

**Marton Melinda**

# Testtudatos táplálkozás



Teljes értékű gluténmentes receptek a tudatos ételtársítás szabályai alapján

Dr. Tamasi József ajánlásával

# Jó ételek, egy jobb életért!



Ahhoz, hogy sikeres legyél a konyhában, igazából egyetlen dologra van szükséged: jó receptekre, amikhez könnyű beszerezni az alapanyagokat, és a pontos leírások alapján könnyen és gyorsan elkészíthetők a hétköznapiakon is.

Ebben a könyvben pontosan ezt találsz meg! Több mint 100 egészséges és finom ételt, amit imádni fog az egész család! Reggeli, ebéd, vacsora egy helyen, hasznos gyakorlati tippekkel és elméleti alapokkal.

Készíts el belőle egy receptet még ma, és éld át a főzés örömét!

Marton Melinda, tudományos kutató, 2010 óta tanulmányozza az egészséges táplálkozást. A könyv megjelenéséig több mint 50 saját képzést tartott, főzőtanfolyamot, tréninget, előadást, amiken több mint 500 fő vett részt. Azt tanítja, amit ő maga is él, és gyakorol.



„Éppen ideje volt, hogy megszülessen ez a hiánypótló receptkönyv!

Ez végre egy olyan könyv, amit jó szívvel tudok ajánlani a pácienseimnek. De nem csak nekik ajánlom, hanem mindenkinek, aki tenni akar a saját egészségéért, és szeretne egészséges és finom ételeket enni.

Bár egy receptkönyv nyilvánvalóan nem pótolja az orvosi vizítet, de ha a könyvben található receptek közül választja a napi menüjét legalább 3 hónapon keresztül, akkor Ön Melinda receptkönyvében túl az én diétámat is követi. Sok egészségügyi problémáját mérsékelheti, és hatékonyan megelőzheti jövőbeli betegségeit! Jó étvágyat!”

## **Dr. Tamasi József**

belgyógyász és a társadalomorvos tan szakorvos,  
a természetes gyógymódok szakértője  
[www.tamasidr.hu](http://www.tamasidr.hu)

Marton Melinda  
Testtudatos táplálkozás ©

www.testtudatos-taplalkozas.hu  
melinda@testtudatos-taplalkozas.hu

Kiadó: Marton Melinda e.v.

Első kiadás  
Budapest, 2015

ISBN 978-963-12-3783-2

Ételfotók: Marton Melinda és Kollár Erika  
Illusztrációk: a Shutterstock licence alapján használva  
Felelős szerkesztő: Bányai Balázs  
Borítót készítette: Patkós Luca  
Nyomda: Vareg Hungary Kft.

### **Minden jog fenntartva.**

A könyv – a kiadó előzetes írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

Jogtulajdonos: © Marton Melinda, 2015

A könyvben leírtak a saját kutatásomon és tapasztalatomon alapulnak, nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, és diagnózist. Ezért kérek, mindenképp konzultálj szakorvossal és diétetikussal!

# Tartalom

Köszönetnyilvánítás	8
A szerzőről	9
Dr. Tamasi József ajánlása	10
Személyes történetek	12
Vélemények	16
A szerző előszava	20
A hosszú távú egészség megőrzésének 3 titka	22
Testtudatos táplálkozás	24
Az ételtársítás egyik legfontosabb szabálya	26
Mit mivel együnk?	28
Mit mikor együnk?	29
A 10 legfontosabb táplálkozási szabály	30
Az igazság a gluténról	31
Útmutató a receptekhez	34
10 dolog, amit az én receptjeimben nem találsz	37
A legfontosabb eszköz, amire szükséged lesz a konyhában!	38
Vásárlási tanácsok	40
Praktikus tippek a konyhádban	42
Receptek	45

---

**Italok** **45**

Fahéjas almás őszibaracklé	46
Meggyes szilvalé	46
Frissítő lúgosító ital	47
Almás epres zelleres turmix	48
Vilmoskörtés almás zöldturmix	48
Avokádós zöldturmix	49
Nyers kókusztej	50
Nyers rizstej	50
Kókuszos kölestej	51
Forró kakaó	51
Mandulatej	52
Kókusztejes citromos lassi	53
Körtés smoothie	53
Avokádós smoothie	54
Sütőtökös ital	55
Melegítő hatású, immunerősítő gyömbér tea	56
Citromfűves menta tea	57

---

**Saláták és öntetek** **59**

Kesukrémes céklasaláta	60
Kesukrém	60
Karfiolsaláta	61
Növényi joghurtos mustáros öntet	61
Mediterrán avokádós paradicsomsaláta	62
Bazsalikomos öntet I.	62
Francia zellersaláta	63
Francia öntet	63
Tabulé saláta karfiollal	64
Petrezselymes öntet	64
Cole Slaw	66
Korianderes avokádókrémes káposztasaláta	67

Korianderes avokádókrém	67
Tavaszi zöldsaláta	68
Fokhagymás citromos öntet	68
Tzatziki saláta	69
Kapros öntet	69
Szivárvány saláta	70
Bazsalikomos öntet 2.	70
Veganézes kelbimbó saláta	72
Veganéz 1.	72
Rukkolás csicseriborsó saláta	73
Fokhagymás öntet	73
Veganézes jégcsapretek saláta	74
Veganéz 2.	74
Paradicsomos fejes saláta növényi tejföllel	75
<b>Krémlevesek</b>	<b>77</b>
Kakukkfüves sárgarépa-krémleves	78
Édeskömény-krémleves	79
Medvehagyma-krémleves	80
Karalábé-krémleves	81
Spárgakrémleves	82
Sütőtökk krémleves	84
Zellerkrémleves	85
<b>Egytálételek</b>	<b>87</b>
Quinoa	88
Hajdina	89
Kapros köles	90
Mediterrán rizs	91
Avokádós cukkini-sárgarépa tagliatelle	92
Növényi sajtkrémes cukkini tekercsek salátaágyon	94
Növényi sushi – avokádó maki	96
Nyers sushi	99

Tavaszi tekercs friss zöldségekkel	101
Tavaszi tekercs zöldséges rizsmetélttel	104
Spárgás rizstekercs	106
Ázsiai rizstészta pirított zöldségekkel	109
Korianderes snidlinges újburgonya	111
Hortobágyi palacsinta	112
Tofukrémes spenótos hajdinapalacsinta	114
Káposztatekercs	116
Rakott káposzta	118
Zöldborsó főzelék	119
Spenót nyerselék	120
Spenót főzelék	121
Mediterrán töltött gömbcukkini	122
Paradicsomos bruschetta	124
<b>Feltétek</b>	<b>127</b>
Párolt spárga veganézzel	128
Paradicsomos tempeh ragu	130
Tejszínes tempeh ragu	131
Spenótos paradicsomos csicseriborsó ragu	132
Sárgalencse pörkölt	133
Lencsefasírt	134
Tempeh fasírt	135
Csicseriborsó lepényke	136
Ínyenc kölesfasírt	138
Falafel	139
<b>Pástétomok</b>	<b>141</b>
Sült paprikás padlizsánkrém	142
Medvehagyma pesztó	143
Currys sárgarépakrém	144
Guacamole	146
Aszalt paradicsomos avokádókrém	147

Aszalt paradicsomos olívbogyópüré	148
Bazsalikomos zöldborsó pástétom	149
Hummusz	150
Lencsepástétom	151
Tofu körözött	152
Zellerkrém	153
<b>Kenyerek</b>	<b>155</b>
<hr/>	
Hajdinalepény	156
Hajdinas gofri	157
Hajdina kenyér	158
Kétlisztes kenyér	160
Kétlisztes kenyér – élesztőmentes	161
Gluténmentes pizza	162
Snidlinges cukkinis muffin	164
Hajdina kréker	166
Köles kréker	168
<b>Édességek</b>	<b>171</b>
<hr/>	
Avokádós csokikrém	172
Tejberizs	172
Rizs panna cotta	173
Narancsos csokis chia puding	174
Édes kölesgolyó	175
Tápiókapuding	176
Csokoládés pohárkrém	177
Gesztenyepüré	178
Répás alma pudingtorta	180



## **A szerzőről**

Marton Melinda tudományos kutató. Célja, hogy minél több emberrel megismertesse az egészséges táplálkozás alapelveit. A Testtudatos táplálkozás © módszerének megalkotója.

A könyv megjelenéséig több mint 50 saját képzést tartott, főzőtanfolyamot, tréninget, előadást, amiken több mint 500 fő vett részt. A képzéseit saját maga dolgozta ki, és azt tanítja, amit ő maga is él, és gyakorol.

Az egészséges táplálkozás egyik meghatározó hazai képviselője. Megszervezett közel 100 táplálkozási szakértői fórumot, a Vega Estek főszervezője és állandó háziasszonya. Folyamatosan jelennek meg cikkei a médiában, és rendszeresen hívják főzőversenyekre szakmai zsűrinek. Munkája elismeréseként 2014-ben megválasztották az Év Vegetáriánusának.

Mindig is a fejlődés motiválta, hogy az élet minél több területén tudatossá váljon, és ezt másoknak is lehetővé tegye.

Mottója:

**„A helyes táplálkozás létünk összes területén  
egészséget teremt.”**

T. Colin Campbell, PhD  
a Kína-tanulmány szerzője

## Dr. Tamasi József ajánlása

Orvosként a legtöbb betegemnek egy első salaktalanítási fázis után a gluténmentes növényi táplálkozást javaslom. Mivel magam is így táplálkozom évek óta, és az ajánlást tölem, az orvosuktól kapják, ezért szokták a diétámat rólam elnevezni, holott ezt az étrendet nem én találtam fel. Csupán rájöttem, hogy a legtöbb emésztőrendszeri zavar automatikusan megoldódik, ha valaki megszünteti a túlzott fehérjebevitelt. A pácienseim miután meghallják, hogy sem állati termékeket, sem glutén tartalmú gabonát nem ehetnek, gyakran felteszik nekem a kérdést, hogy akkor mégis mit egyenek és kitől tudnak tanulni a gyakorlati megvalósításról.

Komoly gondban voltam eddig, mert a gyógyítás mellett nem jutott elég időm a receptfejlesztésre, és eddig egyetlen olyan hiteles receptkönyvet sem találtam, amiben tényleg az egészség az első szempont. Mindig azt mondtam, hogy össze kell vadászni kicsit ebből, kicsit abból, de az irányelveimet tartásuk mindig szem előtt.

A legtöbb receptkönyv sajnos a gourmet irányzatot követi, vagy szinte mindenben glutént használ (legrosszabb esetben szejtánt), vagy nem tudott túllépni a hagyományos ételkészítési módokon, csak pár alapanyagot lecserélt egészségesebbre.

Aztán talákoztam Melindával, megismertem a munkásságát, és a receptjeit, és tudtam, hogy végre megtaláltam, amit már régóta kerestem.

Melinda tudományos kutató, aki az elmúlt 5 évben az egészséges táplálkozást tanulmányozta. Nem veszett el az egymásnak ellentmondó információk között, és megtalálta a helyes utat.

A tudást összegyűjtötte és rendszerezte, rengeteg előadást és főzőtanfolyamot tartott. Több száz embernek megtanította az egészséges táplálkozás alapelveit, és segített nekik a gyakorlati megvalósításban.

De ennél többet is tett. Olyan recepteket is kifejlesztett, amik végre tényleg az egészséget helyezik első helyre úgy, hogy közben élvezetes, finom, tetszetős ételek kerülnek az asztalra!

Éppen ideje volt, hogy megszülessen ez a hiánypótló receptkönyv!

Ez végre egy olyan könyv, amit jó szívvel tudok ajánlani a pácienseimnek. De nem csak nekik ajánlom, hanem mindenkinek, aki tenni akar a saját egészségéért, és szeretne egészséges és finom ételeket enni.

Bár egy receptkönyv nyilvánvalóan nem pótolja az orvosi vizitet, de ha a könyvben található receptek közül választja a napi menüjét legalább 3 hónapon keresztül, akkor Ön Melinda receptkönyvén túl az én diétámat is követi. Sok egészségügyi problémáját mérsékelheti, és hatékonyan megelőzheti jövőbeli betegségeit! Jó étvágyat!

Dr. Tamasi József  
belgyógyász és a társadalomorvostan szakorvosa,  
a természetes gyógymódok szakértője  
[www.tamasidr.hu](http://www.tamasidr.hu)

## A szerző előszava

Ezt a könyvet a testnek, a test táplálásának szenteltem, azért hogy megadjam ennek a területnek a megérdemelt tiszteletet. Nagy szükség van erre egy olyan évszázadban, amikor a testünket a tudatunktól különállónak tekintjük, nem értjük a jelzéseit, és nincs kapcsolatunk vele. A testünkkel kapcsolatban többnyire csak végletekben tudunk gondolkodni. Szégyenkezünk a formája, a meztelensége, a betegsége miatt és takargatjuk, megpróbáljuk elrejtetni. Vagy éppen ellenkezőleg mutogatjuk és gátlástalanul kiteszük a kirakatba és pózolunk, mert olyan szép. A testre úgy gondolunk, mint egy tárgyra, amivel bármit meg lehet tenni.

De hova vezet mindez? Elszakít attól a lehetőségtől, hogy valódi harmóniát hozunk létre az életünkben. Elszakít attól, hogy jól érezzük magunkat a saját bőrünkben, pedig erre van a legnagyobb szükségünk.

Sokszor elhangzik spirituális körökben, hogy a test a lélek temploma. Sajnos ma már ezt csak kevesen értik, és legtöbbször csak üres szavak. Pedig valóban ez a helyes megközelítés, mert a test köti össze a szellemi és az anyagi világot. Olyan, mint egy csatorna, ami mindkét világgal kommunikál, és szállítja az információkat ég és föld között. A testünk a tudatunkkal elválaszthatatlan egységet alkot, ez az alapja a testtudatosság meghatározásának. A testtudatosság egy kétirányú folyamat, amelynek a középpontjában a test áll. A test képes visszatükrözni a fizikai és a lelki állapotunkat is. Ha például idegesek vagyunk, akkor összerándul a gyomrunk, ha éhesek vagyunk, akkor eszünk, ha pedig összeettünk mindenfélét, akkor rosszul érezzük magunkat.

Nagyon fontos, hogy megtanuljuk megkülönböztetni egymástól a fizikai és a lelki impulzusokat, és képessé váljunk helyesen értelmezni a jelzéseket. A helyes hozzáállás, hogy a lelki jellegű impulzusokat lelki szinten, a fizikai impulzusokat pedig testi szinten kezeljük. Ha például egy problémával állunk szemben, akkor a helyes megközelítés, hogy megkeressük a kiváltó okot, és azt kezeljük fizikai, vagy lelki szinten.

A tökéletesen tiszta és egészséges test az előfeltétele a tartós testi-lelki-szellemi egyensúlynak. E nélkül olyan mintha kártyavárat építenél, ami bármelyik pillanatban összedőlhet. A test ad szilárd alapot a szellemi és lelki fejlődéshez. Fontosnak tartom, hogy az értelmünket arra használjuk, hogy helyesen tápláljuk a testünket. A tiszta értelemmel képesek vagyunk vágyaktól mentesen bölcs döntéseket hozni testünk egészségéért. Ha megbecsülöd a tested, és megtanulod helyesen táplálni, akkor megteremted az alapot a tökéletes harmóniához. Az egészséged megőrzése kulcsfontosságú ahhoz, hogy legyen elég időd céljaid megvalósítására, és minél több időt tölthess boldogan szeretteid körében.

Meggyőződésem, hogy a táplálkozás a kulcs az egészség megőrzéséhez. Mikor 2013-ban elkezdtem főzőtanfolyamokat tartani, az elsők közt voltam, aki a gluténmentességet tanítottam. Az első főzőtanfolyamom is egy tisztán növényi, teljes értékű gluténmentes főzőtanfolyam volt, majd követte az összes többi.

Tudományos kutatóként az elmúlt években a táplálkozást kutattam. Ma már egyértelműen bizonyított tény, hogy a teljes értékű gluténmentes ételeknek nagy szerepe van a betegségek megelőzésében és az egészség megőrzésében. A könyvben leírtak a saját kutatásomon és tapasztalatomon alapulnak, nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, és diagnózist. Ezért kérek, mindenképp konzultálj szakorvossal és dietetikussal!

Marton Melinda

## **Előszó az ajándék fejezethez**

Nagyon örülök, hogy meg van neked a könyvem, de még jobban örülök, ha használod is, és örömet leled a főzésben.

Szeretnék még nagyobb kedvet csinálni a főzéshez, ezért ebben a fejezetben megosztom veled a könyvben szereplő alapanyaglistához (41. oldal) a konkrét márkákat.

Ezenfelül találsz itt további 5 gluténmentes zabos receptet.

Remélem, hogy így még eredményesebb leszel a főzésben! Ezekkel az alapanyagokkal garantáltan jól fognak sikerülni az ételeid!

Szeretettel,  
Melinda



---

**Italok**

---



## ***Avokádós zöldturmix***

2 adag

Elkészítési idő: 10 perc

---

*Nyár, ősz*

*Reggeli*

*Nyers*

*Gyors*

---

200 g avokádó

50 g spenót

½ citrom leve

¼ kk Himalája só

300 ml tisztított víz

Az avokádót félbevágjuk, majd egy evőkanállal kikanalazzuk a héjából, a magját eltávolítjuk, majd cikkekre vágjuk. A spenótot megmossuk, a citromot kifacsarjuk. Először az avokádót teszünk a kelyhes turmixgépbe, majd a spenótot, végül a sót, a citromlevet és a vizet. Két perc alatt krémesre turmixoljuk.





---

# Egytálételek

---

## ***Tofukrémes spenótos hajdinapalacsinta***

20 db palacsinta

Elkészítési idő: 1 óra

---

*Tavaszi, nyári, őszi*

*Ebéd, vacsora*

---

### **Spenótos hajdinapalacsinta**

320 g hajdinaliszt

750 ml tisztított víz

1 kk Himalája só

2 tk foszfátmentes sütőpor

200 g spenót

50 ml tisztított víz a spenót párolásához

1 kk Himalája só

2 g fokhagyma

2 őrlés friss zöldbors

A lisztet 750 ml vízzel, a sóval és a sütőporral simára keverjük, palacsintatészta állagot kapunk.

A spenótot alaposan megmossuk, és eltávolítjuk a szárát. Majd fedő alatt 5 percig pároljuk 50 ml vízzel, a sóval, és a lereszelt fokhagymával. Miután kész van botmixerrel pürésítjük. Végül kézi habverővel alaposan összekeverjük a palacsintatésztaival, kevés frissen őrölt zöldborsot adunk hozzá. Majd tapadásmentes serpenyőben olaj nélkül, vagy 1-2 csepp olajon kisütjük.

Kb. 20 darab palacsinta lesz belőle. Ezután elkészítjük a tofukrémet. Végül megkenjük a tofukrémmel a palacsintákat, és feltekerjük. Friss salátával, vagy paradicsommal tálaljuk.

## Tofukrém

300 g bio natúr tofu

200 g növényi szójatejföl

2 ek bio extra szűz hidegen sajtolt olívaolaj

1 kk Himalája só

2 g fokhagyma

4 ek sörélesztő pehely

½ kk őrölt fehér mustármag

1 kk kurkuma

1 kk pirospaprika

4 őrlés friss zöldbors

Egy nagy keverőtálba beletesszük a megmosott, és feldarabolt natúr tofut, hozzáadjuk a tejfölt, az olajat, a sót, a lereszelt fokhagymát és a fűszereket, majd botmixerrel krémesre turmixoljuk.







---

# Feltétek

---

---

***Párolt spárga veganézzel***

2 adag

Elkészítési idő: 5 perc + 10 perc gőzölési idő

---

*Tavaszi, nyári**Ebéd, vacsora**Gyors*

---

**Párolt spárga**

500 g zöld spárga

¼ kk Himalája só

A spárgát megmossuk, majd a fás végeit letörjük, és párológépben 10 perc alatt puhára gőzöljük. Miután elkészült 2-3 cm-es darabokra vágjuk, és egy salátás tálba tesszük. Ezután elkészítjük a veganézt. Majd alaposan összekeverjük a veganézzel a spárgát. Melegen is fogyaszthatjuk, de le is hűthetjük.



### Veganéz

Elkészítési idő: 5 perc + 1 óra áztatási idő

200 g kesudió

1 tk feketesó

1 kk pirospeprika

½ kk borsikafű

1 kk őrölt mustármag

1 kk kurkuma

250 ml tisztított víz

2 ek friss citromlé

2 ek bio extra szűz hidegen sajtolt olívaolaj

A kesudiót egy órára beáztatjuk, majd leöntjük róla az áztatólevet. Kelyhes turmixgépbe tesszük, és hozzáadjuk a fűszereket, a vizet, a citromlevet és az olajat, és krémesre turmixoljuk.





---

# **Pástétomok**

---

***Currys sárgarépakrém***

Elkészítési idő: 10 perc + 20 perc párolási idő

<i>Nyár, Ősz</i>	<i>Ebéd, vacsora</i>	<i>Gyors</i>
------------------	----------------------	--------------

500 g sárgarépa  
 50 g újhagyma  
 4 g fokhagyma  
 1 tk pirospaprika  
 ½ kk curry  
 2 db babérlevél  
 1 tk Himalája só  
 300 ml tisztított víz  
 1 ek bio extra szűz hidegen sajtolt olívaolaj  
 ½ csokor petrezselyem

A sárgarépát megmossuk, meghámozzuk, majd karikára vágjuk. Beletesszük egy edénybe, hozzáadjuk a megpucolt és karikára vágott újhagymát, a lereszelt fokhagymát, pirospaprikát, a curryt, a babérleveleket és a sót, majd felöntjük a vízzel. Fedő alatt 20 percig pároljuk.

Miután elkészült a sárgarépa kivesszük belőle a babérleveleket, és egy edénybe leöntjük róla a levét. A sárgarépához hozzáadunk egy evőkanál levét és olívaolajat, végül botmixerrel krémesre turmixoljuk. Apróra vágott petrezselyemmel díszítjük.

**Tipp:** A sárgarépa megmaradt főzőlevét, használjuk mártogatónak gluténmentes kenyérhez.

