KÜLÖNSZÁM

XI. ÉVF. 3. SZÁM

Receptes

ALACSONY FEHÉRJE- ÉS FENILALANIN-TARTALMÚ RECEPTEK



MIT VIGYÜNK A SULIBA

Tízórai tippek

SALÁTA ŐSSZEL IS!

Nemcsak a tavasz a saláták szezonja, legyünk nyitottak, kreatívak ősszel is!

13+1

hasznos tipp az iskolai, munkahelyi étkezéshez

Tartalom



1 Padlizsános salsaszósz

2 Baba Ghanoush - PKU-s “humusz”

3 Guacamole - avokádókrém

4 Mediterrán burgonyakrém

5 Gyümölcsös sárgarépasaláta

6 Cukkínis-rukkolás spagettisaláta

7 Karfiolos-brokkolis pite

8 Sütőtökös ravioli

9 Spenótos palacsinta

10 13+1 tipp az iskolai étkezéshez



A receptekben található fenilalanin-tartalom függ a felhasznált termékek típusától és a pontos adagolástól. Kérjük, ellenőrizze a fehérjetartalmat az egyes összetevők és élelmiszerek címkéjén. A recept tartalmazhat allergéneket, kérjük, ellenőrizze az egyes összetevők és termékek címkéjét. Ha allergénekkel kapcsolatos aggályai vannak, kérjük, forduljon orvosához, dietetikusához.

Szerkesztői üzenet

Örömmel mutatjuk be “Receptes” kiadványunkat, amelyben hoztunk néhány “PKU-barát” őszi receptet.

PKU-sként emlékszem rá, hogy az iskolai és óvodai étkezés gyakran komoly fejtörést okozott a szülőknek, hiszen a gyerekek nem otthon esznek, és olyan fogásokat kell összeállítani, amelyek biztosan elnyerik a tetszésüket, táplálóak, ugyanakkor megfelelnek a PKU-s diéta szigorú követelményeinek is. Fontos, hogy az étel ne csak finom legyen, de még órák múlva is örömmel fogyasszák el a gyerekek.

Ebben a kiadványban olyan recepteket találtok, amelyek megkönnyítik a tízórai és ebéd megtervezését, legyen szó friss és ropogós salátákról, ízletes zöldséges “kenőkékről”, vagy akár egy finom, melegen fogyasztandó főételről.

Tudjuk, hogy a PKU-s szülők, nagyszülők a legkreatívabbak, ezért szeretnénk olvasóink receptjeit is megjelentetni további “Receptes” különszámainkban, így várjuk szeretettel továbbra is receptjeiteket a sargamaci@gmail.com címre.

Molnár Tímea
szerkesztő



Mit vigyünk a suliba?

Tízórai tippek alsósoknak, felsősöknek és középiskolásoknak

Az iskolai nap során különösen fontos, hogy a tízórai és az ebéd megfelelően támogassa a gyermek energiáját és koncentrációját. A PKU-s étrend megtervezésekor azonban érdemes figyelembe venni néhány praktikus szempontot, hogy a gyerkőc könnyen, gyorsan és táplálóan ehessen.

A tízórai legyen mindig könnyen fogyasztható – akár állva, evőeszköz nélkül is –, és tartalmazzon egy "főételt", például egy finom szendvicset, valamint valamilyen nasit, ami lehet friss gyümölcs, zöldség vagy fehérjeszegény keksz, esetleg süti. Fontos, hogy könnyen emészthető legyen, ugyanakkor biztosítson elegendő energiát a délelőtt folyamán.

Az ebéd esetében, ha van lehetőség a meleg étel fogyasztására, mindenképp érdemes olyan fogást választani, amit a gyermek mikróban felmelegíthet. Ezeket az ételeket akár előző nap is el lehet készíteni, és melegítve ugyanolyan finomak maradnak. Ha erre nincs lehetőség, akkor hidegen is fogyasztható ételeket, például szendvicset vagy gazdagabb, tápláló salátát vihet magával.



A PKU-s diéta esetében a fehérjeszegény tészták is kiváló alternatívát jelentenek, hiszen ízletes szószokkal kombinálva változatos és finom ebédeket készíthetünk. Cikkünkben ezekhez adunk néhány tippet.

Az őszi időszak rengeteg ízletes és szezonális zöldséget, gyümölcsöt kínál, amelyeket bátran beilleszthetünk a PKU-diétába. Az ősz terményei nemcsak táplálóak, de izgalmas és változatos fogásokat készíthetünk belőlük. Készíthetünk például almás-körtés gyümölcssalátát tízóraira, vagy sütőtökkrémet, amely remek kiegészítője lehet egy szendvicsnek. A fantáziának semmi sem szab határt! A gyümölcsök és zöldségek színesíthetik az étrendet, miközben hozzájárulnak a szükséges vitaminok és ásványi anyagok beviteléhez. Kísérletezzünk bátran ezekkel a szezonális finomságokkal, és alkossunk olyan fogásokat, amelyek nemcsak ízletesek, hanem izgalmas élményt is nyújtanak a gyermekek számára!



Padlizsános salsa

Előkészítés: 10 perc
Elkészítés: 5 perc
Szükséges eszköz: botmixer

A padlizsános salsa egy könnyen elkészíthető, ízletes és egészséges zöldséges feltét, amely tökéletes választás lehet a PKU diétához is. A padlizsán és a paradicsom nagyszerű kombinációt alkot, amely gazdag ízekkel és változatos tápanyagokkal látja el az étkezést.

HOZZÁVALÓK:

- 75 g padlizsán
- 5 g olívaolaj
- 15 g paradicsompüré
- 30 g margarin
- 5 g friss fokhagyma
- só, bors, chilipor

ELKÉSZÍTÉS:

1. A padlizsánt szeletekre vágjuk, megsózzuk, majd 10 percig állni hagyjuk.
2. Konyhai papírtörlővel leitatjuk a kicsapódott vizet, majd olívaolajon megsütjük a szeleteket, amíg szép színt kapnak.
3. Hagyjuk a padlizsánszeleteket kihűlni, majd tegyük őket egy turmixpohárba.
4. Hozzáadjuk a paradicsompürét és a margarint, majd botmixerrel pépesítjük.
5. A fokhagymát megpucoljuk, apróra vágjuk, és a fűszerekkel együtt a krémbe keverjük.

Fogyasztási javaslatok:

- *Kenhető feltétként: A padlizsános salsa ideális feltétként használható alacsony fehérjetartalmú kenyérfélékre, zsemlékre vagy pirítósra. Reggelire, tízóraira vagy könnyű ebédként is tökéletes választás lehet.*
- *Köretként: Kiváló kiegészítője lehet grillezett zöldségeknek vagy salátáknak, vagy akár fehérjeszegény tészta mellé is tálalhatod.*
- *Snackként: Használhatod mártogatósként zöldségrudak (pl. sárgarépa, zeller) mellé, így tápláló és egészséges nassolnivalót kapsz.*

A fenti adag tartalma:

- 65 mg Phenylalanin * 1,6 g fehérje * 4,3 g szénhidrát * 29,2 g zsír * 282 kcal energia

FORRÁS: NUTRICIA-METABOLICS.DE



Baba Ghanoush (“PKU-s humusz”)

Előkészítés: 20 perc
Elkészítés: 35 perc
Szükséges eszköz: botmixer

A humusz az egyik legnépszerűbb közel-keleti étel, amely világszerte elterjedt, és számos étrend részévé vált. Ez a krémes, ízletes csicseriborsókrém alapvetően egyszerű összetevőkből készül, mint a csicseriborsó, tahini (szezámpaszta), citromlé, fokhagyma és olívaolaj. Gazdag fehérjében és rostban, így rendkívül tápláló és laktató.
A PKU-s étrendben azonban a humusz hagyományos formájában tilos, mivel a fő hozzávalóknak igen magas a fenilalanin-tartalma.
Könnyen elkészíthető azonban a humusz PKU-barát verziója is, amely alacsony fehérjetartalmú alapanyagokkal készül. Ebben a változatban például padlizsánt használunk a csicseriborsó helyett, így megtartjuk a krémes állagot és a finom ízeket, miközben fenilalanin bevitelünk is alacsony marad!

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 500 g padlizsán
- 3 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál olívaolaj vagy szezámolaj
- 2 db gerezd fokhagyma
- 20 g olajbogyó, fekete, mag nélkül
- Só, bors, kömény, koriander, petrezselyemlevél

ELKÉSZÍTÉS:

1. A sütőt előmelegítjük 200°C-ra.
2. A padlizsánokat megmossuk, és éles késsel minden oldalról többször megszurkáljuk. Helyezzük a padlizsánokat egy tepsire, és süssük sütőben körülbelül 30 percig, amíg megpuhul, és a padlizsán héja fekete nem lesz.
3. Konyhai deszkán hagyjuk kihűlni a padlizsánokat, majd vágjuk ketté, és egy evőkanál segítségével távolítsuk el a húsát a héjából.
4. A pépet a citromlével, az olajjal és a fűszerekkel együtt botmixerrel simára pürésítjük. Végül megpucoljuk a fokhagymagerezdeket, majd belenyomkodjuk a krémbe.
5. Tálalás előtt a krémet apróra vágott petrezselyemmel és olajbogyóval díszítjük.

1 adag tartalmaz:

- 77 mg Phenylalanin
- 1,8 g fehérje
- 4,1 g szénhidrát
- 5,8 g zsír
- 82 kcal energia .

FORRÁS: NUTRICIA-METABOLICS.DE



Guacamole (avokádókrém)

Előkészítés: 15 perc
Elkészítés: 10 perc
Szükséges eszköz: botmixer

A guacamole egy ízletes és frissítő mexikói eredetű mártogatós, amely az avokádó krémes állagával és a hozzáadott fűszerekkel, lime-lével, paradicsommal és hagymával varázsolja el az ízlelőbimbókat. Az avokádó, mint fő összetevő, nemcsak finom, hanem rendkívül tápláló is, hiszen tele van egészséges zsírokkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal.
A guacamole népszerű választás mártogatósként, szendvicsek feltétjeként vagy salátákhoz kiegészítőként, ráadásul könnyen elkészíthető.
A PKU-s étrendben szerencsére az avokádó mértékkel történő fogyasztása beilleszthető, így a guacamole elkészítése is lehetséges. A PKU-barát verzió elkészítése során használhatunk több vagy kevesebb paradicsomot vagy hagymát, de más alacsony fenilalanin-tartalmú zöldségekkel helyettesítsük azokat. A guacamole könnyen beilleszthető a PKU-diétába, így a PKU-sok is élvezhetik ezt az ízletes, egészséges finomságot különféle ételek mellé vagy önálló snackként.

1 adag tartalmaz:

- 24 mg Phenylalanin
- 0,5 g fehérje
- 2,4 g szénhidrát
- 3,4 g zsír
- 44 kcal energia.

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 30 g avokádó
- 20 g kaliforniai paprika, zöld
- 1 db zöld chili paprika (10 g)
- 40 g cukkini
- 2 db gerezd fokhagyma
- 40 g növényi majonéz (alacsony fehérjetartalommal!)
- citromlé, bors, só

ELKÉSZÍTÉS:

1. Az avokádót félbevágjuk, a magját eltávolítjuk, a húsát egy teáskanállal kikanalazzuk. A pépet villával pépesítjük, és azonnal keverjük össze a citromlével, nehogy megbarnuljon.
2. A paprikát és a chili paprikát megmossuk és nagyon finom kockákra vágjuk.
3. A cukkinit megmossuk és finomra reszeljük.
4. Adjuk hozzá az apróra vágott fokhagymát.
5. Ezután az elkészített zöldségeket az alacsony fehérjetartalmú majonézzel együtt az avokádós keverékhez adjuk, az egészet összekeverjük és sózzuk, borsozzuk.

FORRÁS: NUTRICIA-METABOLICS.DE



Mediterrán burgonyakrém

Előkészítés: 15 perc
Elkészítés: 35 perc
Szükséges eszköz: botmixer

Ha egy könnyed, mégis tápláló salátára vágysz, a mediterrán burgonyasaláta tökéletes választás! A frissen főtt burgonya, a paradicsom és az olajbogyó keveréke tökéletes harmóniát alkot az olívaolajjal, balzsamecettel és friss bazsalikommal. Az egyszerű hozzávalók, mint a hagyma és fokhagyma, gazdag ízvilágot kölcsönöznek az ételnek. Ez a saláta nemcsak a mediterrán ízek kedvelőinek, de mindenki számára ideális választás, aki gyorsan szeretne elkészíteni egy finom és egészséges fogást. Tálald frissen, és élvezd a nyár ízeit egész évben!

HOZZÁVALÓK 6 ADAGHOZ:

- 250 g főtt burgonya
- 100 g paradicsom
- 40 g hagyma
- 1 db gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- 15 g paradicsompüré
- 1 evőkanál balzsamecet
- 25 g zöld olajbogyó, mag nélkül
- 5 levél friss bazsalikom
- Só, frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS:

1. A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk és durvára lereszeljük. A hagymát és a fokhagymát megpucoljuk, és finom kockákra vágjuk. A paradicsommal is így teszünk.
2. A hagymát és az apróra vágott fokhagymát az olívaolajon megpároljuk. Ezután hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot és megdinszteljük. Adjuk hozzá a paradicsompürét, és rövid ideig hevítsük .Végül meglocsoljuk a balzsamecettel, levesszük a tűzről, és rövid ideig hűlni hagyjuk.
3. Közben mérjük le az olajbogyót, és vágjuk karikákra. A bazsalikomleveleket megmossuk és vékony csíkokra vágjuk. Adjunk hozzá minden hozzávalót a reszelt burgonyához, ízesítsük sóval és frissen őrölt borssal, majd villával jól keverjük össze.

1 adag tartalmaz:

- 55 mg Phenylalanin * 1,3 g fehérje * 8,1 g szénhidrát * 3,9 g zsír * 74 kcal energia

FORRÁS: NUTRICIA-METABOLICS.DE



Gyümölcsös sárgarépa-saláta

Elkészítés: 20 perc

A saláta – legyen az zöldséges vagy gyümölcsös vagy épp mindkettőt tartalmazó változat – kiváló választás tízóraira, hiszen könnyű, mégis tápláló, és rengeteg vitamint, ásványi anyagot tartalmaz. Frissessége segít fenntartani az energiaszintet a délelőtt folyamán anélkül, hogy elnehezítene, ráadásul a változatos zöldségek és gyümölcsök hidratálnak is. Gyorsan elkészíthető, könnyen szállítható, és frissen tartva ideális megoldást nyújt az iskolai vagy munkahelyi étkezésekre. A ropogós zöldségek és lédús gyümölcsök kombinációja pedig nemcsak tápláló, de ízletes is, egyszerre biztosít egészséget és élvezetet a hétköznapokban.

Gyümölcsös sárgarépa-saláta - frissítő, édes-savanykás ízek tökéletes harmóniában!

Ez a könnyed, frissítő gyümölcsös sárgarépasaláta igazi vitaminbomba! A citromlé és az ananászlé kellemesen savanykás tónust ad neki. Egyszerűen elkészíthető, így gyorsan is összeállíthatod, ha valami egészségesre és könnyedre vágysz. Fogyaszd hűtve - önállóan vagy köretként egy finom ebédhez!

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 300 g sárgarépa
- 100 g ananász
- 80 g mandarin
- 2 evőkanál citromlé
- 30 ml ananászlé

ELKÉSZÍTÉS:

1. A sárgarépát, az ananászt és a mandarint megmossuk, meghámozzuk és felkockázzuk.
2. Adjuk hozzá a gyümölcsöt a reszelt sárgarépához, adjuk hozzá a citromlevet és az ananászlevet, és keverjük össze az összes hozzávalót.
3. Hagyjuk jól bepácolódni a salátát, és hűtve tálaljuk.

1 adag tartalmaz:

- 36 mg Phenylalanin
- 1,0 g fehérje
- 11,2 g szénhidrát
- 0,3 g zsír
- 61 kcal energia
-

FORRÁS: NUTRICIA-METABOLICS.DE



Cukkínis rukkolás spagettisaláta

Előkészítés: 30 perc
Elkészítés: 20 perc
Szükséges eszköz: botmixer

A PKU-s tésztasaláta remek lehetőséget kínál arra, hogy ízletes, tápláló és változatos ételeket készítsünk anélkül, hogy túllépnénk a megengedett fenilalanin-szintet. Az alacsony fehérjetartalmú tészták, mint a Loprofin spagetti, tökéletes alapot adnak egy frissítő salátához, amely zöldségekkel, fűszerekkel és öntettel gazdagítva kellemes étkezést biztosít. A tésztasaláták praktikusak, előre elkészíthetők és hidegen is fogyaszthatók, így ideálisak ebédre vagy akár tízóraira is.

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

- 100 g fehérjeszegény spagetti
- 100 g cukkini
- 40 g rukkola
- 1 db gerezd fokhagyma
- 10 g olajbogyó mag nélkül
- 50 ml forró víz
- 1 kk. vegeta, vagy 1/4 húsleveskocka
- 10 ml olívaolaj
- 5 ml citromlé
- Só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

1. A spagettit bő sós vízben al dente főzzük, majd hideg vízben szitán csepegtessük le.
2. Távolítsuk el a cukkini szárát és virágát, és vágjuk vékony csíkokra.
3. Mossuk meg a rukkolaleveleket, válogassuk szét, és ha szükséges, aprítsuk fel egy kicsit.
4. Hámozzuk meg a fokhagymát és vágjuk apróra.
5. Tegyük a fokhagymát, az olajbogyót, a forró vizet, az instant húslevest, az olívaolajat, a citromlevet, a sót és a borsot egy turmixpohárba, és botmixerrel pürésítsük.
6. A tésztát keverjük össze a cukkinivel és a rukkolával.
7. Keverjük hozzá óvatosan az öntetet és tálaljuk.

1 adag tartalmaz:

- 87 mg Phenylalanin * 2,1 g fehérje * 45,9 g szénhidrát * 6,6 g zsír * 255 kcal energia

FORRÁS: NUTRICIA-METABOLICS.DE



Karfiolos brokkolis pite

Előkészítés: 30 perc
Elkészítés: 25-30 perc

Ahogy beköszönt az őszi idő, egyre inkább vágyunk a meleg, laktató ételekre, amelyek nemcsak táplálóak, de fel is melegítenek a hűvösebb napokon. Ez a karfiolos-brokkolis pite tökéletes választás egy esős napra vagy hűvösebb időben! A krémes, ízletes alapban a zöldségek finoman beleolvadnak, így akkor is ideális, ha a gyermek nem annyira szereti a zöldségeket. Apróbbra vágva a karfiolt és a brokkolit könnyedén becsempészhetjük az ételbe, így anélkül is élvezheti ezeket a vitaminokban gazdag hozzávalókat, hogy észrevenné. Melegen tálalva ez a fogás nemcsak melenget, de tartósan feltölt energiával is az őszi napokon!

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

A tésztához:
- 200 g fehérjeszegény kenyérpor
- 1 teáskanál só
- 10 g élesztő, friss
- 100 ml víz, langyos
- 1 tk cukor
- 1 evőkanál olívaolaj

A feltéthez:
- 200 g karfiol rózsáira szedve
- 150 g brokkoli rózsáira szedve

Az öntethez:
- 80 ml víz
- 20 g fehérjeszegény kenyérpor
- 100 g tejszín, 30%
- Só, bors, paprika

ELKÉSZÍTÉS:

1. A karfiolt és a brokkolit megmossuk, a szárát kis virágokra osztjuk és lemérjük. Mérjük le vagy mérjük ki a többi hozzávalót, és készítsük elő.
2. Helyezzük a kenyérport egy tálba, és szórjuk meg sóval a tál szélét. A langyos vízben felfuttatjuk az élesztőt, hozzáadjuk a cukorrépaszirupot, és addig keverjük, míg fel nem oldódik, majd egyszerre beleöntjük a tálba. Az összes hozzávalót mixerrel összekeverjük, végül az olajat belegyúrjuk.
3. Vegyük ki a tésztát a tálból, kézzel alaposan gyúrjuk át a munkafelületen, és hagyjuk néhányszor a munkafelületre esni, amíg sima nem lesz és már nem ragad. Fedjük le és hagyjuk kelni meleg helyen körülbelül egy órát.
4. A karfiolt és a brokkolit külön-külön sós vízben három perc alatt al dente főzzük, majd szitán hagyjuk kihűlni. Melegítsük elő a sütőt.
5. A tésztát ismét jól átgyúrjuk, és egy kivajazott, tűzálló edényt (30 cm átmérőjű) kibélelünk vele. A tetejére terítjük a karfiol- és brokkolirózsákat.
6. Az öntet elkészítéséhez a vizet, a kenyérport és a tejszínt mixerrel habosra keverjük, ízlés szerint fűszerezzük, és ráöntjük a zöldséges “tortára”.
7. Előmelegített sütőben megsütjük, majd melegen vagy hidegen tálaljuk.
8. Sütési idő és hőmérséklet: 25-30 percig sütjük 200°C-on felső és alsó hőfokon a középső polcon.

1 adag tartalmaz:
- 46 mg Phenylalanin * 1,3 g fehérje * 17,3 g szénhidrát * 8,5 g zsír * 106 kcal energia

FORRÁS: NUTRICIA-METABOLICS.DE



Sütőtökös ravioli

Elkészítés: 60 perc

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

- 150 g fehérjeszegény kenyérpor
- 10g fehérjeszegény tojáspótló
- 1 csipet kurkuma vagy paprika
- 1/2 teáskanál só
- 70 ml víz
- 20 ml olívaolaj

A töltelékhez:

- 50 g sütőtök
- 10 g alacsony fehérjetartalmú zsemlemorzsa
- 5g fehérjeszegény tojáspótló
- 5 g krémsajt (natúr)
- Só, bors, kömény

ELKÉSZÍTÉS:

1. Mérjük ki a kenyérport és a tojáspótlót egy tálba, adjuk hozzá a kurkumát és a sót, majd habverővel keverjük össze a száraz hozzávalókat. Adjunk hozzá vizet és olajat, majd fakanállal röviden keverjük össze. A hozzávalókat kézzel tovább gyúrjuk, amíg sima tésztát nem kapunk. A tésztát 10 percig pihentetjük.
2. A töltelék elkészítéséhez először megmossuk, meghámozzuk és kimagozzuk a sütőtököt. A sütőtököt feldaraboljuk, és sós vízben kb. 10 percig pároljuk, és egy mély tányéron villával finomra törjük. Adjuk hozzá az alacsony fehérjetartalmú zsemlemorzsát, a tojásport és a krémsajtot, majd a fűszereket is, és villával dolgozzuk sima masszává. Hagyjuk, hogy egy picit megduzzadjanak.
3. Közben 2 sütőpapír között vékonyra kinyújtjuk a tésztát, és köröket vagy virágokat szúrunk ki belőle. Minden második körre tegyünk egy kis adagot a töltelékből. Ráfektetjük a “fedőlapokat” és a széleket jól összenyomkodjuk. *
4. Ezután a raviolit több részletben megfőzzük forrásban lévő sós vízben 8-10 percig. Vegyük ki a megfőtt raviolit a vízből egy lyukas kanál segítségével, és tegyük tányérra. Tartsuk melegen, amíg az összes ravioli meg nem fő.

- E*gy adag kb. 10 db raviolinak felel meg. (A receptből 40 kört tudunk kiszaggatni.)*

1 adag tartalmaz:

- 32 mg Phenylalanin * 0,9 g fehérje * 74,6 g szénhidrát * 11,5 g zsír * 408 kcal energia

FORRÁS: NUTRICIA-METABOLICS.DE



Spenótos palacsinta

Elkészítés: 60 perc

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

A palacsintához:
- 20g fehérjeszegény tojáspótló
- 100 ml ásványvíz
- 200 ml alacsony fehérjetartalmú tejital
- 150 g fehérjeszegény kenyérpor
- 1 tk sütőpor

Sütéshez:
- 10 g vaj

A palacsinta lehet lekváros, fahéjas, almás, káposztás, de minden palacsinták királya a spenótos-sajtos!

A spenótos töltelékhez:
- 40 g hagyma
- 100 g levél spenót frissen vagy felolvasztva
- 20 g fehérjeszegény sajt
- Só, szerecsendió

ELKÉSZÍTÉS:

1. Olvasszuk fel a fagyasztott spenótot az utasításoknak megfelelően, vagy blansírozzuk a friss spenótot, és tegyük félre.
2. A tésztához mérjük ki a tojásport egy tálba, és keverjük össze a szénsavas vízzel. A szén-dioxid gondoskodik arról, hogy a sütőpor jobban dolgozzon, így puha lesz a palacsintatészta. Adjuk hozzá a tejitalt, és keverjük össze az összetevőket. Mérjük le a kenyérport és adjuk hozzá a sütőport. Most az összes hozzávalót sima palacsintatésztává keverjük.
3. A sütéshez tegyünk egy kis vajat egy bevonatos serpenyőbe. Öntsünk egy kis tésztát a tepsibe, és terítsük szét benne. Fordítsuk meg a palacsintát, és süssük röviden a másik oldalát is. Idővel a tészta kissé besűrűsödik, ekkor öntsük fel egy kis vízzel. Így sül 4 palacsinta.
4. A palacsintákat konyharuhával letakart tányéron tartsuk melegen.
5. A töltelékhez a spenótot kinyomkodjuk és kimérjük. A hagymát megpucoljuk, apró kockákra vágjuk, majd serpenyőben, vajban megdinszteljük. Most adjuk hozzá a spenótlevelet, és röviden melegítsük fel.
6. Megkenjük a spenótos töltelékkel, a tetejére szórjuk a reszelt növényi sajtot, és feltekerjük.

1 adag tartalmaz:
- 99 mg Phenylalanin * 2,6 g fehérje * 82 g szénhidrát * 9,8 g zsír * 431 kcal energia

FORRÁS: NUTRICIA-METABOLICS.DE

13+1

hasznos tipp az iskolai étkezéshez

1. Kommunikálj az iskola vezetésével, hogy megtudd, hogy biztosítanak-e alacsony fenilalanin-tartalmú ételeket, tartalmazó menzai étkezést.
2. Tudatosítsd a gyerekben és a tanárokban, hogy a PKU-s ételek és a tápszer lesz a gyermek iskolai ebédje vagy tízóraija.
3. Bátorítsd a gyermeket, hogy fogyassza el ezeket az ételeket az iskolában, és ne felejtse el napközben meginni a tápszert se.
4. Mondd el a tanárnak, hogy mi a PKU, mit okozhat, ha nem tartjátok be a diétát, de azért ne ijeszd meg.
5. Adj a tanárnak a "PKU ételllistát", hogy segítsd megérteni a gyermek diétáját.
6. Kérd meg a tanárt, hogy értesítsen, ha osztálybulit terveztek, hogy készülni tudj PKU-diétába illeszthető finomságokkal.
7. Küldj be a suliba egy adag alacsony fenilalanin-tartalmú finomságot, amit ők tárolnak azért, hogy bármikor kéznél legyen az osztály ünnepségein.
8. Ha a szülőknek kell osztálybuliról gondoskodni, vigyél friss gyümölcsöt és zöldségeket sütik helyett a bulikon és engedd, hogy a többiek is fogyasszanak belőle. Ez segítheti a beilleszkedést a PKU-s gyermekek számára.
9. Kérd meg a tanárt, hogy mindenképp szóljon, ha a gyerek nem ette meg az aznapi tápszerét, tízóraiját vagy ebédjét.
10. Kérd meg a tanárt, hogy akkor is szóljon, ha az általad csomagoltakon kívül mást is evett.
11. A tízórai tartalmazzon “főételt” (pl. egy szendvics) és néhány szem “nasit” (pl. friss gyümölcs vagy friss zöldségropogós).
12. Kérdezd meg, van-e ebédkor melegítési lehetőség (mikrohullámú dütő), amit a tanulók használhatnak.
13. Bátorítsd a gyermeked, hogy bátran beszéljen arról, hogy mit eszik, de soha ne menjen bele “szendvics-cserébe”.

+1 Mindig mondjon el mindent őszintén otthon a diétával kapcsolatban is, hiszen csak úgy tudod megoldani a problémákat, ha tudsz róla.