.

## PÉLDÁK SZALVESZTROLBAN GAZDAG RECEPTEKRE

### *Articsóka mártogatós szószban*

#### HOZZÁVALÓK:

4	közepes articsóka
2	gerezd fokhagyma (aprítva)
½tk.	morzsolt rozmaring
2 ek.	citromlé
½	csésze víz
1	felaprított hagyma
2 ek.	friss morzsolt menta
¼ csésze	olívaolaj (malomkövel őrölt)
½ csésze	almaecet
½ tk.	tengeri só

Öblítsük le az articsókát, és vágjunk le 2,5 cm-t a tetejéből. Ollóval vágjuk le a megmaradt levelek tövises végét. Egy nagy serpenyőben süssük ki olajban a hagymát, fokhagymát, mentát és rozmaringot. Adjuk hozzá a citromlevet, ecetet, vizet és tengeri sót. Tegyük az articsókát fűszerezett húslevesbe; fedjük le és pároljuk, amíg puha nem lesz, kb. 40 perc. Hagyjuk hűlni a húslevesben. Tálaláshoz tegyünk minden articsókát egy tálba egy kis húslevessel mártogatós szósznak.

SZALVESZTROL PONTOK ADAGONKÉNT: 5 (20 PONT, HA ORGANIKUS TERMÉKEKET HASZNÁLTUNK)

## *Avokádó Abdi*

### HOZZÁVALÓK:

<b>2</b>	<b>kicsi avokádó</b>
<b>½ csésze</b>	<b>aprított piros kaliforniai paprika</b>
<b>¼ csésze</b>	<b>aprított zöld kaliforniai paprika</b>
<b>¼ csésze</b>	<b>kockára vágott vadrépa</b>
<b>¼ csésze</b>	<b>aprított uborka</b>
<b>¼ csésze</b>	<b>aprított paradicsom</b>
<b>¼</b>	<b>aprított lilahagyma</b>
<b>10</b>	<b>spanyol olajbogyó – aprítva</b>
<b>1</b>	<b>lime leve – ½ tk.</b>
	<b>tengeri só; bors ízlés szerint</b>
	<b>tabasco ízlés szerint</b>
	<b>aprított friss koriander</b>

Vágjuk félbe az avokádót hosszában nagyon óvatosan, dobjuk ki a magját, és óvatosan kanalazzuk ki a belsejét. Őrizzük meg a héját, jól aprítsuk fel a húsát és tegyük félre. Keverjük össze a felaprított zöldségeket és olajbogyót. Ízesítsük a lime levével, tengeri sóval, borssal és tabascóval. Adjuk hozzá az avokádót és kicsit keverjük össze. Vigyázzunk, hogy ne törjük nagyon össze az avokádót. Finoman tegyük a salátát az avokádóhéjába vagy friss spenótlevel-ágyra. Díszítsük kevés korianderrel.

SZALVESZTROL PONTOK ADAGONKÉNT: 6 (24 PONT, HA ORGANIKUS TERMÉKEKET HASZNÁLTUNK)





## *Friss spárga vajöntettel*

**HOZZÁVALÓK (4 személynek):**

<b>2</b>	<b>tucat friss, vékony spárga</b>
<b>1 csésze</b>	<b>vaj</b>
<b>2</b>	<b>friss gerezd fokhagyma</b>
<b>2 tk.</b>	<b>citromlé</b>
<b>1 tk.</b>	<b>petrezselyemzöld</b>
<b>½ tk.</b>	<b>reszelt citromhéj</b>
	<b>petrezselyem ágak</b>

Mossuk meg a spárgát és törjük le a fehér végeket, vágjuk fel ferde, kb. 5 cm hosszú darabokra. Wokban vagy serpenyőben olvasszunk vajot. Préseljük össze a fokhagymát, és adjuk hozzá a citromlével és petrezselyemzölddel együtt a vajhoz. Melegítsük közepesen magas hőmérsékleten. Adjuk hozzá a spárgát, és folyamatosan kevergessük, amíg a zöldségek ropogós-puhák lesznek. Tegyük át a spárgát egy meleg tálalóedénybe. Adjuk hozzá a citromhéjat a vajöntetthez a serpenyőben. Melegítsük bugyborékolásig, és öntsük rá a spárgára. Díszítsük petrezselyemlevéllel és találjuk azonnal.

SZALVESZTROL PONTOK ADAGONKÉNT: 5 (20 PONT, HA ORGANIKUS TERMÉKEKET HASZNÁLTUNK)

## *Articsókás-paradicsomos csirke*

**HOZZÁVALÓK (6 személynek):**

<b>80 dkg.</b>	<b>egész paradicsom</b>
<b>25 dkg.</b>	<b>articsókaszív</b>
<b>½ csésze</b>	<b>száraz fehérbor</b>
<b>½ csésze</b>	<b>paradicsomlé (egész paradicsomból)</b>
<b>1 tk.</b>	<b>szárított tárkony</b>
<b>½ tk.</b>	<b>tengeri só</b>
<b>¼ tk.</b>	<b>feketebors</b>
<b>6</b>	<b>csirkecomb</b>
<b>2 tk.</b>	<b>citromhéj reszelve</b>
<b>2 ek.</b>	<b>petrezselyem aprítva</b>

Facsarjuk ki a paradicsom levét, és őrizzünk meg ½ csészényit. Vágjuk fel a paradicsomot, szedjük ki a magokat, facsarjuk ki a levet és aprítsuk fel a húsát. Keverjük össze a paradicsomot az articsókaszívvval egy nagy serpenyőben, és tegyük mérsékelt lángra. Adjuk hozzá a bort és a féltett paradicsomlevet, és forraljuk fel. Keverjük bele a tárkonyt, tengeri sót és borsot. Helyezzük a csirkecombokat egy rétegben a paradicsom és az articsóka tetejére. Fedjük le és pároljuk kb. 25 percig, vagy amíg a csirke már nem rózsaszín a csontnál, ha belevágunk. Keverjük bele a citromhéjat. Helyezzük a csirkét egy táltra, kanalazzuk rá a szószt, és szórjuk meg petrezselyemmel.

SZALVESZTROL PONTOK ADAGONKÉNT: 6 (24 PONT, HA ORGANIKUS TERMÉKEKET HASZNÁLTUNK)

