

Egészségesen ebben az évben is könnyebb...

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége ebben az évben is újtárra indítja a már tavaly nagy sikerrel végzett "Egészségesen könnyebb" elnevezésű prevenciósi programját. A nyár végéig tartó rendezvénysorozat eseményein dietetikus szakemberek a Magyarországon népbetegségnek tekinthető elhízás veszélyeire szeretnék felhívni a lakosság figyelmét, valamint ingyenes dietetikai szűrővizsgálatokat, és táplálkozási tanácsadásokat tartanak az érdeklődők számára. A következő események helyszínei: május 24-26: West End City Center - Bp., június 1: Tesco - Szeged, június 8: Tesco - Miskolc, június 15: Tesco - Székesfehérvár

Magyarországon az elmúlt évek egészségügyi statisztikái szerint kb. kétfélmillió elhízott és négyfélmillió túlsúlyos ember él. A szakirodalomban metabolikus szindróma, vagy talán "halálos négyes" elnevezésű tünetegyüttes, az elhízás, a magas vérnyomás, a magas vércukor szint és a cukorbetegség, évente több százezer ember életét veszélyezteti közvetetten. A nagyobb súlytöbbséggel rendelkező személyek légzési nehézséggel küszködnek, a felesleges kilók cipelésétől térdizületük is károsodnak. Az elhízott felnőtteket és gyermekeket korai szívinfarktus, egyéb szív és érrendszeri megbetegedés vagy máj és epebetegség kialakulása is fenyegeti.

Az elhízás témájával foglalkozó szakemberek újabban arra is felhívják a figyelmet, hogy az elhízás betegsége nem csak egészségügyi kockázata miatt, de anyagi vonzatát tekintve is jelentős terhet jelent Magyarországon. Valójában a betegség kezelésének elmaradása jelenti a tényleges veszélyt az egészségügyi kormányzat számára, és ez adja a hosszú távon jelentkező többletköltségeket is. Az orlistat hatóanyag tartalmú testsúlycsökkentő gyógyszer költséghatékonyai elemzéséből kiderül, hogy 2001-ben az OEP mintegy 25 milliárd forintnyi többletköltséget könyvelhetett el a túlsúlyosság (elhízás) miatt, s ennek körülbelül egyötödét meg lehetett volna takarítani, ha a 30-as, vagy annál nagyobb testtömeg index-szel (BMI) jellemmezhető túlsúlyos betegeket ezzel a gyógyszerrel kezelték volna.

Napjainkban szinte mindenki harcol a súlygyarapodás ellen. Sokan esztétikai okokból teszik ezt, ugyanakkor jelentős azon betegek száma, akik az egészségügyi koc-

kázatot csökkentése céljából keresik fel a szakrendeléseket, felszernek kórházba, és vállalják a győrt "kopáló-kürák" helyett, a ma már a gyógyszerek és a mozgás segítségével elérhető alakformálás különféle módszereit. Tapasztalataink szerint azonban az emberek még mindig nem fordítanak kellő figyelmet a megelőzésre, az elhízottak pedig sokszor jól tájékozottságuk ellenére sem képesek hosszú távú megoldást találni problémájukra. Szomorú tény az is, hogy évről évre kevesebben jelennek meg a kötelezően előírt, ingyenes egészségügyi szűrővizsgálatokon.

Ezért határozott úgy a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, hogy ebben az évben tovább folytatja a tavaly megkezdett prevenciósi programját, melyben az elhízás betegség veszélyeire szeretné felhívni a lakosság figyelmét. A Szövetség emellett széleskörű tájékoztatást kíván nyújtani a lehetséges kezelési módokról is. A rendezvények alkalmával a dietetikus szakemberek ingyenesen ellenőrzik az érdeklődők testsúlyát, test tömeg indexét, vérnyomását és tesztír szintjét. Azokat az embereket, akiknél jelentős

testsúlytöbblet mutatható ki vagy a szűrővizsgálatok alkalmával a metabolikus szindróma bármelyik eleme igazolható, a Szövetség szakemberei a háziorvosaihoz, dietetikusokhoz irányítják.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége rendezvénysorozatának első állomásai a Tesco áruházakban és a budapesti West End City Centerben megrendezésre kerülő egészségnapokon lesznek, ahol a dietetikus szakemberek 10-18 óráig várják a látogatókat.

Az "Egészségesen idén is könnyebb" program szervezői szívesen veszik olyan, a programhoz csatlakozni kívánó üzletközpontok, áruházak, és nagyvállalatok jelentkezését, akik vállalják, hogy területükön vagy munkatársaik között lehetőséget biztosítanak az ingyenes szűrővizsgálatokra, és ilyen módon segítik az MDOSZ prevenciósi munkáját.



Fogyókúrák és megítélésük

Manapság igen sokféle információ ér a lakosságot, a különféle fogyókúrák tekintetében. Nem is mindig annyira újak, mint ilyennek hirdetik őket, és nem is mindig segítenek, sőt gyakran kárt okoznak maguknak a diétázók. A teljesség igénye nélkül nézzünk néhányat ezek közül.

Zsírdús diéták

A **pontdiétában**, a tápanyagok pontértéket kapnak: a zsirok, zsíros ételek egy-két, a szénhidrátok akár több száz pontot is érhetnek, miközben a napi ételmiszer-fogyasztás a negyven pontot nem haladhatja meg.

Az **Atkins-féle diéta**, hasonló a pont diétához, de 15-25% szénhidrát-fogyasztást megengedi, ezért a rostfelvétel előnyösebb lehet.

A **Lutz-féle diéta**, a hús fogyasztást helyezi előtérbe, miközben csekély szénhidrátfelvételt engedélyez.

Az ún. **anyagcsere diéta** az étrend tartalmaz zöldség- és gyümölcsféléket, de alapjaiban a fehérjékre és a koleszterinben gazdag tojás alapul.

A **Harvey-féle tojásúra** során a fogyókúrázóknak naponta nyolc tojást kell elfogyasztania.

A tejszínhab és eper igen jól hangzik, de állati zsirokban igen gazdag, ám fehérjében igen szegény étrend.

A **Mayo-étrend** a napi 1500 kcal energia felvételét burgonyából, zöldségfélékből, teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukból, húsból és reggeli-re két-három darab tojásból kívánja megvalósítani.

Mindezek a diéták koleszterinszint emelő hatással bírnak, ezért érelmeszesedésre hajlamosítanak.

Fehérje diéták

A **Banting-diéta** 500-600 g állati fehérje, 60-80 g kenyeré és némi zsiradék elfogyasztását jelenti naponta.

A **Cooly-féle diéta** (Edd magad soványra!) 50% fehérje-fogyasztást engedélyez, s a zsírt kizárja az étrendből. A napi 750 kcal-es fogyókúra csak rövid távon eredményez fogyszt. Vitaminpótlás szükséges kb. tíz nap után.

A **Hollywood-diétát** az 1920-30-as évek filmdivái hozták divatba. Alapja a napi három-hat tojás, sovány búsok, hal és szója. A keményítő tartalmú ételmiszerek mellőzésével kb. 700 kcal energia felvétellel jár.

A **türődiéta** során csak türő, gyümölcsök és fűszerek fogyaszthatók. Az egyhangúsága mellett vashiányra vezet.

A **fél-csirke diéta** napi 40 db csirke, valamint zöldség és burgonya fogyasztását engedélyezi.

A **rotációs diéta** azt jelenti, hogy négyhetenként a fogyókúra energiataralma 600 és 1500 kcal között változik.

Ezekre a diétákra jellemző, hogy egyhangúságuk mellett magas az állati fehérje fogyasztása, amely magas húgsavszintet eredményezhet, és a koleszterinszintet is növeli. További problémát jelent, hogy a csekély energia felvételre, a szervezet anyagcsere-csökkenéssel reagál.

Szénhidrát dús diéták

A **Pritikin-féle diéta** nyers, vagy párolt zöldségfélékből áll, húst és sajtot csak izesítésre alkalmazó, fehérjeszegény étrend.

A **rizsdiéta** csak rizs fogyasztását engedélyezi, amely kiszáradáshoz vezet.

A **Schrott-kúra** során hetenként négy borívó napot tartanak, a hét fennmaradó három napján sült szálva és zsemle fogyasztható 700 kcal mennyiségig.

A **burgonya- és tojásdiéta** azt jelenti, hogy a burgonya mellett öt-hat tojás fogyasztható naponta.

A **burgonyadiéta** napi 1 kg burgonyából áll, amelyet sós vízben kell megfőzni.

Ezeknek a diétáknak az alkalmazása egyértelműen tápanyag- (fehérje-, vitamin-, és ásványi anyag-) hiányos állapotra vezet.

Gyümölcs diéták

Az **almakúra** során napi hat alma fogyasztható.

Az **ananaszdiéta** napi 2-4 kg ananászból áll, kevés hús és hal fogyasztható.

A **szőlőkúra** során napi 3 kg szőlő ehető.

A **diódiéta** a dió mellett, a tejszín fogyasztását engedélyezi.

Ezen kúrák követői tápanyaghiányos étrendet folytatnak, ugyanakkor energiaból, zsíradékokban gazdag az étrend.

Ivókúrák

Nem ajánlható **sörkúra** (2-2,5 l sörből áll) és a **bor- és kenyérkúra** sem, amely napi 8 dl fehér, száraz borból és egy zsemleből áll.

A **tejkúra** során napi 2 l (2,8 %-os) tej fogyasztható. Vas-, vitamin- és rosthiányos állapotot okozhat.

Egyéb diéták

A testkontroll által ajánlott étrendek többsége fehérje-, vitamin- és ásványi anyag-hiányos, az osztott étrendre vonatkozó tanácsait, tudományos vizsgálatok nem igazolták.

A **"Maradj fiatal és élj tovább!"** elnevezésű diéta a napi 1200 kcal energiáértvétel felét fehérjével fedezi. Van a kúrában csukamájolaj, növényi olaj, sórelvezető is.

Az **"Edd a háromszorosát!"** kúráknak az a lényege, hogy legalább 6000 kcal-át eszik a "fogyókúrázó" naponta, s ettől egy idő után undor lép fel, amely hirtelen magára vezet. A kérdés csak az, hogy adag mennyit szedett még magára a "fogyókúrázó"? Mindezek a diéták, fogyókúrák receptek tudományosan nem megalkozottak. Az esetek többségében rövid távú eredmények elérésére alkalmasak, minthogy a diétát képtelenek tartani a fogyókúrázók, ráadásul idővel újabb súlyfelesleget szedhetnek magukra. A sikertelenség ugyanakkor lelki problémákat idézhet elő. Az említett diéták java része azon alapul, hogy valamely tápanyagfeleségen kívül a többit kizárjuk az étrendből, s emiatt az egyoldalú fogyókúra egy idő múltán teltségérzést vált ki a fogyókúrázóban, ezért, kevesebbet eszik.

Ha ilyen fogyókúrázóval akadsz dietetikusan dolga, fel kell hívni a figyelmét arra, hogy nemcsak tudományosan indokolatlan diétát folytat, hanem az egészségét is károsítja. Mégpedig azzal, hogy az étrendje fehérje-, vitamin-, ásványi anyag-hiányos, esetleg zsirokban gazdag (koleszterin szintet emelő).



Kopplás és igen alacsony energiataralmú diéták

A **kopplás**, vagy "0"-diéta, csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható. Ilyenkor a szervezet nagy mennyiségben vizet veszít (a benne oldott ásványi anyagokkal és vitaminokkal együtt). A szervezet általában alacsonyagcsere csökkentéssel védi magát, amely akár a 20-25 %-ot is elérheti. Ennek következménye az, hogy ha a kopplást szigorú diéta váltja fel, akkor is napi kb. 1 kg testtömeg-növekedés tapasztalható! A "0"-diéta esetén gondoskodni kell arról, hogy esszenciális aminosavak, ásványi anyagok, vitaminok, stb. jussanak a szervezetbe, mert egyébként szívizomrost-károsodás, szívritmuszavar, kőszénves, vesekőves, pszichés tünetek jelenhetnek meg.

Lichthammer Adrienn, tanársegéd
Semmelweis Egyetem ETK, Egészségügyi Főiskolai Tanszék



Az elhízás gyógyszeres kezelése - önmagában nem elég

Amikor így nyár közeledtén belelapozunk a napilapokba vagy színes magazinokba, egy közös témát bizonyosan találunk bennük: a fejünkre olvassák, hogy még mindig és sajnos egyre inkább túlsúlyosak, kövérek vagyunk. Ahhoz, hogy ezt az állítást ellenőrizzük, nem is kell sokat tennünk: menjünk el például egy bevásárló központba és figyeljük meg az ott vásárlókat. Azt fogjuk látni, hogy szinte minden második ember több-kevesebb súlyfelesleggel rendelkezik. Igaz ez úgy férfiakra, mint nőkre és szomorú tény, de egyre több gyermekre is. Szerencsére egyre többet hallunk, olvasunk a túlsúlyosság vagy kövérség okairól és lehetséges kezeléséről.

Tudjuk, hogy a megoldás legfőképpen az egészséges táplálkozási szokások kialakításában és megfelelő mennyiségű mozgásban rejlik. Kevés embernek sikerül azonban egyedül megoldani ezt a komoly feladatot. Többségük kívülről vár gyors és határozott segítséget anélkül, hogy maga bármilyen mértékben hozzájárulna testsúlycsökkentésének sikeréhez. Tessék csak megnézni a színes lapok hirdetéseit, körültekinteni egy patikában vagy gyógynövény boltban: hányféle és hány módon ható fogyasztszert, zsírégetőt lehet kapni. Fontos tudni azonban, hogy ezek hatása többnyire csak a szedés idejére korlátozódik, és mivel nem társul hozzájuk életmód váltás, hosszú távú tartós eredményt nem igen lehet tőlük remélni. Ez pedig visszaházhoz vezet, ami az esetek jelentékeny részében több kilót jelent, mint amit korábban sikerült leadni.

Különösen veszélyes ez azokban az esetekben, amikor nemcsak kozmetikai, esztétikai gond a túlsúly vagy a kövérség, hanem valamilyen kísérő betegség is társul hozzá. Amennyiben az elhízás mellett magas vérnyomás, cukorbetegség, kóros vérzsír szint vagy egyéb szív-érrendszeri betegség is fennáll, akkor már orvosi segítségre van szükség. Az orvostudományban pontosan meghatározott, mikor szükséges és lehetséges a túlsúlyos vagy kövér beteg fogyasztását gyógyszerrel támogatni. Az orvos az egyes esetek kapcsán, a körülmény gondos mérlegelése után dönti el, melyik fogyasztói gyógyszer alkalmazása a megfelelő. Ma Magyarországon két gyógyszer van erre a célra kereskedelmi forgalomban. Ezek közül az egyik a vér útján a központi idegrendszerbe jutva fejt ki hatását, és telítettségi érzés keltésével csökkenti az évszágyat. Hatásmódjából eredően ez a gyógyszer más szervek működését is befolyásolja, így például a szív és érrendszere is hat. Alkalmazása és szedése fokozott körültekintést, a páciens állapotának rendszeres követését igényli.

A másik testsúlycsökkentő gyógyszer nem kerül be a vérkeringésbe, hatását helyileg, a bélesatornában fejt ki. Hatásmódjának lényege a táplálékfal elfogyasztott zsírok felszívódásának részleges gátlása. Ismert, hogy a zsírok

közül kétszer annyi kalóriát képviselnek mint a szénhidrátok vagy a fehérjék és sajnos korlátlanul képesek bennünk elraktározódni. Így a zsírfogyasztás ésszerű korlátozása mellett, a zsírfelszívódás kb. 1/3-nak gátlása jelentősen hozzájárul a testsúly csökkentéséhez.

Amennyiben táplálék zsírtartalma a napi 30 - 50 gr-ot számottevően meghaladja, akkor a gyógyszer szedése mellett - a hatásmódból eredően - fokozott bélrendszeri aktivitás, zsúriúsítás jelentkezik. Ez utóbbiak és a zsírfogyasztás mértéke között igen szoros kapcsolat van. A fentiekben megadott napi 30 - 50 gr zsírmennyiség meg egyezik a korszerű és egészséges étrendben javasoltal, tehát nem jelent valamilyen különleges diétát. Ilyen módon ez a gyógyszer közvetve elősegíti a helyes táplálkozási szokások elsajátítását.

A zsírfelszívódás gátlásával ható gyógyszert szedő páciensek számára hatékony segítséget nyújt a Súlykontroll Program. A program célja hatékony, tartós és megvalósítható testsúlycsökkenés elérése a páciens együttműködésével. Módszere a helyes táplálkozási szokás és életmód kialakítása, a testsúlycsökkenés gyógyszeres támogatása mellett. A hat hónapon át tartó oktató, tanácsadó programba a gyógyszert felíró orvos léptetheti be a páciensét egy jelentkezési ív kitöltésével. A postán, esetleg faxon beérkező jelentkezések után az oktató központban dolgozó

egészségügyi szakemberek hívják fel telefonon a résztvevő pácienseket, a velük mindig előre egyeztetett időpontokban. A tanácsadás ingyenes. A telefon beszélgetések során nemcsak az egészséges étrend mennyiségi és minőségi kérdései kerülnek szóba, hanem olyan ugyancsak fontos témák is, mint a reális célkitűzések, a lelki tényezők, a mozgás fontossága, a vásárlási szokások stb. A résztvevők postai úton megkapják az egyes témák



írásos emlékeztetőit valamint egyéb hasznos segédanyagokat is. Ha probléma adódna vagy kérdés merülne fel, a páciensnek a csak számkra fenntartott ingyenes telefonszámon kérhetnek és kapnak segítséget. A Súlykontroll Program népszerűségét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy a világ közel 50 országában működik már, a fogynívágók teljes megelégedésére.

Magyarországon a program ez év márciusában indult, és igen kedvező fogadtatásra talált az érintettek körében. Feladata csak annyi, hogy segítse az adott gyógyszeres kezelésben részesülő túlsúlyos és kövér betegek sikeres fogyását és támogassa az eredmény hosszú távú megőrzését.

Az érdeklődők orvosuktól vagy 06-23-446 855 telefonszámon kaphatnak bővebb felvilágosítást a Súlykontroll Programról.



**PRÓBÁLJA KI ÖN IS!
DIÉTÁS TAVASZI RECEPTEK**

Pástétom, Lukulluszi különlegesség (8-10 adag)

Hozzávalók:
50 dkg sima liszt, 1 nagy fej vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 80 dkg marhamáj, 10 dkg csirkemáj, 25 dkg vaj, 2 db tojás, 2 db tojás sárgája, 1,5 dl tejszín, 2 db zsemle, 4 dl tej, 6 db csemege-uborka, 6-8 db csiperkegomba, vaj és zsemlemorzsa a forma kikénéséhez, tojássárgája a tészta megkenéséhez, ízlés szerint majoránna, tengeri só, bors, kakukkfű

Készítése:
Az 50 dkg lisztből, 2 tojás sárgájából, 20 dkg vajból, 4 evőkanál tejből egy csipet sóval sima tésztát készítünk, amit hűvös helyen két órán át pihentetünk.

A töltelékhez a vajon aranyárgára pirított az apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a vékony csikokra vágott marhamáját és a csirkemáját, s rövid ideig pirítjuk. Még forrón finom lemezzel. Ezután összezzúzott fokhagymával, sóval, borsossal, majoránnával, kakukkfűvel és apróra vágott zöldségekkel megkeverjük, majd hozzáadjuk a tejet áztatott s kinyomkodott zsemlet, 2 tojást és a tejszínt; ha túl lágy, egy kevés zsemlemorzsa is dolgosnak bele.

Egy cserépedényt vagy pástétomformát kikénünk vajjal és meghintünk zsemlemorzssal, a tésztát lisztetett deszkán kinyújtjuk, a felével kibéleljük a formát, egy villával több helyen megszurkáljuk, rákenjük a töltelék felét, középre két sorban ráhelyezzük az uborkákat, és közé sorba rakjuk a megmosott, megtisztított gombát, rásimítjuk a töltelék másik felét, végül befedjük kinyújtott tésztával. Tetejét bekenjük tojás sárgájával, villával megszurkáljuk és előmelegített sütőben, takaréklángon sütjük 70-90 percig, majd levezük a cserépedény tetejét, újra átkenjük tojás sárgájával, és még pár percig pirosra sütjük.

Tápanyagtartalom 1 főre:
Energiá: 465 kJ (111 kcal). Fehérje: 7,3 g. Zsír: 6,7 g. Szénhidrát: 5,4 g.

Habos gyümölcsleves

Hozzávalók 4 főre:
50 dkg őszibarack, 1 db nektarin, 5 dkg cukor (vagy mesterséges édesítő), 2 teáskanál liszt, 2 dl tejszín, 2 dl tejföl, ízlés szerint szegfűszeg, fahéj, citrom, vaníliásukor, és citromfűlevél (díszítéshez)

Készítése:
Az őszibarack héját lehúzzuk, a gyümölcsöt kettévágjuk, kimagozzuk, 1,5 l vízben felforraljuk a cukrot, citromhéjat, egész fahéjat, szegfűszeg, hozzáadjuk az őszibarackot, a gyümölcs crettéségétől függően 2-5 percig főzzük. A tejfölből csomótmentesen elkeverjük a lisztet, állandó keverés mellett néhány kanál forró levest adunk hozzá, majd behabarjuk vele a levest. A túróz levest néhány csepp citromlével ízesítjük, majd belekeverjük a tejszín felét, és lehtjük. A maradék tejszínt-ízlés szerint édesítőre: kemény habbá verjük. A hideg gyümölcsleveset csészékbe merjük, vékony ciklikre vágott nektarinnal, habrusszal és citromfűlevéllel díszítve tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 főre:
Energiá: 949 kJ (226 kcal). Fehérje: 2,6 g. Zsír: 9g. Szénhidrát: 34,6 g.

Sajtos, rakott csirkemell

Hozzávalók 4 főre:
1 kg csirkemell, 3 db tojás, 20 dkg reszelt sajt, 2 dl tejföl, 2 dl tej, 2 gerezd fokhagyma, 3 dkg liszt, 5 dkg vaj, és ízlés szerint tengeri só.

Készítése:
A csirkemelleket kicsontozzuk, szeletekre vágjuk, a hússzeleteket

kiverjük, és elkészítés előtt legalább két órával fokhagymás, sóz tejbe beáztatjuk. A tejből kivesszük, és egyenként lisztbe, tojásba és reszelt sajtbá mártjuk. A bundázott hússzeleteket kivajazott tűzálló tábla rakjuk. A tejfölt összekeverjük a megmaradt tojással, a húst a húntjuk és megszórujuk a maradék reszelt sajttal. Középméreg sütőben szép pirosra sütjük. Burgonyapürével és friss salátával tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 főre:
Energiá: 955 kJ (228 kcal). Fehérje: 24,3g. Zsír: 9,6g. Szénhidrát: 11,1g.



Brüsszeli szüzérmék sáltalma szeletekkel

Hozzávalók 4 főre:
40 dkg szüzérmé, 2 közepes fej vöröshagyma, 2 db alma, egy kevés marhahúsleves, ízlés szerint kakukkfű, bazsalikom, frissen őrölt bors, tengeri só, néhány csepp Worcester-szósz, vaj a sütéshez, valamint áfonya a sáltalma díszítéséhez.

Készítése:
A húst 1,5 cm vastag szeletekre vágjuk, megszórujuk, borsozzuk, kakukkfűvel és bazsalikkal megszórujuk. A hagymakarikákkal felváltva egymásra tesszük, és egy órát állni hagyjuk. Egy serpenyőben a hússzeleteket és a hagymakarikákat pirosra sütjük, kiszedjük a serpenyőből, és melegen tartjuk. A visszamaradt zsíradékok felöntjük néhány kanál marhahúslevesrel és egy kanál Worcester-szósszal adunk hozzá. Külön serpenyőben vajot forrosítunk és az alszmeletek mindkét oldalát aranybarnára sütjük. A hússzeleteket meglocsoljuk a száftal, és előmelegített tányéron az átsütött hagymakarikával és áfonyával díszített sült alszmeletekkel párolt rizsszel körítve tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 főre:
Energiá: 1176 kJ (280 kcal). Fehérje: 27,2g. Zsír: 16,1g. Szénhidrát: 6 g.

Körtés rétes

Hozzávalók:
45 dkg körte, 2 evőkanál mazsola, 2 evőkanál cukor, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, fél citrom leve, 3 evőkanál körtepálinka, vagy rum, 15 dkg briós vagy kalács, 4db réteslap, 20 dkg áfonyabefőtt, olvasztott vaj a lapok megkenéséhez, porcukor a kész rétes tetejére

Készítése:
A körtéket meghámozzuk, magházát kivágjuk, és szeletekre vágjuk. A mazsolát jól megmossuk, lecsöpögtetjük. A körtészeleteket és a mazsolát a cukorral, a fahéjjal, a citromlével és a körtepálinkával összekeverjük. Kb. fél órán át érlelni hagyjuk. Ezután a brióst apró kockákra vágjuk és a körtéhez keverjük. Az egyik réteslapot enyhén nedves konyharuhára fektetjük, olvasztott vajjal megkenjük és egy másik lapot ráborítunk. A körtés töltelék felét elsimítjuk rajta, a konyharuha segítségével óvatosan feltekerjük, és egy kivajazott sütőpapírra csúsztatjuk. A másik két réteslapgal ugyanígy járunk el, majd a két tekercset még egyszer olvasztott vajjal megkenjük és forró sütőben, kb. 30 perc alatt ropogósra sütjük. Porcukorral meghintve, áfonyabefőttel tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 főre:
Energiá: 618 kJ (148 kcal). Fehérje: 1,8 g. Zsír: 4,5 g. Szénhidrát: 25 g.



Kiadja és terjeszti:
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1051 Budapest, Arany János u. 31.
Tel/Fax: 06-1-374-1347, e-mail: mdosz@mail.externet.hu
A hírlevél kiadása a Roche (Magyarország) Kft. támogatja.
Tel.: 06-23-446-800, Fax: 06-23-446-860
2040 Budaörs, Edison u. 1.

