

*„Roggyan az alma, még zöld a levél,
s megpirul, majd lassan rozsdá lesz,
s a héja alatt a zamat egyre gyűl.
Bor – méz- s száz árnyalatú drága szesz.
Pezseg és roppan, mint beleharapsz.
Főd könnyű, halk mámorral elborul,
Tátog, habban fürdik az almahús,
S fröccsent lé friss ezüstcsillaga hull.”*

F. J. Őszi almafák

A l m á b ó l

könnyen

finomat

Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet



Az a gyümölcsök királynője!

Értékes tápanyag-összetételének, élvezeti értékének köszönhetően jelentős szerepe van az egészséges táplálkozásban és a dietoterápiában. Fajtájától függően az alma magas víztartalommal, jelentős szervessav-tartalommal (*almasav, citromsav, borostyánkősav, szalicilsav, csersav* stb.), számos vitaminnal (*C-, B₁-, B₂-vitamin, niacin, folsav, karotinoidok*), ásványianyaggal (*kálium, kalcium, magnézium, foszfor, vas* stb.), egészségvédő vegyületekkel, többek közt flavonoidokkal (*quercetin, kemferol, proantocianinok, apigenin*) rendelkezik. Magas élelmirost-tartalommal bír (*pektin, cellulóz, lignin*), amely hozzájárul a koleszterinszint csökkentéséhez és az emésztés javításához.

A savanykás alma – napi több adagra elosztva – ajánlott a reumára hajlamosak, a túlsúlyosok és a székrekedésben szenvedők részére. Az édes alma lereszelve enyhíti a hasmenést és segít a gyomorsavtúltengésben szenvedőknek is. A téli rendszeres almaevés hozzásegíthet az influenzás és felső légúti megbetegedések elkerüléséhez, valamint számos vizsgálat kimutatta, hogy a bőséges és rendszeres almafogyasztás bizonyítottan egészségvédő hatású, csökkenti a szív- és érrendszeri, valamint néhány daganatos megbetegedés kockázatát.

Minden korosztály részére napi egy-két alma fogyasztása

javasolt, a magyar fajtákat előnyben részesítve!



Biztonság az ételben, egészség az életben!

www.oeti.hu

Bóbitás alma

Hozzávalók 4 személyre:

alma, friss	400 g
cukor, finomított	40 g
dióbél	40 g
méz	40 g
mazsola	40 g
citrom, lé, friss, cukrozatlan	20 g
liszt, búzaliszt BL 65	20 g
margarin, sütő, 70 % zsírtartalmú, növényi-állati	20 g
olaj, napraforgóolaj	12 ml
tojás, tyúktojás	4 közepes darab

1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia	342,4kcal, 1431,3 kJ
Fehérje	8,5g
Zsír	17,2g
Szénhidrát	37g

Elkészítés:

Az almát kettévágjuk, meghámozzuk, citromlével bedörzsöljük, majd mint a zsemlet, kettévágjuk, és a magházát kiszedjük. A jól megmosott, ha túl szikkadt, meg is áztatott, mazsolát a durvára vágott dióval és a mézzel összekeverjük, és az alma üregébe töltjük. A tojásfehérjét habbá verjük, és először a sárgáját, majd a cukrot, végül a lisztet is belekeverjük. Az almát kiolajozott tűzálló tárla ültetjük, a piskótamasszát rápúozzuk. A forró sütőben addig sütjük, míg a tésztába szúrt hústűre már nem tapad ragacsos massa. Forrón tálaljuk.

Angol almás lepény

Hozzávalók 4 személyre:

alma, friss	200 g
cukor, finomított	152 g
liszt, búzaliszt BL 65	100 g
zabpehely	48 g
mandula	16 g
cukor, vaníliás cukor	7 g
tojás	1 közepes db
margarin, sütő, 70 % zsírtartalmú, növényi-állati	100 g
sütőpor	4 g
fahéj	1 g
szerecsendió	0,5 g

1 adag energia- és tápanyagtartalma

Energia	506 kcal, 2115,3 kJ
Fehérje	6,8 g
Zsír	22 g
Szénhidrát	69,5 g

Elkészítés:

A töltelékhez az almákat meghámozzuk, magházukat eltávolítjuk, húszakat kockára vágjuk. A vizet a cukorral és a fűszerekkel felforraljuk. Az almakockákat beledobjuk, főzni kezdjük. Szorgalmasan kell kevergetni, nehogy a rövid lében odakapjon. Ha puhulni kezd, a tűzről lehúzzuk, és hűlni hagyjuk. A tésztához a margarint a cukorral habosra keverjük, a tojásokat egyenként beledolgozzuk, majd a mandulát, a sütőport, a vaníliás cukrot és a lisztet hozzáadjuk. A tésztát egy sütőpapírral bélelt tepsibe nyomkodjuk, és a leszűrt almadarabokat a tetejére szórjuk. A habosra kevert cukros margarint rálocsoljuk. A zabpelyhet rászórjuk és előmelegített sütőbe tolva, a közepesenél kisebb lánggal (200 °C, légkeveréses sütőben 185 °C) kb. 25 percig sütjük.

Almás palacsinta

Hozzávalók 4 db elkészítéséhez:

alma	200	g
tej, 2,8%-os	60	g
búzaliszt	60	g
cukor	48	g
tojás	1db	kisebb
olaj	14,4	g
citrom	2	darab
fahéj	2	g

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	169,8	kcal, 709,6 kJ
<i>Fehérje</i>	3	g
<i>Zsír</i>	4,9	g
<i>Szénhidrát</i>	28	g

Elkészítés:

Hagyományos palacsintatésztát készítünk, a megmosott, lereszelt, citrom kifacsart levével meglocsolt almát belekeverjük. Kiolajozott palacsintasütőben óvatosan megsütjük, vigyázva, hogy ne ragadjon le. Fahéjjal meghintve tálaljuk.

Alma vörösbóban (bolgár recept)

Hozzávalók 4 személyre:

alma, friss	400	g
szőlő, friss	120	g
bor, vörös, jó minőségű	100	ml
pudingpor, vanília ízű	60	g
ribizli, jam, cukrozott	24	g
mandula	20	g

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	172,6	kcal, 721,6 kJ
<i>Fehérje</i>	2	g
<i>Zsír</i>	3	g
<i>Szénhidrát</i>	29,2	g

Elkészítés:

A megmosott almából kiszűrjük a magházát, és az almát vízzel vegyített borból fedő alatt megpároljuk. Ez az alma fajtájától függően 8-12 perc. Vigyázzunk, hogy a héja ne pukkadjon ki. Ha kihűlt, töltsük meg a magház helyén a pörkölt mandulával elkevert pudinggal. A tetejét szőlőszemekkel díszítjük, végül meglocsoljuk a forró ribizli lekvárral.

Sült almakrém dalmát módra

Hozzávalók 4 személyre:

alma, friss	1000	g
cukor, finomított	60	g
citrom, lé, friss, cukrozatlan	24	g
margarin, étkezési, 35 % zsírtartalmú	24	g
tojásfehérje,	1	kisebb tojás fehérje
fahéj	2	g

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	171,5	kcal, 716,8 kJ
<i>Fehérje</i>	1,2	g
<i>Zsír</i>	3	g
<i>Szénhidrát</i>	33,4	g

Elkészítés:

Az almát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk, és fél evőkanál cukorral egy kevés vízben péppé főzzük. Hozzáadjuk a margarint, egy negyed citrom levét, csipet fahéjat és tűzálló tábla tesszük.

A tetejére halmozzuk a maradék cukorral felvert tojásfehérjét. 10 percre forró sütőbe tesszük, majd az eloltott sütőben hagyjuk kihűlni.

Grapefruit juice almával

Hozzávalók 4 személyre:

grapefruit, lé, friss, cukrozatlan	1000	ml
alma, friss	400	g
méz	40	g
só, 40 %-kal csökkentett Na-tartalmú	1,6	g
bors, fehér	2	g
majoranna, szárított	2	g

Elkészítés:

Hámozzuk meg, negyedeljük, „magozzuk ki” az almát. Turmixgépben turmixoljuk össze az alma negyedeket a grapefruit lével. Ízesítsük, fűszerezzük majorannával, sóval, őrölt borssal.

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	174,2	kcal, 728 kJ
<i>Fehérje</i>	1,9	g
<i>Zsír</i>	0,7	g
<i>Szénhidrát</i>	37,3	g

Almás-gyümölcssaláta

Hozzávalók 4 személyre:

alma	400	g
sárgarépa	200	g
banán	200	g
méz	80	g
friss citromlé	40	g

Elkészítés:

A megtisztított sárgarépát lereszeljük, összekeverjük a meghámozott és kockára vágott almával és banánnal. Meglocsoljuk citromlével, hogy ne barnuljon meg. Lecsurgatjuk mézzel. Jól behűtjük.

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	226,2	kcal, 945,5 kJ
<i>Fehérje</i>	2	g
<i>Zsír</i>	9	g
<i>Szénhidrát</i>	26,7	g

Almás-zabpelyhes müzli

Hozzávalók 4 személyre:

író	500	ml
zabpelyh	400	g
alma	400	g
banán	300	g
dió	120	g
méz	120	g
friss citromlé	120	ml

Elkészítés:

Az almát alaposan megmossuk és káposztareszelőn héjastól lereszeljük. Meglocsoljuk citromlével, nehogy megbarnuljon. A zabpelyhet összekeverjük az íróval. A banánt meghámozzuk, a húsát villával összetörjük. A reszelt almát és a banánpépet belekeverjük a müzlibe. Rácsurgatjuk a mézet és megszórujuk darált dióval.

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	177,3	kcal, 741,3 kJ
<i>Fehérje</i>	1,8	g
<i>Zsír</i>	0,6	g
<i>Szénhidrát</i>	40	g

Birsalmaleves

Hozzávalók 4 személyre:

birsalma, friss	500 g
bor, fehér, közepes minőségű	140 ml
tejföl, 12 %-os	80 ml
cukor, finomított	40 g
margarin, főző, 80 % zsírtartalmú	28 g
liszt, búzaliszt főző	4 közepes kiskanál
só, konyhasó	1,6 g
citrom, friss	2 kisebb darab

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	811 kcal, 3390,4 kJ
<i>Fehérje</i>	23,8 g
<i>Zsír</i>	23,38 g
<i>Szénhidrát</i>	124 a

Elkészítés:

A birsalmát meghámozzuk, kicsumázzuk, a húsát vékony cikkekre vágjuk. Leöntjük negyed liter vízzel, a citromhéjat beledobjuk, és addig főzzük, míg a birsalma puha nem lesz. Ekkor kb. negyed birsalmányi darabolt gyümölcsöt kiveszünk belőle, a többit tovább, pépesre főzzük. Langyosra hűtjük, a citromhéjat kivesszük belőle. A levest turmixoljuk, és a tűzre visszatéve, a borral felöntjük, a lisztes tejfőllel behabarjuk. Ha kell, még annyi vizet öntünk hozzá, hogy 3 dl legyen. Néhány percre forraljuk, majd a kivett birscikket visszarakjuk, átmelegítve tálaljuk.

Heringes almasaláta

Hozzávalók 4 személyre:

hering, pácolt	200 g
saláta, fejes, friss	100 g
tejföl, 12 %-os	100 ml
zeller, friss	100 g
mustár	10 g
cukor, finomított	16 g
citrom, lé, friss, cukrozatlan	4 g
uborka, ecetes	4 kisebb darab
alma, friss	400 g
fűszerpaprika, édes	1,6 g
olaj, napraforgóolaj	1 csapott evőkanál
vöröshagyma, friss	1 kisebb darab

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	211,7 kcal, 884,8 kJ
<i>Fehérje</i>	8 g
<i>Zsír</i>	11,5 g
<i>Szénhidrát</i>	18,5 g

Elkészítés:

A heringet a gerincétől megszabadítjuk, és a húsát vékony laskára vágjuk. A citromlevet a mustárral, a pirospaprikával, csipetnyi porcukorral, a reszelt vöröshagymával simára keverjük, a tejfőllel hígítjuk, és olajjal gazdagítjuk. A heringet beleforgatjuk, majd a megtisztított, vékony laskára vágott almát és uborkát is hozzáadjuk. Végül beleszéljük a meghámozott zellert, és alaposan összekeverve jégbe hűtjük. Mély kistányért vagy talpas poharat megmosott, megszikkasztott salátalevelekkel kibélelünk, és ebbe töltjük a salátát, úgy adjuk az asztalra. Pirított kenyér illik hozzá.

Almás-körtés-szőlős csirkeragu

Hozzávalók 4 személyre:

csirke, mell, nyers	400 g
szőlő, friss	200 g
tejszín, (habtejszín 30 % zsírtartalmú, cukrozatlan)	100ml
margarin, sütő, (70 % zsírtartalmú, növényi-állati)	40 g
körte, friss	4 kisebb darab
só, konyhasó	4 g
alma, friss	4 kisebb darab
fűszerpaprika, édes	2 g
liszt, búzaliszt BL 65	1 közepes evőkanál

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	379,6 kcal, 1586,8 kJ
<i>Fehérje</i>	26,7 g
<i>Zsír</i>	16,4 g
<i>Szénhidrát</i>	30 g

Elkészítés:

A csirkemellet leőrözzük, kicsontozzuk, és a húst akkora kockákra vágjuk, mintha pörköltet készítenénk. A margarinon addig sütjük, amíg a hús megfehéredik, negyed dl vízzel felöntjük, és fedő alatt, kis lángon puhára pároljuk. Sóval, pirospaprikával ízesítjük. Ha a levét elfőné, akkor mindig csak egy kevés vízzel pótoljuk. A megtisztított, dobókocka nagyságúra vágott almát és körtét is hozzáadjuk, és még öt percig főzzük. Végül a leszemezett szőlőt is beletesszük, és 1-2 percre a tűzön hagyjuk. A lisztet a tejszínnel simára keverjük, és ezzel sűrítjük be a gyümölcsös ragut. Rizskörlettel tálaljuk.

Almás-mazsolás muffin

Hozzávalók 1 személyre:

cukor	100 g
friss narancslé	64 ml
tej, 2,8%-os	68 ml
búzaliszt, BL 55	44 g
olaj	40 ml
zabliszt	40 g
mazsola	40 g
zabkorpa	28 g
alma	12 g
sütőpor	4 g
fahéj	2 g
tojás	1 közepes db
vaj	0,4 g

1 adag energia- és tápanyagtartalma

<i>Energia</i>	345,2 kcal, 1443 kJ
<i>Fehérje</i>	6,2 g
<i>Zsír</i>	11,9 g
<i>Szénhidrát</i>	52,5 g

Elkészítés:

Egy mély tálban összekeverjük a mazsolát, az almát, a lisztet, a zabkorpát, a sütőport, a cukrot és a fahéjat. Belekeverjük a tojást, a tejet és az olajat. A muffinsütő mélyedéseit kikenjük vajjal, majd 3/4 részéig töltjük a masszával. Előmelegített sütőben, közepes lángon (180 °C, légkeverésben 165 °C) kb. 18 percre sütjük.