

Lányok-fiúk! Ezt jó tudni a mákról!

Szlovákiában több évvel ezelőtt egy egész temetőnyi **sírt kellett exhumálni**, mert áthelyezték azt a falu túlsó oldalára. Mindenki legnagyobb meglepetésére a **csontok teljesen ép állapotban voltak**, olyannyira, hogy tudományos vizsgálatot indítottak az okok felderítésére. Az eredmény egyszerre volt banális és megdöbbentő.

Kiderült, hogy a helyi lakosság rendszeresen, heti 3-5 alkalommal **fogyasztott étkezési mákot** különböző ételek formájában, mivel épp a máktermesztés volt a falu egyik fő bevételi forrása. A további tudományos kutatások kiderítették, hogy a **mák olajának rendkívül magas foszfor tartalma volt a "felelős" a kalcium hatékony felszívódásáért, és a csontokba beépüléséért**. A kutatások során létrehozta két, egyenként 20-20 fős csoportot, melynek tagjai előrehaladott csontritkulásban szenvedő nők voltak. Az egyik csoport hagyományos kezelést apott, míg a másik napi 1-1 = makkáskanálnyi mákolajat szedett. Az eredmény mindenkit meggyőzött! A mákolajjal "kezelt" csoport valamennyi tagjának csontozata normális értéket mutatott már 12-16 hónapos kezelést követően.

Tanácsom tehát: hetente 3-szor fogyasszon mákos ételeket, vagy rendszeresen alkalmazza a gyógynövény szaküzletekben is kapható **mák-olajat**. Vigyázat! Levegővel érintkezve gyorsan avasodik, ezért mihamarabb zárja vissza a kupakot, és tegye hűtőbe! A csontritkulás megelőzésére vagy az állapot javítására ugyancsak kedvező hatású a gyógynövényboltokban kapható **medvehagyma alkoholos kivonatának** tartós szedése. (Bálint János)

Link: <http://www.terebess.hu/tiszaorveny/zoldseg/mak.html>

És egy másik ugyanerről a témáról: Schirilla Györgyöt és Oláh Andort hosszú évekkel ezelőtt egy régész ismerősük elhívta egy XIX. század eleji **csallóközi temető feltárására**, mivel a kétszáz éves csontvázak **egyike sem volt csont-ritkulásos** (nem voltak meggörbült hátú anyókák, stb.). A két természetgyógyászra várt a feladat, hogy kiderítsék, mi lehetett az oka. Ők a választ az akkori emberek életmódjában találták meg. Nem édesítettek semmit cukorral, csak **mézzel**, nem ettek annyi vöröshúst mit mi, **mangalicát** tartottak, ami jóval egészségesebb. És, ez volt a legfőbb: **rengeteg mákot** ettek.

Schirilla György **58-féle mákos étel receptjét** gyűjtötte össze. Az volt a szokás, hogy a vendéget mákos kaláccsal, bejglivel kínálták, a mákos süteménynek ki kellett tartania ünneptől ünepig. **Márpedig a mák nagyon egészséges**. Fantasztikusan nagy mennyiségben tartalmazza azokat az anyagokat, amelyek az egészséges táplálkozáshoz és a csont megtartásához szükségesek: ilyen a **kalcium, a vas** (a nagy vastartalomtól fekete), de tartalmaz **folsavat** (!) is, ami megkönnyíti ezek felszívódását.

Schirilla György természetgyógyászként egy maga által kreált mákreceptet ajánlott csontritkulásra, ami egyszerűen elkészíthető, és még finom is:

25 dkg mákot le kell darálni, kevés vizet kell hozzáadni, és annyi mézzel édesíteni, amennyitől kellemesen édes lesz. Ezt össze kell forralni, de éppen csak az első "puttyanásig", mert különben a mák megkeseredik. Az elkészített mákot, ami tulajdonképpen olyan, mint a bejgli töltelék, be kell tenni egy befőttesüvegbe, és hűtőben tartani.

Lényeg, hogy minden nap kell belőle enni legalább egy evőkanállal. Legjobb reggelire enni. Többet lehet, kevesebbet nem. Ha elfogyott, akkor újat készítünk. Az epebetegnek keverhetnek hozzá reszelt almát, a cukorbetegnek pedig használhatnak cukorpótlót és kicsit több vizet. Fontos, hogy ne cukorral édesítsék, mert a cukor kivonja a csontból a kalciumot. Jót tesz, ha utána például iszunk hozzá egy kis citromos vizet, mert a C-vitamin megkönnyíti a mákban levő anyagok felszívódását, beépülését. Mivel ez nem gyógyszer, csak egészséges táplálék, a hatását nem máról holnapra, hanem hosszabb távon fejti ki.

Egyébként is arra is oda kell figyelni, hogy a mindennapi táplálkozásában **cukor** helyett **mézet** használjunk, húsból is kevesebbet, és akkor is inkább baromfit vagy mangalicát együnk. Nem tesznek jót a szénsavas üdítőitalok sem, mert a bennük levő foszforsav kivonja a csontból a kalciumot.

MÁK

MÁKOSGUBA, VANÍLIAPUDINGGAL.

MÁKOSGUBA, VANÍLIAPUDINGGAL. ÉTEL, ÉTELEK

. [cukor](#) [kifli](#) [mák](#) [mazsola](#) [tej](#) [vaníliás pudingpor](#)

Hozzávalók:

4-6 db kifli,
1 csomag
vanília puding,
7 dl tej,
1/2 csomag mazsola,
1 evőkanál cukor,
5 dkg mák

Elkészítése:

Elkészítjük a

vaníliapudingot a tasakon található leírás alapján, azzal a módosítással, hogy 7 dl tejet használunk hozzá és még egy evőkanál cukorral édesítjük. A kifliket karikára vágjuk, és lapos tálakra simítjuk egy rétegben. Ráöntjük a pudingot és jól összerázzuk (nem keverjük!) vele. A mákot megdaráljuk és rászórjuk. Ezzel is megrázogatjuk egy kicsit. Mazsolával díszítjük, és hidegen fogyasztjuk.

CSACSIFÜLE

CSACSIFÜLE ÉTEL, ÉTELEK

. [dió](#) [élesztő](#) [kakaó liszt](#) [mák](#) [porcukor](#) [só](#) [vaníliás cukor](#) [zsír](#)

Hozzávalók:

50 dkg rétesliszt,
25 dkg zsír,
2 dkg élesztő,
1,5 dl tejföl,
1 evőkanál

porcukor,
csipetnyi só,
Töltelékhez:
kakaó,
mák,
dió;
vaníliás cukor

Elkészítés:

A zsírt egy fél óráig keverjük (géppel 3 percig verjük), majd az élesztőt belemorzsoljuk. A lisztet, tejfölt, cukrot meg sót beletesszük és egy éjszakán át pihentetjük. Másnap 1 mm vastagra nyújtjuk, nagy fánksgaggatóval kiszúrjuk, mindegyikre rakunk egy kanál töltelékkel, félbehajtogatjuk és szép világosra sütjük.

Még melegen vaníliás cukorba forgatjuk.

MÁKOS KUPOLA

MÁKOS KUPOLA ÉTEL, ÉTELEK

. [csokoládé](#) [mák](#) [méz](#) [porcukor](#) [sütőpor](#) [szilvalekvár](#) [tejszín](#) [teljes kiőrlésű liszt](#) [citromlé](#) [habfixáló](#) [rum](#) [tojás](#)

Hozzávalók(8-10 darabhoz):

5 tojás,
kb. 10 dkg méz,
10 dkg porcukor,
1 evőkanál rum,
1 evőkanál citromlé,
3 evőkanál teljes őrlésű búzaliszt,
1 teáskanál sütőpor,
20 dkg darált mák,
Lekváros töltelékhez:
4 evőkanál szilvalekvár,
4 evőkanál rum
,Tejszínes töltetékhez:
2,5 dl tejszín,
3 evőkanál rum,
1 csomag habfixáló

Mázhoz:

1,5 dl tejszín,
13 dkg tejszokoládé,
sütőpapír

Előkészítés:

A sütit 200 fokra előmelegítjük; a tojások sárgáját és fehérjét szétválasztjuk. A sárgáját 10 dkg mézzel, rummal és citromlével habosra keverjük; a fehérjéből kemény habot verünk, majd apránként beletesszük 10 dkg porcukrot. A fehérjehabot óvatosan belevegyítjük; a lisztet, a sütőport és a mákot összekeverjük, majd szintén belekeverjük a krémbe. A masszát sütőpapírral kibélelt sütőbe öntjük (kb. 1,5 cm magasan), a tetejét elsimítjuk, és kb. 12 perc alatt megsütjük.

Elkészítés:

MÁKOS ROLÁD MANDARIN KRÉMMEEL

MÁKOS ROLÁD MANDARIN KRÉMMEEL ÉTEL, ÉTELEK

. [joghurt](#) . [mák](#) [mandarin](#) [méz](#) [porcukor](#) [só](#) [sütőpor](#) [tejszín](#) [teljes kiőrlésű liszt](#)
[túró](#) [vaníliás cukor](#) [habfixáló](#) [tojás](#)

Hozzávalók(12 szelethez):

4 tojás,
4 evőkanál víz,
15 dkg porcukor,
1 teáskanál vaníliás cukor,
csipetnyi só,
10 dkg teljes őrlésű liszt,
1 teáskanál sütőpor,
10 dkg darált mák,
1 csomag habfixáló,
5-6 db mandarin,
5 dl tejszín,
25 dkg sovány túró,
6 dkg méz,
2 dl joghurt,
porcukor meghinteni,
sütőpapír

Előkészítés:

Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral; a sütőt 200 fokra előmelegítjük. A piskótához a tojást és a vizet robotgéppel kb. 5 perc alatt habosra keverjük; beleszórjuk a cukrot, a vaníliás cukrot és a sót. Összeszítéljük a lisztet és a sütőport, majd hozzáadjuk a mákot, majd az egészet belekeverjük a tojásos krémbe. A masszát egyenletesen rákenjük a sütőpapírra (felső Kép), majd kb. 12 perc alatt megsütjük. A piskótát cukorral beszórt konyharuhára borítjuk, óvatosan lehúzzuk róla a papírt, megszórjuk kristálycukorral és a konyharuhával együtt roláddá csavarjuk, majd kb. 1 órán áthűlni hagyjuk.

Elkészítés:

MÁKOSMEGGYES

MÁKOSMEGGYES ÉTEL, ÉTELEK

. [citrom](#) [cukor](#) [darás liszt](#) [mák](#) [meggy](#) [sütőpor](#) [tej](#) [tojás](#) [desszert](#)

Hozzávalók:

2 bögre darás liszt,
2 bögre cukor,
2 bögre darált mák,
2 tojás,
2 bögre tej,
citrom reszelt héja,
1 csomag sütőpor,
1 üveg meggybefőtt vagy 1 kg fejtett meggy
(A bögre 3 dl-es)

Elkészítése:

1.a cukrot a tojással habosra keverjük 2.hozzáadjuk a tejet 3.a sütőport belekeverjük a lisztbe 4.belekeverjük a lisztet és a mákot a masszába 5.a citromhéj reszeléket is

hozzáadjuk. 6.Jól elkeverjük 7.kizsírjuk-lisztezünk egy 37x22 cm-es mély tepsit
8.beleöntjük a tésztát 9.a meggyet lecsepegtetjük a levét~ol, majd kevés lisztben
meghempergetjük, hogy a tésztát ne áztassa el 10.a tészta tetején egyenletesen elosztjuk
a meggyeszemeket 11.előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük 150 C-fokon.

PIKÁNS ÍZŰ SAJTOS LÁNGOS

PIKÁNS ÍZŰ SAJTOS LÁNGOS ÉTEL, ÉTELEK

. [cheddar sajt](#) [liszt](#) [mák](#) [olaj](#) [só](#) [sütőpor](#) [tej](#) [füstölt sonka](#) [tojás](#) [tészták](#)
Pikáns ízű sajtos lángos

Hozzávalók:

40 dkg átszilált liszt 1 evőkanál só 1 evőkanál sütőpor 12,5 dkg reszelt Cheddar jellegű sajt 1 tojás 1 evőkanál olaj 1 evőkanál mák 2,5 dl tej 6 szelet füstölt sonka hagymás sajt

Elkészítés:

A száraz hozzávalókat összekeverjük a sajttal. A tejet, olajat és felvert tojást hozzáadjuk. Kiliszettelt deszkán gyors mozdulatokkal összegyúrjuk, 2-3 cm vastagságúra nyújtjuk. Pogácsaszaggatóval 6db 6 cm átmérőjű kört vágunk ki. Sütőlapra helyezük, tejjel kenegetjük, megszórjuk mákkal. 220 fokon aranybarnára sütjük. A sütőből kivéve hűlni hagyjuk, majd kettévágjuk, és a közepét sonkával és sajttal töltjük.