Amikor az ember azt szeretné, ha karácsonyig egy dekát sem hízna, mert ez úgy is elkerülhetetlen lesz az ünnepek alatt, mérlegelnie kell. No, nem saját magát, ezt a stresszfaktort ne engedjük meg magunknak ebben az időszakban. Azt kell eldöntenie, hogy megelégszik-e egyelőre a töltött káposzta illatával, és kipróbál valami hasonlót és egészségesebbet, vagy beleveti magát a decemberi élvezetekbe, és januárban kicseréli a ruhatárát.

Nem szeretem a nyers étrend kifejezést, mert furcsa érzést kelt bennem, inkább így mondom: tűzhelymentes ételek. Addig van a baj azok kipróbálásával, amíg rá nem szánjuk magunkat. A végeredmény szinte kivétel nélkül jó értelemben vett nagy meglepetés. Amikor pedig a férjünk összeráncolt szemöldökkel tekintget a letakart tűzhelyre, büszkén tehetjük elé az új recept eredményét, nem fog ő sem csalódni.

Persze nem azt mondom, hogy le tudjuk vetkőzni a több évszázados hagyományainkat, és azt sem, hogy mindenképp ezt kellene tennünk. Inkább arra buzdítanék mindenkit, hogy néha a lelke kényeztetése és a töltött káposztáknak utána pihentesse a szervezetét is.

Így az alábbi receptek a karácsony előtti, illetve ünnepek utáni időszakban jelenthetnek felüdülést a sok disznóság után.

Tűzhelymentes gombócok savanyú káposztával

Hozzávalók:

A gombóc hozzávalói:

• karfiol, dió 1-1 arányban

• vöröshagyma, fokhagyma ízlés szerint

• bors

• kevés extraszűz olívaolaj

• egy csipet jó minőségű pirospaprika

A káposztás rész hozzávalói:

• savanyú káposzta

• pirospaprika

• só

• olívaolaj

Karfiolt, diót és vöröshagymát külön-külön ledarálunk aprítógép segítségével. Ezután reszelünk hozzá egy kis fokhagymát, hozzáadjuk a borsot, paprikát, és annyi olajat, amennyi abban segít, hogy gombócokat formálhassunk a masszából.

A savanyú káposztát összevágjuk, szórunk rá sót, pirospaprikát, és kevés olajjal összekeverjük őket. A káposzta mellé helyezzük a gombócokat és egy-két órát állni hagyjuk, hogy összeérjenek az ízek. Ha a tejfölet sem szeretnénk használni, hasonló ízhatást érhetünk el, ha kesudiót aprítógépben ledarálunk egy kis só, víz és citromlé társaságában. Annyi vizet használjunk, amitől tejföl állagú lesz a krém. A gombócokra rálocsolva nagyszerű ebédet varázsolhatunk az asztalra.

Persze az ünnepek nem telhetnek el édességek nélkül. Nem mindegy azonban, hogy a gyerek csoki mikulását rágcsáljuk titokban éjszaka, pizsamás magányunkban, vagy megeszünk egy szelet banános kókusztekercset, amitől nem akad ki sem a gyerek, sem a mérleg.

Tűzhelymentes banános kókusztekercs

Hozzávalók a „tésztához":

• 2 banán

• másfél bögrényi keverék a következőkből: kávédarálón ledarált kókuszreszelék, mandulaliszt és kakaópor vagy karobpor

Hozzávalók a töltelékhez:

• egy bögrényi kesudió

• kevés kókuszreszelék

• víz

• méz

• vaníliás cukor

A „tészta" hozzávalóit masszává gyúrjuk, és két sütőpapír között kinyújtjuk. A töltelék hozzávalóit ledaráljuk, és kenhető masszává hígitjuk.

Tűzhelymentes aranygaluska és makos guba

Az aranygaluska hozzávalói:

• 1 banán

• darált dió

• kevés nádcukor

Öntethez:

• kesudió, vaníliás cukor, víz, méz

A banánt felszeletelem, és összekeverem a cukros, darált dióval. Aprítógépben elkészítem az öntetet, melyhez kesudiót darálok vaníliás cukorral, mézzel és vízzel. Az öntetet rácsurgatom a banánszeletekre, és kész is.

A mákos guba hozzávalói:

• 1 banán

• darált mák

• kevés rizstej

• nádcukor

A mákot beáztatom a rizstejbe, és hozzákeverem a nádcukrot. Ha jól megszívta magát a mák, ráöntöm a masszát a banánszeletekre.

[illegible]