

Grabovoj Grigorij Petrovics

**AZ ÉLELMISZEREK SZÁMSOROS
KONCENTRÁCIÓJA**

«AZ ÉLELMISZEREK SZÁMSOROS KONCENTRÁCIÓJA»
CÍMŰ TANULMÁNYT GRIGORIJ PETROVICS GRABOVOJ
KÉSZÍTETTE 2004-BEN

ÁTDOLGOZTA G.P. GRABOVOJ



2015

GRABOVOJ G. P.

Az élelmiszerek számsoros koncentrációja – Hungary:
EHL Development Kft., 2015. – 138 old.
ISBN 978-615-5383-91-5

Minden jog fenntartva. Tilos ennek a könyvnek bármely részletét bármilyen formában reprodukálni a szerzői jogok tulajdonosának írásos hozzájárulása nélkül.

ISBN 978-615-5383-91-5

GRIGORI GRABOVOI®
© Грабовой Г.П.,2004
© Grabovoj G.P.,2004
© G.P. Grabovoj., Magyar
fordítás, 2015

BEVEZETÉS

Amikor az élelmiszerekkel foglalkozunk az örök élet és az örök fejlődés céljából, figyelembe kell venni az alábbiakat: az anyag és az információ külső áramlása elősegíti az örök fejlődési technológiákat a biológiai terven belüli telítődés elvének, az örök fejlődési technológiák tréningje elvének és a szellemi és anyagi komponens közötti kölcsönhatás elvének megfelelően.

Amikor tehát az élelmiszereknek - általánosan megfogalmazva, az élőlények által fogyasztott élelmiszereknek - az emberi szervezetbe való bejutásáról van szó, akkor itt mindenképp előtt az örök fejlődés általános feladatát és ideológiáját kell figyelembe venni, amely az örök fejlődési technológiák kialakulására irányul, a táplálkozást alapul véve. Érzékeltetni kell a lélek struktúráját, amely a fizikai test formájában nyilvánul meg. Az élelmiszerek, amelyek egyebek között a vilárendszeren belül információs jelleggel bírnak, az emberi szervezetbe jutva kölcsönhatásba lépnek a lélekkel.

Az élelmiszerek működésének megértését célszerű a lélek síkján vizsgálni, amely a biológiai elvnek és a lelki irányítás elvének megfelelően építi fel a testet. A test biológiai működéséről a fizikai anyag lelki irányítására történő átmenetet az élelmiszerek felhasználásával is el lehet végezni.

Ezt alapul véve azok a számsorok, amelyek az egyes élelmiszereknek felelnek meg, az ember által fogyasztott élelmiszereket az örök fejlődés megismerésének területére irányítják, és ugyanakkor megvalósítják az ember örök életét.

Figyelembe kell venni az irányítás fejlődési elemét is, amely abból áll, hogy a szervezetben elegendően nagy számú kölcsönhatási folyamat zajlik le az élelmiszer-komplexumok szintjén. A vegyi és biológiai szinten, az anyagcsere szintjén, az élelmiszereknek a szervezet által történő befogadása az élelmiszerek különféle utóhatásai során zajlik le. Amikor az élelmiszereket az örök fejlődés és az örök emberi élet logikájának használatával tanulmányozzuk, figyelembe kell venni az elfogyasztott élelmiszerek kölcsönhatásának eredményét. Figyelembe kell venni egyebek között az ismeretlen kölcsönhatási folyamatokat is, amelyek gyakran fontosak az emberi lélekkel való kölcsönhatás és a világ megismerési struktúrájának működése szempontjából.

Amikor a Teremtő megteremtette az élőlények világát, az élő világ

és a fogyasztandó javak közötti kölcsönhatást úgy alakította ki, hogy megvalósuljon az élőlények örök életének elve. Ezért itt az ember életének olyan struktúráját kell figyelembe venni, amely még nagy mértékben összefügg a belső gondolkodással a lélek mélységi struktúráinak szintjén, ahol az emberi test szervezése folyik. Az emberi testet ugyanis egyidejűleg a lélek is szervezi a szellemi irányítás meghatározott szintjén. Ezért az isteni szinttel való kölcsönhatás az örök fejlődés felé való irányítás céljainak szellemében, az isteni irányítási cél szerint valósul meg. Ennek a felismerése révén lehet megtalálni az örök fejlődés rendszer-technológiáit, az élelmiszerek befogadása segítségével.

Az emberi érzékelés geometriai irányítási szintjének első eleme az, hogy az élelmiszereket egy meghatározott félgömb felületre történő tükrözés szintjén lehet tekinteni. Képzeljük el, hogy a szív felől nézve, a testtől mintegy tizenöt-húsz centiméter távolságban egy félgömb helyezkedik el, amelynek a homorulata felénk néz. Ennek a félgömbnek a belső felületére vetítődnek ki az általunk elfogyasztott különféle élelmiszerek - például a fehérjék, zsírok, szénhidrátok -, és ezek olyan módon lépnek kölcsönhatásba, hogy kiváltanak egy emberi életimpulzust. Ily módon a lélek az elfogyasztott élelmiszerek közötti kölcsönhatási folyamatot egy meghatározott információs szinten tekinti, miközben egyes elemeket áttereszti és az örök fejlődés felé irányítja, más elemeket pedig korrigál. A lélek ugyanis eredetileg egyértelműen a szervezési ideológia mentén működik, annak érdekében, hogy létrehozza és az örök élet elérésére alkalmassá tegye az ember fizikai testét.

Ezért itt ki lehet térni az ember feltámadásának elemeire is, alapul véve azokat az élelmiszereket, amelyek a leginkább preferáltak. Ha például az elhunytak feltámadási rendszereinek erősödéséről és meggyorsításáról van szó, akkor mindenképp először a tejet, a vizet és azokat az anyagokat kell szemlélni, amelyek meghatározott vöröses színárnyalattal rendelkeznek. Ha ezt a három elemet együttesen szemléljük, akkor a feltámadási folyamat erősödését érhetjük el. Ezért tehát az, aki a feltámadással foglalkozik, és a feltámadás irányításának pillanatában tejet, vizet, vagy például szilvát vagy meggyet fogyaszt, amelyek vörös színárnyalattal rendelkeznek, felgyorsíthatja a feltámadás folyamatát. A feltámasztandó személy lelke felé irányuló információátadás ekkor gyorsabban és hatékonyabban valósul meg.

Fel lehet ismerni azokat a technológiákat, amelyek során a feltámasztandó személy, miközben minimális mennyiségű élelmiszert fogyaszt, gyorsabban rekonstruálhatja a maga fizikai létét azzal, hogy

kapcsolatot teremt a fizikailag megnyilvánuló anyag és olyan különféle rejtett szubsztanciák között, amelyek az információ szintjén léteznek.

A fejlett tudatú ember már kezdi érzékelni ezt, és látja, hogy a feltámasztandó személy, aki akár csak a tejtermékek kipárolgását fogadja be, meggyorsíthatja a feltámadást azzal, hogy a lelke visszaemlékszik a tejre. A lélek egy ilyen információ-átadás során a fizikai létnek számos elemére emlékszik, és a feltámadási folyamat viharossá gyorsul úgy, hogy a személy vizualizálható lesz a szokásos fizikai világban.

Az örök fejlődési technológiák szempontjából az élelmiszerek komplex jelentőséggel bírnak, amely mindenek előtt abban nyilvánul meg, hogy egyesülnek a különböző irányítási pozíciók, és állandó kontaktusban maradnak az élelmiszerekkel. Ezért az örök fejlődési tréningen belül meghatározott szintet képviselnek. Amikor az élelmiszer-fogyasztási információba belevisszük az örök fejlődés rendszerét, mindenek előtt képesek leszünk megtalálni az élelmiszerek maximális hasznát az aktuális egészségi állapotra és az örök fejlődést kísérő jövőbeni események közben tartására, és ugyanakkor megvalósítjuk a szellemi irányítás tréningjét is; az ember, aki a testét elsődlegesen fizikai szinten szervezi meg, áttér testének szellemi szintű irányítására a tudatának használatával.

Ezen logika alapján a fejlődés bármely fizikai elemét, így az ember fizikai testét is át lehet alakítani egy szellemi irányítási rendszerré a szellemi szint koncentrációjának segítségével, egy olyan tudati állapot által, amely képes a test megszervezésére például minimális mennyiségű élelmiszer fogyasztásával úgy, hogy a test nem merül ki. Az emberi szervezetet alkotó fizikai anyagoknak ilyen szellemi irányítási technikákra való áttérése során mindenek előtt meg kell valósítani a fent említett első elvet, a test kimerülésének hiányát, vagyis az embernek tökéletesen egészségesnek kell lennie. Ha az élelmiszeradag csökkentése során a szellemi irányítás nem éri el a szükséges szintet, vagyis az ember veszít abból a szokásos testtömegéből, amely a felépítésének megfelel, akkor meg kell ismételni az irányítási folyamatot a nagyobb mennyiségű élelmiszer fogyasztása irányában. A biológiai folyamatok szellemi irányítására való áttérés mindenek előtt ugyanakkor egy olyan változás is, amelyhez kapcsolódik annak a lehetősége, hogy minden ember képes legyen szellemi úton irányítani a fizikai testét. Ezért mindig gondolni kell az ismereteink átadására másoknak.

Azok a személyek, akik képesek ezt megtenni és tovább fejlődni a

testi folyamatok szellemi irányítása terén, bizonyosak lehetnek abban is, hogy az örök fejlődésük akkor valóban megalapozott és akkor végtelen, ha erre mindenki más is képes. Azoknak az embereknek, akik hosszú időn keresztül képesek telíteni a testüket a szellemi irányítás és minimális mennyiségű élelmiszer fogyasztása által, vagy egyes időszakokban akár bármiféle élelmiszer fogyasztása nélkül is, ki kell terjeszteniük ezeket az ismereteket mindenkire.

A biológiai folyamatok szellemi irányításának megismerése megvalósulhat a táplálkozási szünetek ideje alatt is. Ebben az időszakban tanulmányozni lehet azt az irányítási mechanizmust, amely során a szellem irányítja a fizikai testet. Ebben az időszakban lehet tréningezni, és meg lehet ismerni, mit jelent a szervezet szellemi irányítása, vagyis a szervezetben zajló fizikai folyamatok nem biológiai rendszerek, hanem a szellem által való irányítása.

Az élelmiszerek használatával ezt a folyamatot olyan szintre lehet fejleszteni, hogy éhezés nélkül is pontos ismereteket lehet szerezni a biológiai folyamatok szellemi irányításáról. Ezek az ismeretek a szervezet egyfajta tartalék szintjét képviselik bármiféle szituáció esetén.

A jövőben, amikor majd az egész emberiség képes lesz ilyen módon fejlődni a szellemi irányítás által, egyszerűbbé válik majd az örök fejlődési struktúra megvalósítása, a XXI. századra jellemző élelmiszerek bevitele nélkül. Ennek során az emberi szellem áttér a szervezetbe bejutó élelmiszerek megalkotásának szintjére, és létrejönnek a szervezet számára hasznos elemek, amelyek ugyanúgy elfogyaszthatók a szokásos táplálkozási folyamat keretében, ahogyan azt az emberek jelenleg teszik.

A fejlődés következő szintje tehát az, hogy az emberi szellem élelmiszereket hoz létre koncentráció révén. Ez is egyike azoknak az elemeknek, amelyek alapját képezik a számsoros koncentráció alapján történő irányítási rendszernek. A jövőbeni fejlődés teljes rendszerének mindenképpen a koncentrációkra kell épülnie, mivel az élelmiszerek hosszú idejű, akár napokig tartó kölcsönhatásra lépnek az emberrel; ugyanakkor a végtelen időben is ismerni kell az élelmiszerek felhalmozódásának mechanizmusát olyan esetben is, amikor egyáltalán nincsenek élelmiszerek.

Az élelmiszerek fizikai és szellemi erőfeszítéssel történő újratermelésének folyamata a következő: a termékek vagy eseményvezérelt módon jelennek meg, vagy az ember képes megteremteni egy információs szintet úgy, hogy az információt olyan

materiális anyaggá vagy koncentrátummá alakítja, amely képes helyettesíteni az élelmiszereket egy adott időpontban - ez is egyfajta irányítási szintet képvisel. Ezért, áttérve most már közvetlenül a számsorokra, tisztában kell lenni a teljes komplexummal, amely ezekben a számsorokban kifejeződik.

A továbbiakban, az egyes fejezetekben felsoroljuk az egyes élelmiszereket az adott fejezetnek megfelelő koncentráció alapján, amely az élelmiszerek fogyasztása esetén az örök életet biztosítja. Ezt követően minden fejezetre vonatkozóan egy táblázatba foglaljuk az élelmiszerek részletes, az örök élet eléréséhez szükséges számsoros koncentráció-adatait.

SZÁMSOROS KONCENTRÁCIÓK

Tej és tejtermékek 91471831949181

TERMÉK
Brinza tehéntejből 64879421831848
Natúr joghurt 1,5% zsírtartalmú 68437129836481
Kefir alacsony zsírtartalmú 51831484931784
Kefir magas zsírtartalmú 54864739849751
Tej 59437121849728
Acidophilus alapú tej 46971536748947
Tejpor 54937689439872
Sűrített tej 58671831749884
Sűrített tej cukorral 59432167849874
Aludttej 49678493184971
Rjazsenka 89121898112948
Tejszín 10% 59842136718951
Tejszín 20% 21431567489451
Tejföl 10% 59864174931981
Tejföl 20% 49806412898131

Túró és túrókrém különleges 59467194894718
Orosz sajt 54849679459481
Holland sajt 59421831974851
Svájci sajt 56431981949864
Sajt Posehonszkij 54961721979184
Olvasztott sajt 49569179451679
Túró magas zsírtartalmú 59874931749879
Félzsíros túró 59862179849654
Túró alacsony zsírtartalmú 34961831758421

Zsírok, margarin, vaj 5496418911

TERMÉK
Zsír 1482413967
Tej margarin 5496973185
Szendvics margarin 4964785496
Majonéz 5813948215
Növényi olaj 6497283971
Vaj 4795167915
Olvasztott vaj 2194893190

Kenyér, pékáruk, liszt 31961871481

TERMÉK
Rozskenyér 54961831754
Fehér kenyér (I.o. liszt) 54931749871
Vaj sütemények 64937189417
Bagelek 74854132841

Szuski (kis bagelek) 98967139851
Búza crackerek 54816793148
Vajas crackerek 59479689481
Búzaliszt 518214319411
Búzaliszt I osztályú 21431851961
Búzaliszt II osztályú 31948151984
Rozsliszt 34121831961

GABONÁK 51481631971

TERMÉK
Hajdina öröletlen 54849169918
Hjadinadara 894564897178
Búzadara 394564817498
Zab 51849631781
Árpagyöngy 42146971851
Köles 36831971421
Rizs 34961731851
Búza "Poltava" 39854136871
Zabpehely 59847189917
Árpa 49851621971
Zab 49618431984
Kukorica 59167891481

ZÖLDSÉGEK 319681398

TERMÉK
Padlizsán 149714319

Karórépa 491814318
Zöldborsó 497184519
Cukkini 361851368
Fehér káposzta 649481319
Vöröskáposzta 398491516
Karfiol 318567491
Burgonya 494891519
Zöldhagyma 491894851
Póréhagyma 479894317
Vöröshagyma 648541919
Sárgarépa 489716318
Szabadföldi uborka 549164891
Üvegházi uborka 647498519
Zöldpaprika édes 498641894
Pirospaprika édes 549641894
Petrezselyemzöld 548741318
Petrezselyemgyökér 494894514
Rebarbara 549641318
Retek 485481316
Feketeretek 541648749
Fehér répa 496547891
Zöldsaláta 549649894
Cékla 371894548
Szabadföldi paradicsom 564714218
Üvegházi paradicsom 591318549
Zöldbab 3648513194

Torma 8215164981
Medvehagyma 4985173148
Fokhagyma 3894915946
Spenót 4897183194
Sóska 4986418981

BOGYÓK ÉS GYÜMÖLCSÖK 5619494319

TERMÉK
Sárgabarack 894541319
Birsalma 374894594
Cherry-szilva 3845163189
Ananász 989417319
Banán 516498518
Meggy 314918516
Gránátalma 594398491
Körte 497514894
Füge 549317548
Somfa 314898617
Őszibarack 894108494
Berkenye kerti 541494816
Fekete berkenye 549467894
Szilva kerti 547894318
Datolya 561498714
Datolyaszilva (hurma, khaki) 896748516
Cseresznye 849108901
Eperfa 589714847

Alma 694897548
Narancs 589714916
Grapefruit 541218014
Citrom 317584961
Mandarin 318649710
Piros áfonya 317496814
Szőlő 549618714
Áfonya 319894617
Szeder 317948612
Erdei szamóca 398749671
Vörösáfonya 364898714
Egres 594697378
Málna 361498374
Törpemálna 398594691
Homoktövis 894378495
Fehér ribizli 589647218
Piros ribizli 398671378
Fekete ribizli 397498564
Fekete áfonya 369894591
Csipkebogyó friss 598741894
Csipkebogyó szárított 589649717

Szárított gyümölcsök 5496181979

TERMÉK
Aszalt sárgabarack (maggal) 5948946191
Aszalt sárgabarack (mag nélkül) 3948148159

Mazsola (maggal) 6193185148
Mazsola 3148956178
Meggy 3945986179
Körte 3987945967
Őszibarack 3689745198
Aszaltszilva 5946917184
Alma 5896975981

BAB FÉLÉK 31894961719

TERMÉK
Bab 31861871918
Borsó (darált) 59431861749
Borsó (egész) 58438961971
Szója 54969859841
Fejtett bab 59479859784
Lencse 39485961748

GOMBÁK 56489131849718

TERMÉK
Friss vargánya 54961431894717
Szárított vargánya 49789749164981
Friss barna érdestinóru 54167121949891
Friss narancs sapka vargánya 54964759864781
Friss galambgomba 49489149817491

Az egyes élelmiszer-kategóriák - hús, baromfi, hal, a tenger gyümölcsei - irányítása során, mint minden olyan esetben, amely az élő

szervezetek tevékenységével van kapcsolatban, az örök fejlődés feladata a teljes élő világ örök életének megteremtése úgy, hogy senki másnak nem okozunk kárt.

HÚS ÉS BELSŐSÉGEK, BAROMFI 498517494168491894718

TOJÁS 3148964971981

TERMÉK
Tyúktojás 4965485194918
Tojáspor 4648985194781
Fehérje por 4675485496418
Tojássárgája por 3145185496178
Fürjtojás 6495471496497

Halak és tenger gyümölcsei 51849459758961

TERMÉK
Gébek 49847151946981
Csendes-óceáni lazac 69854919758961
Lepényhal 39451949756489
Kárász 49756457897841
Ponty 49806421904829
Ketalazac 31489649896471
Viaszlazac 49564879154878
Csíkos jégghal 31854739451648
Dévérkeszeg 49754894947481
Lazac 44819856481948
Gránátoshal 54751854961841
Folyami ingola 31749854961751

Alaszkai tőkehal 68931459841781
Csuklyás hal 34854718431961
Tőkehal 39856489719871
Menyhal 38941489451891
Márványos sügér 31489451671891
Tengeri sügér 59831436871841
Folyami sügér 51451831489109101
Tokhal 49481931961891
Óriási laposhal 51454891489418
Kék puha tőkehal 39481351941891
Ezüstös sertefarkú hal 58969131749871
Szilvaorrú keszeg (Kaszpi-tengeri) 54859874971891
Ponty <i>Cyprinus carpio</i> 31489451941871
Saira nagy 31789451931641
Saira kicsi 31894831641891
Hering (Balti-tengeri) 34848949716410
Hering 49851432167189
Maréna 349618317489491164
Makréla 38454618451481
Harcsa 31849150619481
Fattyúmakréla 50219346891898
Kecsege 34951671931841
Fogassüllő 38945139649751
Közönséges tőkehal 34567148949751
Tonhal 31451961831751
Sablefish 54849131975489

Tengeri angolna 59431731854971
Angolna 34961894917891
Hekk 38416804918410
Csuka 31485689711230
Jászkeszeg 18031256978106
Garnéla távol-keleti 34154831459318
Tőkehalmáj 29806426132904
Tintahal 31856134916871
Rák 34951671851481
Garnélarák 31485619879480
Laminaria 38134128946721
„Oceán” krém 31485649149875
Trepang 38459489813894

Amikor erre a részre koncentrálunk, amely a halaknak és a tenger gyümölcseinek felel meg, figyelembe kell venni, hogy az egyes tengeri és folyami eredetű élelmiszerek formai hasonlósága lehetővé teszi az összes tengeri élő szervezet örök fejlődési szintre való juttatásának egyszerűsített, gyorsított változatát. Az irányítás itt az egyes formák elterjedtségének alapján történik úgy, hogy egy és ugyanaz az elem rekonstruálódik a végtelen jövőbeni események rendszerében.

KAVIÁR 41489131756491819748

TERMÉK
Ketakaviár 591364517498917
Aranyosfejű hal kaviár 368913389497184
Sárga tőkehal kaviár 218361948519618
Tokhal szemcsés kaviár 368491519489717
Tokhal kaviár apró 389417594569171

DIÓ, MOGYORÓ 5498197

TERMÉK
Mogyoró 2193168
Mandula 3687185
Dió 5986417
Földimogyoró 3896489
Napraforgómag 3168945

ÉDESSÉGEK 59871421

TERMÉK
Méz 31954872
Gyümölcsös draszté 54969874
Zefir 89849128
Írisz 61057429
Marmelad (zselés cukorka) 31984728
Karamella 36479821
Csokoládé bevonatú cukorka 54958564
Gyümölcsös pasztilla 38971498
Cukor 39168974
Halva tahini 38949194
Halva napraforgós 29871426
Étesokoládé 21906408
Tejcsokoládé 72814947
Ostya gyümölcs töltelékkel 34859854
Ostya zsír alapú töltelékkel 41489731

Leveles tésztából készült sütemény krémmel 59814931847
Leveles tésztából készült sütemény almával 96419854
Piskóta sütemény 37859416
Puszedli 314819647
Piskótatorota 541219617
Mandulatorota 27481931

Ezt követően látható az E-kódok táblázata, amelyek az élelmiszeriparban használt táplálék-kiegészítőket jelentik. Ennek megfelelően irányítási sorokra van szükség, hogy az irányítás felhasználható legyen az örök fejlődés irányában azzal kapcsolatban, hogy az örök fejlődés szemszögéből nézve a különféle szintetizált elemek lényeges helyet foglalnak el. Ezért az irányítás alapjául a külső anyagoknak az örök fejlődés céljára való adaptálása szolgál. Ezeknek a külső anyagoknak, amelyek bejutnak a szervezetbe, ki kell elégíteniük az egyes ember és az egész emberiség örök életének és örök fejlődésének összes kritériumát és szabványát.

Az E-kódok táblázata

E-100 Curcumin **3183648491**

E-101 (i) Riboflavin; (ii) Riboflavin-5'-Phosphate Sodium **3145496191**

E 102 Tartrazine **5148945197**

E-104 Quinoline Yellow **5483175191**

E-110 Sunset Yellow FCF, Orange Yellow S **4983173196**

E-120 Cochineal, Carminic Acid, Carmines **4985143197**

E-122 Azorubine, Carmoisine **69872189851**

E-124 Ponceau 4R, Cochineal Red A **598597514318**

E-129 Allura Red AC **54967159831**

E 131 Patent Blue V **58431721948**

E-132 Indigotine, Indigo Carmine **3416843197**

E-133 Brilliant Blue FCF **3885145196**

E-141 Copper Complexes of Chlorophylls and Chlorophyllins (I)
Copper Complexes of Chlorophylls (ii) Copper Complexes of
Chlorophyllins **5496475181**

E-142 Greens S **5945979184**

E-143 Fast Green FCF **56947121989**

E-150a Plain Caramel **4912198514**

E-150b Caustic Sulphite Caramel **3986497181**

E-150c Ammonia Caramel **2145138194**

E-150d Sulphite Ammonia Caramel **49831219841**

E-151 Brilliant Black BN, Black PN **2173169181**

E-152 Carbon Black (hydrocarbon) **3986497184**

E-160a Carotenes: (I) Beta-Carotene (Synthetic) Natural Extracts (ii)
3485493184

E-160b Annatto, Bixin, Norbixin **4193125194**

E-160c Paprika extract, Capsanthin, Capsorubin **48947531844**

E-160e Beta-apo-8'-carotenal (C 30) **5142172181**

E-161a Flavoxanthin **3148943181**

E-161b Lutein **3145986181**

E-161c Cryptoxanthin **3648545148**

E-161d Rubixanthin **3821483174**

- E-161e Violoxanthin **5194283174**
- E- 161f Rhodoxanthin **8495173485**
- E-161g Canthaxanthin **3194184987**
- E-162 Beetroot Red, Betanin **3148985199**
- E-163 Anthocyanins **3893645987**
- E-164 Saffron **3172148948**
- E-170 Calcium Carbonates **1945318981**
- E-171 Titanium Dioxide **3148543781**
- E-172 Iron Oxides and Hydroxides **1683173981**
- E-181 Tannins, Food Grade **51458216471**
- E-200 Sorbic Acid **5893174981**
- E-201 Sodium Sorbate **3684975194**
- E-202 Potassium Sorbate **5843719898**
- E-203 Calcium sorbate **5897142194**
- E-210 Benzoic Acid **5148944981**
- E-211 Sodium Benzoate **51421731949**
- E-212 Potassium Benzoate **51739451847**
- E-220 Sulphur Dioxide **59431839471**
- E-221 Sodium Sulphite **3145173891**
- E-222 Sodium Hydrogen Sulphite **54964789418**
- E-223 Sodium Metabisulphite **5947125194**
- E-224 Potassium Metabisulphite **5468917981**

- E-234 Nisin НИЗИН **54131849871**
- E-235 Natamycin (Pimaricin) **7494698971**
- E-236 Formic Acid **54989759491**
- E-239 Hexamethylene Tetramine **58964137949**
- E-242 Dimethyl Dicarboxylate **54831728947**
- E-249 Potassium Nitrite **5486417181**
- E-250 Sodium Nitrite **3145648941**
- E-251 Sodium Nitrate **31989719841**
- E-260 Acetic Acid **3145816491**
- E-261 Potassium Acetate **31489731989**
- E-262 Sodium Acetates (i) Sodium Acetate (ii) Sodium Hydrogen Acetate (Sodium Diacetate) **8975412197**
- E-265 Dehydroacetic Acid **4975189781**
- E-266 Sodium Dehydroacetate **3684987191**
- E-270 Lactic Acid **4975193196**
- E-280 Propionic Acid **4897143197**
- E-284# Boric Acid **5163148198**
- E-285# Sodium Tetraborate (Borax) **6945745891**
- E-290 Carbon Dioxide **5642148914**
- E-296 Malic Acid **3145193178**
- E-297 Fumaric Acid **5843914198**
- E-300 Ascorbic Acid **5496410181**
- E-301 Sodium Ascorbate **9194975164**

- E-304 Ascorbyl Palmitate **5497184196**
- E-306 Mixed Tocopherols Concentrate **5487491987**
- E-307 Alpha-tocopherol **5841493198**
- E-315 Erythorbic (Isoascorbic) Acid **8943174984**
- E-316 Sodium Erythorbate **4785168987**
- E-319 Tertiary Butylhydroquinone **5497142198**
- E-320 Butylated Hydroxyanisole (BHA) **5841674989**
- E-321 Butylated Hydroxytoluene (BHT) **51421731948**
- E-322 Lecithins **31456431948**
- E-326 Potassium Lactate **21451831974**
- E-327 Calcium Lactate **5413184981**
- E-330 Citric Acid **5614987194**
- E-331 Sodium Citrates (i) Monosodium Citrate (ii) Disodium Citrate
Trisodium Citrate **5986413198**
- E-332 Potassium Citrates (i) Monopotassium Citrate (ii) Dipotassium
Citrate (iii) Tripotassium Citrate **5195148194**
- E-333 Calcium Citrates (i) Monocalcium Citrate (ii) Dicalcium Citrate
(iii) Tricalcium Citrate **3184915196**
- E-334 Tartaric Acid (L(+)-) **5986417199**
- E-335 Sodium Tartrates (i) Monosodium Tartrate (ii) Disodium Tartrate
9845168481
- E-336 Potassium Tartrates (i) Monopotassium Tartrate (ii) Dipotassium
Tartrate **5148913148**
- E-337 Sodium potassium tartrate **3186478984**

E-338 Phosphoric Acid **3171495484**

E-339 Sodium Orthophosphates (i) Monosodium Orthophosphate (ii) Disodium Orthophosphate (iii) Trisodium Orthophosphate **5497148197**

E-340 Potassium Orthophosphates (i) Monopotassium Orthophosphate (ii) Dipotassium Orthophosphate (iii) Tripotassium Orthophosphate **7148543198**

E-341 Calcium Phosphates (i) Monocalcium Orthophosphate (ii) Dicalcium Orthophosphate (iii) Tricalcium Orthophosphate **3148543175**

E-342 Ammonium Phosphates (i) Monoammonium Orthophosphate (ii) Diammonium Orthophosphate **5785417141**

E-353 Metatartaric Acid **9143172196**

E-354 Calcium Tartrate **3186479191**

E-363 Succinic Acid **5478943198**

E-380 Ammonium Citrates **4897183194**

E-383 Calcium Glycerophosphate **5143172184**

E-385 Calcium Disodium Ethylene Diamine Tetra-acetate (Calcium Disodium EDTA) **6487912194**

E-386 Disodium Ethylene Diamine Tetra-acetate **7492172198**

E-391 Phytic Acid **4975196197**

E-400 Alginic Acid **4987142198**

E-401 Sodium Alginate **5142193197**

E-402 Potassium Alginate **3148155194**

E-404 Calcium Alginate **5173183164**

E-405 Propan-1,2-diol alginate **4987143194**

E-406 Agar **5472184987**

- E-407 Carrageenan and its Salts **5143163198**
- E-407a # Processed Eucheuma Seaweed **3148913168**
- E-410 Carob Bean Gum **5485983194**
- E-411 Oat Gum **5497173194**
- E-412 Guar Gum **5493183147**
- E-413 Tragacanth **6145172184**
- E-414 Acacia Gum (Gum Arabic) **5486412187**
- E-415 Xanthan Gum **5496173198**
- E-416 Karaya Gum **4985712174**
- E-417 Tara Gum **5493172194**
- E-420 Sorbitol (i) Sorbitol (ii) Sorbitol Syrup **2983142178**
- E-421 Mannitol **2146172198**
- E-422 Glycerol **3194254789**
- E-425# Konjac (i) Konjac Gum (ii) Konjac Glucomannane [Note – this additive is under discussion and may be included in a future amendment to the Directive on miscellaneous additives] **7214985194**
- E-445 Glycerol Esters of Wood rosins **5185413194**
- E-450 Diphosphates (I) Disodium Diphosphate (ii) Trisodium Diphosphate(iii) Tetrasodium Diphosphate (iv) Dipotassium Diphosphate (v) Tetrapotassium Diphosphate (vi) Dicalcium Diphosphate (vii) Calcium Dihydrogen diphosphate **3168199141**
- E-451 Triphosphates (I) Pentasodium Triphosphate (ii) Pentapotassium Triphosphate **2945183194**
- E-452 Polyphosphates (I) Sodium Polyphosphates (ii) Potassium Polyphosphates (iii) Sodium Calcium Polyphosphate (iv) Calcium Polyphosphates **2148594198**

E-459# Beta-cyclodextrine [Note – this additive is under discussion and may be included in a future amendment to the Directive on miscellaneous additives **2148014986**

E-460 Cellulose (I) Microcrystalline Cellulose (ii) Powdered Cellulose **2496483187**

E-461 Methyl Cellulose **5916487980**

E-464 Hydroxypropyl Methyl Cellulose **5986417890**

E-466 Carboxy Methyl Cellulose, Sodium Carboxy Methyl Cellulose **3910689124**

E-468# Crosslinked Sodium Carboxymethyl Cellulose [Note – this additive is under discussion and may be included in a future amendment to the Directive on miscellaneous additives] **5287143191**

E-469# Enzymically Hydrolysed Carboxymethylcellulose [Note – this additive is under discussion and may be included in a future amendment to the Directive on miscellaneous additives] **5194810198**

E-470a# Sodium, Potassium and Calcium Salts of Fatty Acids **4890641230**

E-470b# Magnesium Salts of Fatty Acids **3194812181**

E-471 Mono- and Diglycerides of Fatty Acids **71939864871**

E-472a Acetic Acid Esters of Mono- and Diglycerides of Fatty Acids **6487143191**

E-472b Lactic Acid Esters of Mono- and Diglycerides of Fatty Acids **5190612196**

E-472c Citric acid Esters of Mono- and Diglycerides of Fatty Acids **8094912194**

E-472d Tartaric Acid Esters of Mono- and Diglycerides of Fatty Acids **3910647891**

E-472e Diacetyltartaric and Fatty Acid Esters of Glycerol **5190648980**

**E-472f Mixed Tartaric, Acetic and Fatty Acids Esters of Glycerol
0694512197**

E-472g Succinylated Monoglycerides 39874121948

E-473 Sucrose Esters of Fatty Acids 6980612195

E-475 Polyglycerol Esters of Fatty Acids 3980689173

E-481 S Stearoyl-2-lactylate 1984748914

**E-500 Sodium Carbonates (I) Sodium Carbonate (ii) Sodium Hydrogen
Carbonate (iii) Sodium Sesquicarbonate 8986487198**

**E-501 Potassium Carbonates (I) Potassium Carbonate (ii) Potassium
Hydrogen Carbonate 3915487941**

**E-503 Ammonium Carbonates (I) Ammonium Carbonate (ii)
Ammonium Hydrogen Carbonate 2986497184**

**E-504 Magnesium Carbonates (I) Magnesium Carbonate (ii)
Magnesium Hydroxide Carbonate (syn. Magnesium Hydrogen
carbonate) 5943971948**

E-508 Potassium Chloride 5964975981

E-509 Calcium Chloride 4974618917

E-511 Magnesium Chloride 4918975941

E-513 Sulphuric Acid 6417988941

**E-514 Sodium Sulphates (i) Sodium Sulphate (ii) Sodium Hydrogen
Sulphate 2196472849**

**E-515 Potassium Sulphates (i) Potassium Sulphate (ii) Potassium
Hydrogen Sulphate 6497485138**

E-516 Calcium Sulphate 3194985168

E-517 Ammonium Sulphate 3945948947

E-524 Sodium Hydroxide 3619498178

E-525 Potassium Hydroxide 6497593194

E-526 Calcium Hydroxide 8943198978

E-527 Ammonium Hydroxide 3975496497

E-528 Magnesium Hydroxide 5483916487

E-529 Calcium Oxide 3647198989

E-530 Magnesium Oxide 5896412919

E-536 Potassium Ferrocyanide 6497980174

E-551 Silicon Dioxide 5943969784

**E-553a (i) Magnesium Silicate (ii) Magnesium Trisilicate (i)
3946975197**

E-553b Talc 5946975984

E-558 Bentonite 5493148941

E-570 Fatty Acids 6497485497

E-575 Glucono-delta-lactone 5484985971

E-578 Calcium Gluconate 5496418917

E-585 Ferrous Lactate 2987497988

E-620 Glutamic Acid 5943218947

E-621 Monosodium Glutamate 5843162178

E-626 Guanylic Acid 5487912194

E-627 Disodium Guanylate 5318943148

E-630 Inosinic Acid 5314842148

E-631 Disodium Inosinate 2493165981

E700-E800 - 49831731949

- E-900** Dimethyl Polysiloxane **3194985196174**
- E-901** Beeswax, White and Yellow **5193148196**
- E-902** Candelilla Wax **3184975198**
- E-903** Carnauba Wax **5945871986**
- E-904** Shellac **8961945147**
- E-905a** Mineral Oil, Food Grade **3986917981**
- E-905b** Petrolatum (Petroleum Jelly) **8943163181**
- E-905c** Petroleum Wax **3986472194**
- E-912#** Montanic Acid Esters **3148945148**
- E-914#** Oxidized Polyethylene Wax **6485939784**
- E-920** L-Cysteine **6821493194**
- E-927b** Carbamide **5148913194**
- E-928** Benzoyl Peroxide **31849161987**
- E-930** Calcium Peroxide **5496172194**
- E-938#** Argon **5843918486**
- E-939#** Helium **5146172198**
- E-940** Dichlorodifluoromethane **5986472947**
- E-941** Nitrogen **3148948954**
- E-948#** Oxygen **5485916497**
- E-950** Acesulfame Potassium **6497815944**
- E-952** Cyclamic Acid and its Na and Ca Salts **6987965489**
- E-953** Isomaltitol **6495419487**

E-954 Saccharin and its Na, K and Ca Salts 5648914987

E-958 Glycyrrhizin 6497148946

E-965 Maltitol (i) Maltitol (ii) Maltitol Syrup 4954718914

E-966 Lactitol 4986417481

E-967 Xylitol 3145484194

E-999 Quillaia extract 8943168981

**E-1101 Proteases (i) Protease (ii) Papain (iii) Bromelain (iv) Ficin
3148915196**

E-1102 Glucose Oxidase 3198493196

E-1103 Invertases 3148513168

E-1104 Lipases 5183174986

E-1200 Polydextrose 3185148141

E-1201 Polyvinylpyrrolidone 5983143180

E-1202 Polyvinylpolypyrrolidone 3185464987

E-1404# Oxidized Starch 5486413196

E-1410# Monostarch Phosphate 5894713194

E-1412# Distarch Phosphate 6897128194

E-1413# Phosphated Distarch Phosphate 3196818497

E-1414# Acetylated Distarch Phosphate 89413721964

E-1420# Acetylated Starch 5197163184

E-1422# Acetylated Distarch Adipate 89489751982

E-1440# Hydroxy propyl Starch 54964191481

E-1442# Hydroxy propyl Distarch Phosphate 3196472184

E-1450# Starch Sodium Octenyl Succinate 49864149871

E-1451# Acetylated Oxidised Starch [Note: this additive is under discussion and may be included in a future amendment to the Directive on miscellaneous additives] **64871781949**

E-1505 Triethyl Citrate 41931749861

E-1518 Glyceryl Triacetate (triacetin) 3164197194

E-1520 Propylene Glycol 5986413194

A koncentráció irányítását el lehet végezni a cukorhelyettesítő anyagokra is az alábbiak szerint:

– édesítők – **4195134198**

– helyettesítők – **3194893164**

SZINTETIKUS ÉDESÍTŐK:4987145198

Figyelembe kell venni, hogy a szintetikus édesítők nem rendelkeznek tápértékkel, és ezt a gyártóknak fel kell tüntetniük a csomagoláson.

Cukorhelyettesítők:

1. Szorbit (**E-420**, hatatomos alkohol). Megtalálható a tengeri vízínövényekben, a vörösberkenye, szilva, alma gyümölcsében. Aszkorbinsav gyártására és a kozmetikai iparban használják. **4986149148**

2. Xilit (**E-967**, ötatomos alkohol). Természetes nyersanyagokból, például élő fából nyerhető. Epehajtó és kissé meghajtó hatású. **3148945197**

Irányítás a vitaminok alapján

Figyelembe véve, hogy a vitaminok beépülnek az élelmiszerekbe, meg kell szabni a vitaminok mértékét a szervezetben. Mivel a vitaminok különböző módon oszlanak el az egyes élelmiszerekben, a vitaminok alapján való irányítás egy kiegészítő tényező, amelynek célja, hogy az örök fejlődési stratégián belül megszabjuk az egyes elemek mennyiségét, amelyek különböző, gyakran nem kontrollálható arányokban jutnak a szervezetbe.

Maga a vitamin szó két komponensből áll: az egyik a "vita", amelynek a jelentése élet, a másik az "amin". Az "amin" szó arra utal, hogy a vitamin összetételében jelen van egy amino-csoport, amely nitrogénatomot tartalmaz. Az elsődleges irányítási szintet alapul véve fel kell dolgozni a "vita", vagyis az "élet" szóban rejlő információt; ki kell terjeszteni bármilyen mikroelem tekintetében a végtelen fejlődésre, és például az A-vitamin irányításának példáján az alábbiakat lehet tenni: tekintsük az A-vitamin struktúráját, amely az ember fizikai testétől mintegy hat méter távolságra van. Ott a szellemi látás segítségével fedezzünk fel egy fénylő elemet, amely egy két centiméter átmérőjű gömb, és észleljük az ember felé menő, illetve az ember felől jövő fénysugarakat. Az irányítási elem itt ennek a két fénysugárnak egyetlen, az ember felé irányuló sugárrá való egyesülése. Így történik a szervezetben található A-vitamin normatív mennyiségének meghatározása az irányítás során, az örök élet és örök fejlődés céljából. A feltámasztási rendszerben az A-vitamin fontos tényező a feltámasztott személy irányításának szempontjából. Az A-vitamin alapján történő irányítás segítségével meghatároztuk, hogy a feltámasztott személy úgy észleli önmagát, mint aki egy bizonyos okból szembe találkozik a fizikai valósággal. Ez a tényező a feltámasztott személynek a fizikai valóságban való kötelező megjelenését jelenti.

Az A-vitamin mennyiségi koncentrációja a következő:

A-vitamin 1949753189148174

A halhatatlanság eléréséhez az A-vitamin mennyiségi koncentrációja a következő: **918617**

E-vitamin

Az örök élet és örök fejlődés felé vezető úton az észlelés irányítási technológiája a következő: az ember úgy észleli az E-vitamin struktúráját, mint valamiféle gömböket, amelyek az ember fizikai teste körül vannak szétszórva, és igyekeznek úgy tekinteni, ahogy az E-vitamint például egy növény észleli. Ennek során az ember azt látja, hogy egy másik objektum úgy észleli az információt, mint egy olyan összekapcsolódást ezzel a gömbbel, mintha az elemek felől szél fújna. A gömbök elkezdenek gurulni, és ebben a dinamikában észlelhető az E-vitamin, amely a stabilizálódott adatok szintjén, objektív módon egy szaporodási tényezőként szolgál. Az ilyen módon létrejött előzetes irányítás, melynek alapja az észlelés, és a következő számsor hozzáadása lehetőséget nyújt az örök élet és örök fejlődés felé történő irányításra. A számsor a következő: **919718514319648191**.

B1-vitamin

A B1-vitaminon alapuló irányítás, amikor az észlelési elem számsorok segítségével történik, a következő módon épül fel: azokat az információ-szakaszokat, amelyek a B1-vitamint alkotják, olyan egymást keresztező rudak merev rendszereként észleljük, amelyek az embertől egy bizonyos távolságra helyezkednek el. Ez egy sajátos rendszer, amely egy kristályos anyagszerkezethez hasonló. Ezután a struktúrára gyakorolt szellemi ráhatással ennek a merev rendszernek az élei mentén történik az irányítás, a csúcán pedig, ahol ez a struktúra például kúpszerűen néz ki, fénylő gömbök láthatók. Ezek a gömbök a lélekben történő észlelés során úgy reagálnak a külső információra, hogy az ezüstös színű fény arany színűre változik. Amikor az ezüstös fény arany színűre változik, egy impulzus generálódik világos színű fények formájában, amelyeken a következő számsor észlelhető: **4948913986497184**.

A feltámasztási technológiák esetén a B1-vitamint érintő információ olyan információ, amely a fizikai testet a csontszövet és az izomrendszer irányában építi fel.

B12-vitamin

A B12-vitamin alapján a halhatatlanság terén történő irányítás az alábbi módon épül fel: először a lélek vagy a szellemi látás észleli a következő számsort: **94971849864**. Ezután egy fényes gömböt észlel a számok között, illetve a **314891398647** számot. Ezek a számok kívülről mintegy rásimulnak a gömb felületére.

Amikor ez az észlelés megtörténik, akkor megvalósul a halhatatlanság elve, amelynek az a lényege, hogy a halhatatlanság azonnal és egyidejűleg kiterjed a szervezet összes szövetére és a külső eseményekre. A külső eseményekre való áttérés olyan, hogy a B12-vitamin meghatározható a külső rendszer struktúrájában és az élelmiszerekben. Ez egy jó diagnosztikai elv, amelynek a segítségével megállapítható az élelmiszerek jó vagy rossz minősége, az irányítási elem használatával; egy olyan számsor, amelyet a B12-vitamin tartalmaz. Az örök élet technológiáinak kifejlesztése során egyes esetekben fontos valamilyen módon megnövelni, vagy adagolni, vagy megszabni az élelmiszerek B12-vitamin tartalmát. Ezért, mielőtt elfogyasztanánk a B12-vitaminnal telített élelmiszert, illetve általánosan szólva azokat az élelmiszereket, amelyek esetén felmerül ennek a vitaminnak a megléte vagy hiánya, ezzel a számsorral magának az élelmiszernak a mennyiségét kell megszabni úgy, hogy az élelmiszer közelében egyszerűen elképzeljük vagy gondolatban lediktáljuk azt a számsort, amely megfelel ennek a vitaminnak.

B2 vitamin

Az örök élet fejlődési struktúrájában a B2-vitaminnak elvi jelentősége van, mivel részt vesz a hemoglobin- szintézis, a vérképzés folyamataiban. A jelenlétét fontos észlelni a test minden szakaszán, és a szervezetet úgy kell tekinteni, mint egy autonóm rendszert, amely önmaga határozza meg a külső események menetét. Ebben az esetben az alábbi számsor használható: **4978514986497198148914871**.

Az örök fejlődés struktúrájában, amikor a feltámadás az örök élet garanciája, olyan módon, hogy minden elhunyt feltámad és az élők nem halnak meg, a B12-vitamin a B-2 vitaminnal együtt tájékoztató jelentőségű, mivel a B2-vitaminban valósul meg a vérképzési

információ átadásának elve a rendszer hasonlóságának elvén. Amikor a feltámasztandó személy szervezetének munkája a szellemi szférából áttér a biológiai folyamatok szférájába, akkor fontos azoknak az élelmiszereknek a B2-vitaminnal való telítődése, amelyek ezt a vitamint kisebb vagy nagyobb mértékben tartalmazzák. Azt kapjuk, hogy a vitaminnal a megszabott szintig való telítődés azt eredményezi, hogy a feltámasztandó személy szervezetében megindul a vérképződés. A szellemiről a biológiai működésre való áttérés optimálisabb módon és gyorsabban valósul meg, ha az irányítás a B2-vitaminnal történik. Az örök élet elérésének feladatában a szellemi állapotnak olyan erőt kell elérnie, hogy minden információ, így a szellemi ráhatással létrejövő információ is alapul szolgálhat ahhoz, hogy az életet kialakító szellem létrehozza a fizikai testet.

B6-vitamin

Mint tudjuk, a fehérjék és zsírok beépítéséhez van rá szükség. Emellett elősegíti a vörös vértetek képződését is, és szabályozza az idegrendszer állapotát. Elsődlegesen kristályos formában állították elő. Ebben a rendszerben a kollektív állapot adataiból kiindulva a következő irányítási rendszert kell megvizsgálni: a merev kristályrendszerekből a tudaton belüli áttérés egy fizikai jellegű dinamikus szintre. Az örök fejlődés rendszerében maga az élet bizonyos bolygók, terek és hasonlók külső merev formáiból fejlődik ki. Emiatt ahhoz, hogy az élet örök lehessen, kölcsönhatásra van szükség az információ merev formái és a fizikai valóság között. Ehhez a következő számsor használható: **4975 191214897318649781**. Ebben az esetben a hiányinformáció egy merev formájú struktúra lehet, amely nem befolyásolja a szervezet életét a negatív fázisban. Magát a hiányt úgy lehet tekinteni, mint egyrészt az élő szervezetek, másrészt a tér és idő közötti kölcsönhatás állandó örök szintjén belül egy elemet. Ennek a számsornak a segítségével lehet megelőzni az öregedést.

D-vitamin

A D-vitamin esetében figyelembe kell venni, hogy az egyéb vitaminok esetén használt irányítás összeszedettebb és koncentráltabb lehet az irányítási cél szempontjából, ha a D-vitamin struktúráját olyan

irányítási rendszerként használjuk, amely a vitaminok segítségével történő irányítási rendszerek rendszerezésére irányul.

Ilyen módon itt fontos, hogy magát az irányítást három számsorra bontsuk fel. Az első a vitaminok egyesülésének rendszerszintje az örök fejlődés szempontjából, a második szint az ismeretek, a tapasztalatok átadása az információ szintjén a szervezettől a külső környezetbe, a harmadik pedig az örök élet kötelező szintjének elérése a külső, nem merev rendszerekkel, például a fényvel való kölcsönhatás révén.

Az első szinten tehát a számsor a következő: **19431754964851491**, a második szinten: **31649489451721**, míg a harmadik szinten a számsor ez: **2414987**.

B3-vitamin

Ennek a vitaminnak az alapján az örök fejlődés felé való irányítást a következő számsor határozza meg: **914216514971851491 814**.

B5-vitamin

A megállapított adatok alapján fontos szerepet játszik az anyagcserében, kiegyenlítő befolyást gyakorol az idegrendszerre, a mellékvesék és a pajzsmirigy működésére. Ebben az esetben az egyes rendszerfázisoknak a kollektív tudaton belüli adatait felhasználva az irányítást fel lehet használni a belső szervek, de akár az egész szervezet működésének normalizálására. Ezen belül meg lehet határozni azokat a konkrét irányítási vonalakat, amelyek a továbbiakban felhasználhatók egy tetszőleges vitamin segítségével való irányításra, tetszőleges táplálkozási rendszeren és tetszőleges ábrázolási rendszeren keresztül. Amikor egy szervezet normális működését például egy fénylő gömbként képzeljük el, amely tőlünk húsz méter távolságra van, akkor ezt az elvet le lehet vezetni abból az elvből, amelyet most határozunk meg a B5-vitaminon keresztül való irányítással.

Ezért az anyagcsere irányítása során egy olyan számsort kell tekinteni, amely fénynyalábokká alakul át. A számsor a következő: **519491**, ahol a záró egyes számjegy egy felfelé irányuló végtelen függőleges fényugárrá alakul az észleléshez képest, majd a számsor így folytatódik: **497514**, ahol a négyes számjegy egy szórt világos ezüstös fényt sugároz a rejtett észlelés szintjén, amely metszi azt a sugarat,

amely a végtelen síkban felfelé irányul, és így tovább. Felmerülhetnek további számok - az ötös, hatos vagy hetes, a számjegyek értéke az érzékelési ponttól függ. Ha módosítjuk az érzékelés rálátási szögét, például eltoljuk a mellkastól bal felé, és ott az érzékelés alapjául egy olyan pontot tekintünk, amely a bal váll közelében helyezkedik el, akkor ez a hatos vagy hetes számjegy lesz. Ha pedig a jobb váll közelében, akkor az ötös vagy hatos számjegy. Fontos itt meglátni, hogy az anyagcsere-folyamatok szintén attól függően reagálnak, hogy mi történik információs szinten az élelmiszernek a szervezetbe jutása szempontjából. Az anyagcsere-folyamatok normalizálásának az élelmiszer fogyasztásától függően az a célja, hogy a bejutó élelmiszer-mennyiség is normalizált legyen. Ez azt jelenti, hogy bármely információ normalizálható abban a formában, ahogyan azt befogadni kell. Ez megkapható a B5-vitamin szintjén, egyebek között már az irányítás fejlesztésének jelenlegi állapotában is, egy merev, rögzített számsorra gondolva. A következő számsor egy olyan sorozat, amely a beérkező információt még az érzékelése előtt normalizálja: **498718319641**.

Ezután az irányítást az emberi idegrendszer normalizálása alapján lehet elvégezni. Az idegrendszer normál működésének fogalma az örök fejlődés szempontjából - a szervezetnek az a külső és belső ingerekre reagáló komponense, amely az örök fejlődést kialakítja. Az idegrendszer széles körű reagáló képességét elegendő ugyan akár csak szituációs alapon szemlélni, az irányítás szintjén azonban mindenképpen meg kell állapítani a szabványos normát. A külső környezetben végbemenő különböző események során az irányítás tekintetében az idegrendszernek van egy átlagos statisztikai diagnosztikai funkciója, amelyet mindenki képes elfogadni, és amely az összes funkciót elvégzi. Vagyis az idegrendszer átlagosan normalizált: általánosan szólva minden embernél a szokásos nyugalmi állapotban van, és a jelek és irányítási paraméterek szintjén gyakorlatilag kell végrehajtania az összes funkcióját az örök élet biztosítása céljából.

Ebben az esetben a B5-vitaminon, vagyis egy anyagi szubsztancián keresztül lehet használni egy számsort, amely mintegy beleéli magát

ebbe a szubsztanciába. Ez azt jelenti, hogy egy számsort gondolatban beleképzelünk a vitamin anyagának struktúrájába, egy merev rendszerbe. Ezt például az anyag kristályos rendszerei között lehet elhelyezni, a számjegyek is elhelyezhetők a molekulák közötti szinten. Az irányítás során tekintjük ezt a szintet, és ott, a térközökben helyezzük el világító gömbök formájában a következő számsorokat: első sor – **491397549641**, második sor – **594849871978**. Noha ez két különböző számsor, mégis úgy kell tekinteni, hogy a hatást egyetlen egységes számsor váltja ki. Az örök fejlődés során a tudatnak olyan szintre kell fejlődnie, hogy azt érzékelje és tökéletesítse, ami a Teremtés céljaként van megfogalmazva. A tudat ilyen fejlődését különböző információszakaszok metszéspontjában kapjuk, amikor egyidejűleg a tudat számára szükséges szakasz is kialakul.

Itt a számsoroknak egy új funkciója jelenik meg, amelynek az a lényege, hogy sok számsor, még ha eltérőek is, azonos típusú hatást gyakorol valamilyen szervünkre, valamilyen rendszerünkre. A más rendszerekre történő átmenet megtörténhet a mellékvesék és a pajzsmirigy funkcióin keresztül. Itt is tekinthető a következő számsor, amely éppen az irányítás átadását határozza meg minden funkcióra, a szervezet minden szövetére, minden anyagára, és ugyanakkor normalizálja a mellékvesék és a pajzsmirigy működését: **317498519361**.

A B5-vitamin segítségével történő irányítás révén megkapható az a számsor, amely a rendszeren belül nem csupán valamilyen paramétert és normát szabályoz, hanem ugyanakkor szabályozza a teljes környezetet is, mindazt, ami összekapcsolja az adott rendszert a közös kapcsolódásokon belül. és így tovább. Ez a számsor a következő: **591648949718317**. A norma szabályozásának következő elve az, amikor az irányításból eredő impulzus magát a rendszert és annak teljes környezetét normalizálja, és elég gyakran felhasználható az általános irányítás elemeinek vizsgálata síkján.

A Teremtő úgy működik, hogy megteremti mind a konkrétat, mind az általánost. Ezért mindaz, ami valamilyen halmaz formájában teremődik meg, és vele együtt a részhalmaz is szabályozásra kerül, fontos eleme a külső irányításnak, amikor is bármely struktúra mintegy abszolút módon

hozzá van kötve az örök fejlődés rendszeréhez. Ez a tudat fejlődésének fontos komponense az örök fejlődési technológiák szempontjából, és teljes mértékben alkalmazható bármilyen szupergyors döntés során. Egy példa: Ön vásárol az áruházban valamilyen élelmiszert, például egy lekváros buktát. Ekkor az abszolút norma gömbjét gondolatban behelyezheti a bukta belsejébe úgy, hogy nem tér át a számsor-struktúrára. Úgy érzékelheti, hogy ez a gömb az örök fejlődés abszolút merev rendszere az általános kapcsolatok világában. Ekkor ez a bukta olyan tulajdonságokra tesz szert, amelyek már az Ön örök fejlődésén belül az Ön örök életének biztosítására irányulnak.

B9-vitamin

A megállapított adatok szerint ez a vitamin az aminosavak anyagcseréjében és szintézisében vesz részt, stimulálja a vérképzési funkciót és az agy működését, és pozitívan befolyásolja a belek működését.

Ebben az esetben, mivel az összetétele közeli a B12-vitaminéhoz, az irányítás szempontjából a következő összefüggést lehet figyelembe venni: a vitaminok, lévén a hatásukat tekintve hasonló anyagok, együttműködhetnek az információ szintjén, mint a hatásukat tekintve közeli rendszerek. Figyelembe véve, hogy ebben az esetben az aminosavak és nukleinsavak szintézisééről van szó, megvizsgálhatjuk azt a hatást, amely a szervezet számára szükséges élelmiszerek kialakítására irányul. Az örök fejlődés irányítása területén ez egy fontos komponens, amikor számos folyamatot saját magunk szabályozhatunk, ahol a szellem irányítja az anyagi rendszerek fejlődését. Ha már megtanultuk meglátni ugyanannak az aminosav- vagy nukleinsav-szintézisnek többféle változatát, akkor szellemi alapon kezelhetjük és helyettesíthetjük a szellemi szint irányítását. Ekkor egy szuper hatékony, a külső körülményektől független irányítást kapunk, és mindig megmarad az események normális menete. Ez pedig egy elég fontos momentum a szervezet örök fejlődése során, mivel akkor, amikor a szellem önállóan képes irányítani, nem pedig például a B9-vitamin segítségével, akkor természetesen egy kiegészítő tartalék rendszer alakul ki az örök fejlődés folyamatában.

Amikor felismerjük az anyagnak a B12-vitaminhoz való közelségét, úgy tekinthetjük, hogy a szomszédos rendszerek szintén irányíthatók szellemi alapon. Ez azt jelenti, hogy elegendő például az aminosav-szintézist irányítani, hogy a szervezeten belül megőrizzük bármely szerv tökéletes egészségét. És ez az egységesített impulzus áthelyezhető mind az összehasonlítás szintjéről, mint például a B9- és B12-vitamin irányítási szintjéről, mind pedig annak a folyamatnak a belső megfigyelési tréning szintjéről, hogy hogyan zajlik a szintézis.

Tanulmányozható az a tényező, amely a kollektív tudatban létezik arról, hogyan zajlik az emberi agy vérképző funkciójának stimuláló befolyása. Ha az agyat úgy tekintjük, mint az örök fejlődés meghatározott rendszerein belüli irányító rendszert, a fordított irányú szinten, vagyis az agy által kapott jelből kiindulva, és a tápanyagok szintje alapján teljes mértékben meghatározhatjuk a világ elsődleges struktúráját az adott vitamin hatása alapján, és az emberi agyban, a gondolkodás révén összeállíthatjuk az irányítási sémát. Itt egy fontos elv rajzolódik ki, amelynek az a lényege, hogy nem csupán közvetlenül lineárisan lehet irányítani, az irányítási célt alapul véve, hanem az irányítási végpontból is. Amikor maga az irányítás elve, maga az irányítás komponense, maga a módszer a fordított feladat megoldása révén szerveződik meg. Ilyenkor természetesen ismerjük a végső impulzust, és abból kiindulva figyeljük meg, hogyan áll össze a folyamat. Ezután az irányítás fényoptikai érzékelését visszavezetjük az eredeti impulzusra. Ezzel bármikor ellenőrzött módon dekódolhatjuk az összes közbenső rendszert úgy, hogy a szellemi hatás, a lélek működése képes legyen a fizikai anyag irányítására.

Figyelembe véve, hogy a B9-vitamin pozitívan befolyásolja a bélrendszer működését, teljes mértékben össze lehet kapcsolni azoknak az élelmiszereknek a hatásával, amelyek a szervezetbe jutnak, és meg lehet figyelni, hogy az adott élelmiszerek hogyan jutottak be a szervezetbe - majd át lehet állítani az irányítást a végtelen jövőbe, alapul véve olyan külső élelmiszereket, amelyek valamikor bejutottak vagy bejuthatnak a szervezetbe, vagy amelyeket a tudatunk hatásával szintetizálunk. Ez a számsor a következő: **49831689851964971**.

Az örök fejlődési technológiákban fontos, hogy a leghasznosabb élelmiszerek a legaktívabb módon segítsék az ember és az egész emberiség örök életének biztosítását, strukturálisan kapcsolódjanak és legyenek meghatározva bizonyos elegendően konkrét kategóriákkal és olyan elegendően konkrét rendszerekkel, amelyek mindenki számára érthetőek.

Ezért ebben az esetben az örök fejlődésnek egy nagyon fontos elemét vizsgálhatjuk, amely azzal függ össze, hogy a vitaminok rendszerén keresztül az élelmiszerek különféle csoportjait lehet a vitaminok alatt található struktúrába rendezni. Minden vitamin esetén létezik az élelmiszerek olyan csoportja, amelynek kisebb vagy nagyobb mennyiségben be kell jutnia a szervezetbe. Ez elvégezhető megfordítva is: az élelmiszerek adott csoportja határoz meg egy vitamint. Ezért tehát azoknak az élelmiszereknek a koncentrációja, amelyek az örök fejlődés szempontjából a legfontosabbak, teljesen egyértelmű módon rajzolódik ki az örök étellel és örök fejlődéssel való belső összefüggések feltárásának szempontjából. A Teremtő megadta nekünk azokat az élelmiszereket, amelyek képesek az örök fejlődés megszervezésére; ezekben meg lehet figyelni az említett összefüggéseket és törekedni kell a személyes tapasztalattal megalapozott szabályozásukra. Amikor kiválasztunk egy élelmiszert, teljes mértékben megfogalmazhatjuk ezt a feladatot és a belső gondolkodásunk révén megvizsgálhatjuk, hogy milyen módon választható ki az egyik vagy a másik élelmiszer. A "belső gondolkodásnak" ez a fogalma kiterjeszhető arra a momentumra, amely során a gondolatunkkal elkezdünk behatolni mintegy az élelmiszerek vagy a felkínált információrendszer belsejébe, és onnan kinyerni a gondolkodásunkhoz legközelebb eső valamilyen információt.

Ez a hatás emlékeztet arra, amikor az ujjunkkal megérintünk egy élelmiszert, és ekkor valamiféle tapintási érzékelés keletkezik az ujjunkban, amellyel meghatározható az élelmiszer keménysége, hőmérséklete és egyéb tulajdonságai. Ebben az esetben arról van szó, hogy a tudati struktúránkat mintegy kivetítjük egyenesen az adott élelmiszer fizikai realitására, majd egy sajátos reakciót kap onnan a tudatrendszerünk, amely például közelebb van az agyunkhoz és

közelebb van a fizikai testünkhöz. A tudatunk most már egy konkrétabb szinten kezd el részt venni az élelmiszer és az ember által alkotott rendszerben egy olyan elem formájában, amely a fizikai testünk körül helyezkedik el. Ennek a hatásnak fontos eleme, hogy a tudatunk segítségével befolyásolni lehet az élelmiszereket, meg lehet változtatni a strukturális rendszerüket, be lehet őket vonni az örök fejlődés rendszerébe. Tényekkel bizonyítható ugyanis, hogy a gondolkodással közvetlenül befolyásolható az anyag. Ezek a tények bizonyított kísérletekben fordultak elő, mint például a vákuumban elhelyezett anyagra gyakorolt hatás, vagy a filmszalagra a megvilágítás által gyakorolt hatás, amelyek a fizikai anyagok agytevékenység révén történő irányításának elemeihez tartoznak. Annak az információnak a behatárolási területe, amely megfelel a fenti tényeknek a kollektív tudatban, felhasználható az élelmiszerek anyagának közvetlen befolyásolására az összetételük örök fejlődésnek megfelelő normalizálására. Kiválasztható egyik vagy másik számsor, és ezzel elérhető az adott számsornak megfelelő normalizálás.

A B9-vitamin alapján az örök fejlődés és minden elhunytnak a feltámadás felé, valamint az élőknek a halhatatlanság felé való irányítása a következő számsorral határozható meg: **94931831749861**. Az élők halhatatlansága az alábbi külön számsorral érhető el: **59458931948 61**. Különböző számsorok használhatók az élők halhatatlanságának elérésére, vagyis összeállíthatók belőlük különféle elemek két vagy három számsorából álló rendszerek, és így biztosíthatók bárki örök életének eseményei.

E-vitamin

Az adatok alapján stimulálja az izomtevékenységeket és a nemi mirigyeket. Ha megkíséreljük valamilyen módon összehasonlítani egymással ezeket a funkciókat, akkor láthatjuk, hogy az örök fejlődés folyamatában fontos az a tényező, hogy az emberi tevékenység bármely eleme állandóan fejlődésben van, mindegyikük fontos, és az örök fejlődés biztosítása során rendszer szintű lehet.

Ha ezt az előzetes magyarázatot vesszük alapul, az E-vitaminnal kapcsolatban a következő számsort lehet használni az örök élet és az örök fejlődés biztosítására: **498713219498647**. A feltámasztandó

személyt érintő információnak az E-vitamin által hordozott információval való telítése struktúrájában olyan megközelítést lehet használni, amely szerint a különböző elemek és vitaminok információ formájában juttathatók be a feltámasztandó személy struktúrájába, és ezután végleges formát öltenek: a személyes információk egyesülnek valamilyen külső környezettel való kölcsönhatás szintjén. A fentieket alapul véve azt kapjuk, hogy gyakorlatilag figyelembe vehető tetszőleges anyagok hatása az örök fejlődés tetszőleges folyamatainak szintjén.

A vitaminokról áttérve a külvilág vizsgálatának szélesebb körű elemeire, az ember belső világának vizsgálatára, azt kaphatjuk, hogy a fizikai matéria, vagyis meghatározott anyagok irányítása során megvalósuló kölcsönhatás a következő számsorral növelhető meg: **219497 319**. Itt lehetőség van olyan szituációk megoldásának irányába való fejlődésre, amelyek a végtelen fejlődéssel és a végtelen térrel vannak összefüggésben. Ezt alapul véve, az ember örök fejlődése és örök élete szempontjából - elsajátítva annak minden területét és minden felhasználási lehetőségét, így például az anyagok, jelen esetben az E-vitamin struktúráit - a szükséges koncentrációt a következő számsor adja meg: **519317949478**.

A koncentrációnak ez a típusa a tudatban úgy jelenik meg, hogy mind a feladat, mind a megoldás jelen van. Azoknak a feladatoknak a tudatos felépítési mechanizmusa, amelyeket a saját tudatosítás révén lehet megoldani, és amelyek egyértelműen biztosítják az ember örök életét, egyebek között az adott számsor hatása úgy, hogy a számsor elé odatesszük a következő számjegyeket: **294891**. A fejlődés úgy tekinthető, mint az ember fizikai testétől az ellenkező irányba induló számsor kezdete. Ekkor gyakorlatilag a teljes külső tér, a teljes külső információ egy legyezőszerű információsíkban helyezkedik el. És ezen a szinten, mintegy a legyező egyes szeleteiben, megvizsgálható az összes jelen levő rendszer kölcsönhatása, így például: társadalom, szervezet, külvilág. A belső rendszerekből tekintve egy mélyebb kapcsolatot lehet meglátni, amely az információ szintjén alakul ki. Például azt, hogyan függ össze a szociális rendszer az elfogyasztandó élelmiszerekkel. Ez a rendszer lehetővé teszi a szervezet átvilágítását az általa befogadott anyagok szempontjából. Ugyanakkor fontos elemnek tekinthető az

állapot normalizálásának céljára az élelmiszerek által, az eseményeknek az örök fejlődés irányába való korrigálására.

Egy adott érzékelési szektorban a társadalom fejlődési rendszere vizsgálható, egy másikban az élelmiszerek jelenléte. Az élelmiszerek jelenlétének rendszerét a geometriai területig lehet meghatározni. Ezután a fogyasztásig eltelt időt kell behelyettesíteni, és meg kell vizsgálni, hogy a szervezetünkben hogyan terjednek szét, és hogyan irányítanak minket az örök fejlődés felé. Ilyen módon kiválaszthatók újabb élelmiszerek és olyan receptek alapján párosíthatók másokkal, amelyek az örök fejlődés felé vezetnek. Az öröklét felé úgy mozdulhatunk el, hogy az élelmiszereket a **498641 01948** számsor segítségével választjuk ki.

Ha például a banánt, a paradicsomot, az almát, vagy valamilyen más élelmiszert választunk, akkor megláthatjuk, hogy például az alma és a banán meghatározott arányú párosítása magasabb irányítási szintet biztosít az örök fejlődés irányába, mint például az alma és a paradicsom párosítása olyan állapotban, amikor éhesek vagyunk. Ha jóllakottak vagyunk, akkor esetleg egyetlen banán vagy egyetlen alma is elegendő ugyanannak a hatásnak a kiváltására.

Ezért fontos, hogy a bensőnkben megérezzük és tudatosítsuk a fogyasztás által keletkező irányítási rendszert. Valójában az ember ezt elég gyakran érzi azt, hogy az élelmiszerek fogyasztása összemérhető azzal, amikor az információs síkon egy elegendően komoly intellektuális folyamat zajlik le. Amikor elkezdjük dekódolni ezt az információt, akkor látható, hogy a szervezet felépítésének terve megfelel annak a folyamatnak, amikor a szervezet hozzájut az élelmiszerekhez; a világ fejlődésének nagyon fontos eleme, hogy az öröklét irányába fejlődő szervezet ismereteket és bizonyos információt is átad a külső rendszereknek. Az élelmiszerek szintje végső soron egyfajta koncentrált információ formájában összpontosul.

Amikor a bolygónkon élő különböző állatfajok és különféle növények táplálékként bizonyos tápanyagot fogyasztanak, végső soron egy tökéletes pontossággal kiegyensúlyozott szint jön létre; ez egy olyan energiaforrás, amely később az összes rendszer örök fejlődésének

forrásává válhat. Ebben az esetben, ha mind az ember, mind pedig majd az állatok, a növényvilág és egyebek örök fejlődését vizsgáljuk, akkor a **2948168** számsor segítségével lehet irányítani egy egységes szint megteremtését a fogyasztás szempontjából az információs síkon, amikor egyetlen faj sem semmisíti meg a másikat, és ezzel biztosítva van mindegyikük örök fejlődése. Itt éppen az olyan rendszerek létrehozását vizsgáljuk a fizikai valóság szintjén, amelyek az örök fejlődést segítik elő, és az információ adott szintje, a sajátos energia adott forrása mindig mindenki számára látható, és mindenki rendelkezik információs hozzáféréssel a saját tudatának a szintjén.

Itt mindenek előtt a saját tudat formálásáról van szó, de egyebek mellett annak a tudatnak a formálásáról is, amely átterjedhet más rendszerekre is a **3194819804** számsor segítségével. Annak a felismerése és megértése, hogy ez a tudat hogyan terjed át más rendszerekre, meghatározható a belső érzékelés révén, annak a szituációnak a belső szinten való értékelésével, amely valamely élelmiszer fogyasztásakor keletkezik. Vagyis ha például egy ember vagy egy kutya elfogyaszt egy almát, akkor azt látjuk, hogy a fogyasztás szintjén az anyagcsere-folyamatok és az érzékelési folyamatok hasonlóak. Ezáltal azt az érzékelési szintet, amely a kutyánál lezajlik, az összevetés szintjén lehet megérteni. Az érzékelések közötti hasonlóság olyan, hogy törekedni lehet annak a dekódolására, hogy ennek a kutyának vagy macskának, de akár általában véve valamilyen állatnak vagy növénynek milyen ismeretekre van szüksége az örök élethez. Az ilyen ismeretek kialakításához szükséges számsor a következő: **5986418**. A **8941898** számsor gondolatban való kimondása alakítja ki a kutya ismeretét az örök életének eléréséről, és ez alakítja ki a kutya egészségessé válását, ha feltüntetjük ezt a számsort a kutya által fogyasztandó élelmiszereken. A **471918498** számsor gondolatban való kimondása alakítja ki a macska ismeretét az örök életének eléréséről, és ez alakítja ki a macska egészségessé válását, ha feltüntetjük ezt a számsort a macska által fogyasztandó élelmiszereken.

Azt kapjuk, hogy az élelmiszerek szintjén megvalósuló kölcsönhatás az, ami egyesíti a fajtarendszereket a valóság

megismerésének szintjén az örök fejlődés irányának szempontjából. Ezt a nem kevésbé fontos tényezőt kívánatos bevonni az irányítási rendszerbe az irányító hatás társadalmasításának síkján, az örök fejlődés irányába mutató élelmiszerekre vonatkozóan. Az állatok működésében, a növényekben megfigyelhetők összevethető irányok is, amelyek más kritériumokban nyilvánulnak meg, mintsem az embereknél, és rendszerszerűbb módon lehet elmozdulni az összes élőlényt érintő örök fejlődés ideájának síkján.

Ebben az esetben az élelmiszerek kicserélése a szellemi irányítással mindenütt az információ és az idő egyesítésével zajlik majd le. Ekkor felmerülhetnek olyan kérdések, amelyeket a társadalom fejlődésének ideológiai, erkölcsi rendszerének szintjén kell megoldani. Figyelembe kell itt venni, hogy az élelmiszereket abból a szempontból kell vizsgálni, hogy mennyire valósítják meg az ismeretek társadalmasítását az örök fejlődés rendszereinek kialakítása síkján. Ehhez az élelmiszereket fajták, típusok és egyebek szerint kell felosztani. Így például a vörös színű élelmiszerek a testhez közelebbi szintet biztosítanak az örök fejlődés felismerésében, a fehér színűek egy stratégiaileg elkülönített szintet, és így tovább. Ebben az esetben a színek használata az adott érzékelési szinten nem csupán az irányítási szint rögzítését, felosztását vagy koncentrációját teszik lehetővé, hanem lehetőséget nyújtanak olyan elmozdulásra, hogy az élelmiszerek már azon további feladataik szempontjából is vizsgálhatók, amelyeket az örök fejlődés rendszerében kaptak, és ezeket a feladatokat a mindenkit érintő örök fejlődés mélyebb koncepciója szerint is lehet vizsgálni.

Ha például egy olyan élelmiszert veszünk, mint a tehéntejből készült sajt, akkor ennek az élelmiszernak megfelelő információt képesek vagyunk elképzelni, és ennek a formának a hatását kiterjeszthetjük a tudatnak arra az elemére, amely a mindenkit érintő örök fejlődésre irányul. A tej mint az az élelmiszer, amelyből a sajt készül, önmagában nem olyan élelmiszer, amely miatt az élettevékenység megszakad. Ebben az értelemben a sajtot úgy tekinthetjük, mint az élelmiszerek rendszerében egy általánosított szintet, ahol fel vannak tüntetve azon élelmiszertípusok, amelyek nem

okoznak kárt, nem rombolnak szét semmit sem.

Az érzékelési szinten ezt az információt bizonyos görbe felületekként lehet érzékelni, amelyek a testünktől mintegy öt méter távolságra vannak. Az első felület azt jelenti, hogy a tej nem károsítja mások bármiféle lehetőségeit és életét, a második felület hasznot hoz, a harmadikat a feldolgozott késztermékként, sajtként lehet tekinteni. Amikor elképzeljük ezt a három felületet, gondolatban egyesíteni lehet őket, és az egyesítés pillanatában számos számsor keletkezik, amelyek a tudatunkban különálló számjegyekként alakulhatnak ki. Ilyen módon elvileg meg lehet vizsgálni azokat a számjegy-rendszereket, amelyek az élelmiszerekhez kapcsolódó fejlődés irányának megértéséből erednek.

Ha most áttérünk egy összetettebb élelmiszere, legyen az például egy "Másfél százalék zsírtartalmú natúr joghurt", vizsgálhatók azok a kapcsolati elemek, amelyek azzal függenek össze, hogy miért éppen bizonyos esetekben kell a joghurtba másfél százalékos zsírtartalom. Miért lehet a legjobban fogyasztani ebben az esetben, vagy miért a legkívánatosabb jelenleg valaki számára, mint az ötszázalékos zsírtartalmú joghurt? Mihez kapcsolódik a zsírtartalmi elem, és miért létezik több változatban? Ha a fogyasztók sajátossága, hogy ez a joghurt fogy a legjobban, akkor miért van ez így?

Ha elemezzük az élelmiszerek fogyási sebességét, akkor megláthatjuk, hogy a jól fogyó élelmiszerek legnagyobb mennyisége, vagyis az élelmiszerek leggyakoribb fogyasztása akkor történik, amikor az élelmiszerben megvannak az örök fejlődés adatai. Törekedni kell arra, hogy a különböző élelmiszerekben, akár a ritkábbakban is, megtaláljuk azokat a koncentrációkat, amelyek az örök fejlődés kialakítására irányulnak a gondolkodási műveleteink révén.

Ezzel kapcsolatban figyelembe kell venni egy sor tényezőt, amelyek a kölcsönkapcsolatokat határozzák meg, így például a kefir esetén a "zsíros" és "zsírtalan" jellemzőt. Egy élelmiszer tulajdonságainak egy másikra történő átvitelét a **498641019** számsorra koncentrálva lehet elérni. A zsírtalan kefir nem csupán a zsírtartalom százalékos arányában tér el a zsírostól, hanem az ízérezékelés terén is, amellyel megkülönböztethetők az öröklétnek az élelmiszerben levő elemei.

Vagyis ez a szint határozza meg az örök fejlődés síkján, hogy az egyik vagy másik élelmiszer hogyan jelenhet meg az örök fejlődés biztosításának területén. Itt már át lehet térni arra, hogy egy élelmiszert irányítani lehet, vagyis rá lehet venni az örök fejlődés kialakítására, ha megvan benne a kollektív tudatban szereplő egyik vagy másik kiformált terület. Például a zsírtalan túró esetén ez egyféle irányítási típus, a zsíros túró esetén egy másféle.

Ha most a tejet vizsgáljuk meg, akkor itt található a legáltalánosabb formájú irányítás. Az acidofil tej rendelkezik a leghosszabb idejű irányítási rendszerrel, a "száraz teljes tej" pedig a legrövidebb idejű irányítási rendszerrel. Ilyen módon felépíthető a tudatban az irányítási rendszerek belső hierarchiája. Ha például sűrített tejet használunk, az tulajdonképpen egy harmadik irányítási típus, amelyet nagyobb sűrűség jellemez, és ekkor intenzív irányításról beszélhetünk.

Az aludttej olyan irányítási és érzékelési típushoz tartozik, amely az emberhez képest több külső információrendszerre terjed ki. Az irányítási rendszereket úgy is fel lehet osztani, hogy élelmiszereknél megvizsgáljuk, mit lehet irányítani egyik vagy másik élelmiszer szempontjából. A forralt erjesztett tejben például inkább a szervezeten belüli folyamatok irányítása figyelhető meg - és így tovább.

A százalékos arány alapján is el lehet végezni egyféle belső osztályozást, az örök fejlődés megismerési feladatát alapul véve. Így például a "tíz százalékos tejszínhab" inkább a szív- és érrendszer működésének normalizálását, és egyidejűleg a külső elemekkel való kapcsolatot, vagyis a távolabbi jövőben folyó eseményeket irányítja, míg a "húsz százalékos tejszín" alapvetően inkább a mozgásszervi rendszert és a taktikai feladatokhoz sorolható folyamatokat.

Ha folytatjuk az élelmiszerek vizsgálatát az örök fejlődés rendszerén belül, akkor ugyanez figyelhető meg a komponensek százalékos arányát illetően. A tíz százalékos tejfel az, ami az örök fejlődés szempontjából a kezek működésének felel meg; például akkor, amikor a szobrász megmintáz egy szobrot, a festő rajzol, a kisiskolás az iskolában ír, és így tovább. A húsz százalékos tejfel a teremtett dolgokról való gondolkodás struktúrájának felel meg. Így tehát azt

kapjuk, hogy egy adott élelmiszer keretén belül bizonyos összetevők, például a zsírok százalékos arányától függően a működés kezdetétől a befejezéséig látni lehet, hogy mi zajlik le az irányítási rendszerben.

A logikát követve, ha az élelmiszereket meghatározott sémák formájában tekintjük - felbontás valamiféle részstruktúrákra, komponensekre, akár az élelmiszer tömegére is -, akkor azt látjuk, hogy egy élelmiszerben lényegében megtalálható mindaz, amire szükség van a fejlődés kezdeti szintjétől addig a szintig, amikor már felismertük az örök fejlődés rendszerét. Minden élelmiszer az örök fejlődés forrása. Ha ez az elv megvalósul, akkor az élelmiszert az örök fejlődés és a fogyaszthatóság szempontjából vizsgálhatjuk.

Ha most áttérünk a sajtokra és például a túrós készítményekre, akkor a koncentráció megnő, és azt kapjuk, hogy a koncentrált információ szélesebb körben kezd működni, és hogy tartalmazza mind a kezdeteket, mind az azt követő hatásokat. Minél sűrűbb az irányítási változat - ha például az orosz, a holland vagy a svájci sajtot tekintjük -, ezekben a sajtokban a belső kapcsolatok szintjén az irányítás koncentrációja annál nagyobb lesz. Ha tehát az adott rendszert a szervezet működésének fejlettségi szintje szempontjából vizsgáljuk, akkor azt kapjuk, hogy a koncentráció változtatásával megfelelő módon képesek vagyunk az irányítási rendszer változtatására is.

Lehet tehát olyan recepteket készíteni, amelyek az irányítás alkalmazása során az örök élet receptjeivé válhatnak. Ha tehát akár a szokásos fogásokat fogyasztjuk is el, akkor a kész ételhez hozzáadott só, bors, vagy egyéb fűszerek kis mennyiségének variálásával a táplálkozást az örök élet és az örök fejlődés felé irányíthatjuk.

Ha az élelmiszereket az adataik felhasználásával az örök élet és az örök fejlődés felé irányítjuk a "Posehon" nevű sajtra vonatkozóan, akkor megvizsgálható az adott folyamat verbális komponense. Ez azt jelenti, hogy ha elemezzük a "Posehon" sajt nevét, akkor meg lehet határozni az irányítás részletezését, az elnevezés használatára vonatkozóan. Ebben az esetben az elnevezést tekintve a következő folyamat használható: az érzékelésünkben mintegy öt méter távolságra el lehet képzelni egy kis méretű, két-három centiméter átmérőjű, erős fénnel világító gömböt, és

ezt a gömböt rá lehet vezetni az élelmiszer nevére, a "Posehon" szóra. Ezután ez a gömb gyors növekedésnek indul, ami az információ globális szintjével való kapcsolatra utal. Ezekből az információs makroterületekből kirajzolódik az adott sajtítípus előállításának története. A történeti paramétereiből kiindulva, ahol az élelmiszerek tulajdonságairól, forgalmazásáról, előállításának célszemponyjairól van szó, kinyerhető az irányítás az elmúlt eseményekkel való kapcsolat szempontjából. Azt látjuk, hogy amikor elkezdjük használni a múltra vonatkozó információt a jövőbeni végtelen események irányítására, akkor alkalmazni kell az elmúlt események felgöngyölhetőségének elvét. Úgy képzelhetjük ezt el, hogy az elmúlt események teljes vonala, egy sajátságos hosszú szőnyegként felgöngyölődik, és mi végtelen sokszor előrefelé kigöngyöljük.

Az élelmiszer teljes előtörténete, akár több száz évre visszamenőleg, egy információs gömbként vagy hengerként jelenik meg, amely elkezd a szemünk előtt előrefelé gördülni, és minden tulajdonsága láthatóvá válik. Ezekhez a tulajdonságokhoz hozzáadhatjuk az örök fejlődés paramétereit. Ahhoz, hogy hozzáadjuk ezeket a paramétereket az irányításhoz, először a múlt elemeit kell hozzáadni, mintegy letesztelve a rendszert a jelen időre. Ha a jelen időben világos színárnyalatok jelennek meg, ez azt jelenti, hogy helyes az irányítás. A helyes irányítás érdekében a teljes irányítási folyamatot magunktól bizonyos távolságra kell vizsgálni, és ugyanúgy, mintha egy műszerrendszer lenne, megadjuk a bemenő paramétereket, hogy megkaphassuk a kimenő paramétereket. Ezért itt meg lehet figyelni az élelmiszer összes tulajdonságát, közöttük az örök fejlődés szempontjából hasznosakat is, át lehet vinni az adatokat a jövőbe és fejleszteni lehet őket. A fejlesztés nem csupán az élelmiszer irányítása felől, hanem a szervezet reakciója felől is történik. A szervezet egyes funkcióit korrigálni lehet az örök élete technológiájának kifejlesztése révén.

Az "ömlesztett sajt" esetén meg lehet vizsgálni az "ömlesztett" szóhoz kapcsolódó információt. Ez a szó a sajt speciális előállítási technológiáját jelenti, amely végül az "ömlesztett sajt" kifejezésben jelenik meg. Itt egy olyan módszert használunk, amely arról szól, hogy

az élelmiszer tulajdonságai, elnevezése alapján azonnal következtetni lehet a technológiára, és ezzel pontosan strukturálható az elsődleges impulzusból származó irányítás. Ez a meghatározott technológia arra vonatkozik, hogy az elsődleges impulzus már tartalmazza a teljes irányítási rendszert, és nem szükséges vizsgálni az információ fejlődésének múltbeli területeit, hanem minden benne van az irányítási gömbben, amelyet a szellemi látásunkkal érzékelünk. És minél többet érzékelünk belőle, annál inkább az örök fejlődés felé tart az irányítás. Ez a sajátos állapot arra emlékeztet, hogy gondolatban igyekszünk elmozdítani a gömböt a jövőbeni események felé akaratlagos agyi erőfeszítéssel; sőt, eközben mintegy érezhetjük a gömbtől érkező visszajelzést. Minél stabilabb és pontosabb ez a jel, annál pontosabban mozdíthatjuk el a jövőbeni események felé, mivel az örök élet és az örök fejlődés egy elegendően stabilan strukturált rendszer az érzékelésünkben, és ugyanolyan módon érzékelhető, mint az információs kapcsolatok stabil rendszere.

Vagyis amikor egy olyan puha élelmiszert vizsgálunk, mint az "ömlesztett sajt", áttérünk az örök fejlődés stabil rendszerébe, ahol a törvények egyértelműen az örök fejlődés, a nem-rombolás, a nem-gyilkolás, az örök élet síkján ismétlődnek. Figyelembe kell venni, hogy az örök fejlődés felépítése során mindig egy egyértelműen megvalósuló irányítási rendszert kell kiépíteni, amely minden esetben az örök életet eredményezi.

Áttérve a következő élelmiszer, a "zsíros túró" vizsgálatára, a folyamatot úgy lehet tekinteni, mint az irányítás részletezéséhez tartozó folyamatot. Az olyan élelmiszer-kategóriák megléte, mint a "félzsíros túró" vagy "zsírmentes túró" arra utal, hogy egy adott élelmiszer keretein belül variálni lehet egyes komponenseket. Adott esetben ez most a zsírtartalom százalékos aránya. Az érzékelésünkben az irányítás variációs konstrukciója különböző színárnyalatokként jelenik meg. Létezik egy orosz közmondás: "A víz leköszörüli a követ". Az örök fejlődés felé mutató irányítás eléréséhez törekedni kell az irányítás rejtetten jelen levő területeinek felhasználására is. Felhasználható a dinamikus közelítés elve az ilyen irányítási rendszerhez, ahol különböző

kevert színárnyalatok láthatók, vagyis nem konkrét irányítási célrendszerek, hanem olyanok, amelyek az irányítási célsíkon kezdődnek ugyan, de nem teljesen fut le az irányítási ciklus; ezek is képesek az örök fejlődés rendszerének biztosítására.

Ezért amikor az örök fejlődés felé tartó irányítást például egy olyan élelmiszert jellemző számsor segítségével vizsgáljuk, mint a túró, az élelmiszere vonatkozó információt a fizikai tömegétől bizonyos távolságra lehet érzékelni. Meg lehet nézni, hogy az élelmiszertől az információra milyen fény sugárzik, amely az örök életet és az örök fejlődést jelenti. Ha ebben a fényben a **258041 818** számjegyeket érzékeljük, akkor megvalósul mindazoknak az örök élete elérését célzó irányítás, akik ezt az élelmiszert fogyasztják.

Kinyerhető az irányítás, amely azzal függ össze, hogyan adódik át az irányítás részletezése annak végső céljára. Megkapható az impulzus, amely rögzíti, hogy amikor akár valamilyen részletezési síkon építjük fel az irányítást, akkor is annak végső célja: az örök élet megvalósítására kell törekedni. Ezért az irányítási cél felé való közeledés szintjén, amikor a cél még nem valósult meg, abban az elemben, amely a célt majd megvalósítja, már lényegében benne kell lennie a megvalósult célnak. Ezzel egy elegendően sokoldalú irányítási szintet kapunk, amely ugyanakkor már tartalmazza az összes jövőbeni megvalósult irányítási rendszert. Ez a módszer megfelelő stabilitást nyújt az örök fejlődési biztosításának céljára.

Az alábbi élelmiszerek esetén: zsírok, margarin és vaj - az irányítás történhet olyan élelmiszerek vegyítésével, amelyek a mindenki által elérhető örök élet célját szem előtt tartva, egy élelmiszernek egy másikkal való helyettesítését eredményezik. Ebben a három kategóriában az irányítás három gömbre oszlik meg. A gömbök közötti kölcsönkapcsolat az információs terek metszetében valósul meg, ahol a természetes eredetű zsírok - amelyeket a feldolgozás során meg nem semmisített rendszerekből alakítottak ki - képezik az egyik kategóriát, míg a másik kategória az állati eredetű zsírok csoportja lehet, ahol a cél az állatok örök fejlődése. Ennek a kategóriának az örök fejlődés síkján kell megvalósíthatónak lennie, és az állati eredetű zsírok kategóriájának

az információban csökkennie kell, majd meg kell szűnnie. Ugyanúgy, ahogy például a margarinhoz tartozó irányítási rendszernek inkább a társadalmi fogyasztás rendszerében kell megvalósulnia. A mindenkire kiterjedő örök élet céljából is látható, hogy növelni lehet például egy olyan élelmiszer fogyasztását, mint a vaj.

Amikor az adott irányítási rendszerek működnek, akkor látható, hogy azok a gömbök, amelyek megfelelnek a funkcionális sémáknak, egyrészt valós élelmiszereknek felelnek meg, másrészt meghatározzák a jövőbeni fejlődési információt az örök élet biztosítására irányuló feladat értelmében. Az állati eredetű zsírok irányítási rendszerből való kivonásának az a lényege, hogy az örök fejlődési tényezőt bevigyük annak a fajtának a forrásába, ahonnan a zsírokat kivontuk.

Élelmiszer neve: "kiolvasztott zsír" Az irányítási rendszerben azonnal át kell térni a zsír eredeti státuszára és eredeti szintjére, szem előtt tartva a mindenkire kiterjedő örök fejlődési szint elérését.

Hasonló a helyzet például a "sertéstepertő" esetén. Ezzel az élelmiszerral találkozva szintén át kell adni az irányítást az örök fejlődés síkjára minden információs objektum számára. A fejlődés fontos eleme, hogy a civilizáció és a kollektív tudat fejlődésének meghatározott szintjén teljes mértékben hozzáférhető és nyilvánvaló az a tudatforma, amely szerint minden élőlény örökké él. Már most ki kell építeni egy ilyen irányítást, amikor még szokás az állati zsírok fogyasztása.

Áttérve a következő élelmiszere, a "tejes margarinra", látható, hogy amikor margarint használunk, akkor az irányítás fejlődési perspektívája egyértelműen látható, ha összehasonlítjuk az állati eredetű zsírokkal. Ugyanez mondható a "vajás margarin" vagy a majonéz esetén használt irányítási rendszerről. Ebben az esetben nyilvánvaló, hogy ezek a termékek, amelyeket komponensekként használnak egyes élelmiszerekben, nem semmisítik meg az állatok életét. Itt meg kell jegyezni, hogy az adott élelmiszerek fogyasztásának elterjesztéséhez az örök fejlődés feladatának szem előtt tartásával létre kell hozni új típusú élelmiszereket is, amelyek olyan különféle erőforrásokat használnak, amelyek teljes mértékben helyettesítik például az állati eredetű zsírokat, de a minőségük hatékonyabb, és kielégítik az örök fejlődés kritériumait.

Az a számsor, amely ezt a fajta irányítást megvalósítja, a következő: **2914893190 598.**

Áttérve a következő élelmiszere, a "növényi olajra", egy olyan irányítási típust kell vizsgálni, amely az összes élőlény örök fejlődésének elvét veszi alapul, és ismét olyan irányítást kell használni, amely kifejleszti az olaj előállításának feltételeit a növény azon részéből, amely egészében véve nem befolyásolja a növény életét. Amikor elvégezzük a tudatunk struktúrájában ezt a kiválasztást, intuitív módon és a logika használatával, az adott típusú összes irányítási rendszer felismerésének szintjén az összes élőlény örök életét célzó irányításra kell törekedni. Ekkor a növényi olaj olyan hatását érzük el, amely megfelel az örök fejlődés feladatának. Az olajnak ugyanis a kollektív tudatban szerepel a kenőanyagként való használata is, vagyis a kollektív tudatnak olyan struktúráit találhatjuk, amely az olajnak a különböző szerkezetekben való használatára vonatkoznak, hogy növekedjék e szerkezetek élettartama. Fontos az élelmiszer összes információs komponensének alkalmazása, és amikor olajat fogyasztunk, teljes mértékben rögzíthetjük azt az információt, hogy ez az élelmiszer szükséges, mert kenőanyagként is használható. Az elsődleges információs gondolat - vagyis a kenésre használt olaj - teljes mértékben kiterjeszhető az örök élet pozitív jellemzőjeként. Az örök élethez szükséges különböző tulajdonságú élelmiszerek használata az alábbi számsor mennyiségi koncentrációján alapul: **89101498 019.**

Ezért amikor egyszerűen csak az örök fejlődésre gondolunk - vagy amikor olyan élelmiszereket fogyasztunk, amelyek előállítása semmiféle élő nem semmisít meg, azzal a szándékkal, hogy később is fogyasszuk őket - a szervezetünket nyilvánvalóan az örök fejlődés felé irányítjuk a saját gondolkodásunk segítségével.

Áttérve a "vaj" nevű élelmiszere, figyelembe kell venni, hogy minden élelmiszer tulajdonságai között megtalálható az örök élet biztosításához szükséges saját információs szint, amely kezdettől fogva része az adott élelmiszernek. A vaj fogyasztása az elfogyasztás pillanatában létrehozza az örök fejlődés struktúráját. Az élelmiszerek fogyasztási folyamatában az örök élet megvalósításához szükséges

számsor a következő: **298917 2819**. Vannak élelmiszerek, amelyek gyakorlatilag már tartalmazzák az örök élet komponenseit. Ismerünk történeti forrásokat olyan bájitalok használatáról, amelyek meghosszabbították az életet az elfogyasztott anyagok révén. Ha a kollektív tudat adott szintjét vesszük alapul, akkor akár fel is lehet használni az örök fejlődés receptjeit. Vegyük például a következő receptet: végy két gramm olvasztott vaját, három gramm vaját és öt gramm növényi olajat. Melegítsd fel őket egy kisebb edényben a forrási hőmérsékletre, majd hagyd állni pontosan egy napig. Idd meg ezt a keveréket percre pontosan egy nap múlva. Ebben az esetben olyasmit kapunk, amely az örök élet bájitalára emlékeztet.

Ha ebben az esetben a szellemi szintű irányítást vesszük alapul, mindig úgy tekinthetjük, hogy az irányítási szint alapvető eleme nem maga az élelmiszer mint olyan, hanem az, hogy ezt az élelmiszert egy adott eseménysorhoz kapcsoljuk. Az ilyen típusú receptek esetén ugyanis gyakran jelentősége lehet például az alábbiaknak: a hold, a nap állása és a külvilág vagy a belső világunk hasonló jelenségei. Egyes élelmiszerek készítésekor például nem szabad stresszhatás alatt lenni, vagy nem kell koncentráltan gondolni például egy távol égő gyertyára, és hasonlók. Fontos azonban az élelmiszerek általános struktúrájának megértése, hogy ne kelljen feleslegesen részletezni, és további időt pazarolni például arra, hogy az anyagi rendszerekkel foglalkozzunk. Ezért az olvasztott vaj, a vaj és a növényi olaj fizikai szinten történő összekeverése helyett elég lehet elképzelni az információs gömböt, amely a keverék anyagainak megfelel, és a gömbön érzékelni a **9184919** számsort, amely biztosítja az örök életet az összekevert anyagokra vonatkozó információ alapján. A képzelet által megformált gondolatunk olyan szellemi állapotot hoz létre, amely során biztosítható az örök élet minden körülmények között, akár az említett vajak és olajok hiányában is. Ilyen módon a tudatunknak és szellemünknek az örök élet biztosításához szükséges szintre való fejlesztése az örök élet elérésének egy objektív módszere.

A szellem és a tudat, amely az élelmiszerek fogyasztása során egyesül, az irányítás fontos komponense. Gyakran idézik azt az orosz

szólást, hogy "Mindennek a búza az alapja", míg Keleten ugyanezt a rizsről mondják. Az ezekben a szólásokban szereplő alapvető élelmiszerek a növényvilághoz tartoznak.

Meg lehet ezért érteni, hogy a tudat és a szellem egyesítése egy élelmiszert jellemző információ szintjén lehetővé teszi a termék tulajdonságainak differenciált megítélését az örök fejlődés felé vezető úton. Így ha például rozskenyeret fogyasztunk, akkor azonnal érezzük a különbséget a búzakenyérhez képest. Az élelmiszerek fogyasztása során a különbségek rendszere fontos jellemző a szellemnek és a tudatnak az örök fejlődés irányába történő fejlesztése szempontjából. A rozskenyérnek megfelelő érzékelési információ vektora a tudat területére irányul, míg a búzakenyér hasonló vektora már egy másféle irányítási vektor, amely ellenkezőleg, a tudatból kifelé irányul. Ezen vektorok irányultságának érzékelése kifejleszti a képességünket az élelmiszereknek az örök élet biztosításához szükséges tulajdonságai meghatározására. Az érzékelést így át lehet irányítani a szellem működési területére, amely az életet létrehozza. Ezzel meg lehet valósítani a kétféle élelmiszer következő érzékelését: az egyiküket a tudatunkkal érzékeljük, a másikat a szellemünkkel. A vajás pékárukat a lélek meghatározott erőforrásai által lehet érzékelni. Azt látjuk, hogy az élelmiszerek fogyasztásakor gyakorlatilag minden ismert rendszer működik, ide értve természetesen a fizikai testet is.

Ebből adódik az a nyilvánvaló következtetés, hogy a fogyasztás folyamata meglehetősen fontos folyamat a szervezet egésze számára az információs kölcsönhatások szempontjából. Ha például rozskenyeret fogyasztunk, az érzékelésben megfigyelhetjük az élelmiszer felől érkező információt és az ugyanabban a rozskenyérben kezdettől benne levő szellemi tartalmat.

Amikor beleharapunk az orosz "baranka" perec, kisperec nevű péksüteménybe, amely gyűrű alakú és belül üres, akkor egyidejűleg egy kör alakú információs tér szintjén is kölcsönhatásba kerülünk vele. Fontos tehát figyelembe venni, hogy az élelmiszerek fogyasztása során azok alakjával is fennáll egy kölcsönhatás. Az örök élet elérése azáltal, hogy a tudatunkat az élelmiszerek alakjára koncentráljuk, a következő

mennyiségi koncentráció segítségével célozható meg: **294818 31948**.

Amikor bizonyos formájú élelmiszereket fogyasztunk, meghosszabbíthatjuk az életünket, egészségesebbé válhatunk, és elérhetjük az örök életet egyszerűen azáltal, hogy kölcsönhatásba lépünk azokkal a formákkal, amelyeket a fogyasztásuk során érzékelünk. Elég gyakorlással az érzékelés során meg lehet ismerni az élelmiszer egy részének belső formáját, amelynek akár a rövid idejű tudatosítása is örök életet biztosíthat.

Fontos az élelmiszerek fogyasztását az örök fejlődés feladatának megfelelően vizsgálni még akkor, amikor elhelyezzük őket a táplálékozás megkezdése előtt. Miért javasolható a táplálkozás bizonyos esztétikai kritériumainak gyakori használata? Ahhoz, hogy az örök fejlődés elemei az érzékelésben kifejlődhessenek. Így például az élelmiszerek között legyen bizonyos távolság, jól párosítsunk bizonyos élelmiszereket - ez is az örök fejlődés eleme. Tehát a formák és az elhelyezés alapján szintén fel lehet építeni az örök fejlődés struktúráját.

Ez a fajta megközelítés a kollektív tudatban olyan emberi érzékelést alakít ki, amely minden probléma nélkül kölcsönhatásba léphet a különböző formákkal, ami nagyon fontos az örök fejlődés szempontjából. Az élelmiszerek fogyasztása emellett bizonyos tanító funkciót is hordoz, amely abban áll, hogy sajátos módon hozzászokunk a különböző kölcsönhatásokhoz. Ha például nem áll fenn stresszes vagy hasonló szituáció, akkor a szervezet kimunkál egy sajátos bátorságot a fogyasztásban; így például látható, hogy a gyermek, miközben az idő múlásával fejlődik, különböző típusú élelmiszereket fogyaszt, és ezzel kialakul a fogyasztandó élelmiszereknek egy szélesebb köre, és ezáltal a gyermek meghatározott módon vizsgálja a külvilágot, ami fontos az emberiség örök fejlődése szempontjából. Az örök élet biztosításának számsora, ha a tudatunkat az elfogyasztott élelmiszerek emlékére összpontosítjuk, a következő: **20868139 2819**. A számsor használatakor célszerű a legízletesebb élelmiszere gondolni, és vagy magunkban mondogatni a számsort, vagy csak nézni rá.

Az elsődlegesen létezett élelmiszer további vizsgálata is meghatározott irányítási technikát igényel, és be kell helyezni az örök

fejlődés szintjének ebbe a rendszerébe.

Ahhoz például, hogy valamilyen élelmiszert tovább vizsgáljunk és megadjuk neki a következő tulajdonságokat, célszerű használni a **891498 716** számsort. Ez a számsor az öröklét tulajdonságait átviszi az egyik szintről a másikra. Ezért az élelmiszerek feldolgozásának pillanatában kell használni a számsort.

Amikor egy élelmiszer kategóriáit vizsgáljuk, mint például a "búzas kétszersült" vagy "vajas kétszersült", figyelembe lehet venni, hogy léteznek bennük olyan faktorok, mint az eredetüket leíró megnevezés, vagy az ízükre utaló jelző. Az ízjellemzők fejlesztésében szintén az örök fejlődés sajátos struktúrája fejeződik ki. Miért van az, hogy egy bizonyos élelmiszer ízlik, egy másik pedig nem ízlik? Azért, mert az íz bizonyos mértékben úgy állítja be a rendszert, mint a szervezet védelmi tényezőjét, és mint az örök élet felé való fejlődést. Amikor az ízjellemzőkben felismerjük a saját fejlődés elvét, láthatjuk, hogy kialakítható egy olyan íz, amely olyan élelmiszereket határoz meg, amelyek névlegesen rendelkeznek az örök fejlődés státuszával az adott pillanatban. Ilyen például a vaj körül kialakuló információ; vagy ennek az információnak a felhasználási síkja egy szó formájában, például a "vajas kétszersült" szóban. A kétszersült végül is egy elvileg különböző másik élelmiszer, de vajas íze van. Az ízjellemzők összetétele és a jellemzőknek az élelmiszerekre való átvitele ugyanazokat az örök fejlődési tulajdonságokat jelölheti, mint maga az élelmiszer. Az örök élet információs területeinek egy élelmiszerről egy másikra való átviteléhez tartozó számsor a következő: **2910488 081**. Az élelmiszerek fogyasztásának megkezdése előtt gondolatban ki lehet mondani ezt a számsort.

A már megtalált irányítási elemeknek egy konkrét személyre való használata az örök fejlődés síkján a nevet jelölő szóval is megvalósítható. A szó elsődleges síkjának lehet itt vezető szerepe is, amikor az élelmiszert az örök fejlődés irányában használjuk.

A következő élelmiszere áttérve, amely az "első kategóriás búzaliszt" (de lehet második kategóriás is), vagy a "legfelső kategóriás búzaliszt", a következő irányítási kategóriákat szemlélhetjük: általában

azt a lisztet igyekszünk használni, amelynek jobb a minősége. Vagyis fontos egy olyan típusú irányítást megvalósítani, hogy az élelmiszerek minősége eltérő, és a jobbikat lehet kiválasztani, de az élelmiszerek mindegyike képes az örök élet eseményeinek biztosítására. Ezt az irányítási módszert a következő számsor határozza meg: **210891489**.

Viszont minden konkrét esetben a saját igényeinket és ízérzékelésünket kell alapul venni, hogy az élelmiszerekre vonatkozó prioritások határozzanak meg minket, amelyek az alapvető feladataink, alapvető állapotaink, az érzékelésünk alapvető szintje körül összpontosulnak. Az embereket mozgató szeretet érzése olyan viselkedést határoz meg, amikor az élelmiszereket a személyiség alapvető feladatainak ideologikus elve alapján használjuk. Ennek megfelelően kell felépíteni az örök élet irányítását az élelmiszerek mennyiségi koncentrációja segítségével.

Ha a "rozsliszt" nevű élelmiszert vizsgáljuk, akkor azt képzelhetjük, hogy egy rozsföldön vagyunk, ahol számos növény van, amelyekből később a rozslisztet előállítják, és egy megfelelő emocionális állapot alakul ki. Bizonyos élelmiszereket azért fogyasztunk, mert meghatározott asszociációkat váltanak ki. Az a szeretet-állapot, amelyet a mezőn érzünk, ahol a gabona nő, akkor is létrejön, ha a tévén vagy egy képen látjuk, és segíti a fogyasztandó élelmiszer kiválasztását. Elképzelhetjük, hogy egy szép helyen tartózkodunk, például egy tóparton, és ekkor valahol, meghatározott tudati folyamatok rejtett szintjén létrejön az irányítási információ egyfajta összekapcsolása az állapotunkkal. Ekkor kifejlődik az adott pillanatban fogyasztott élelmiszer érzékelésének ízlelési jellemzője.

Amikor az örök fejlődés felé mozdítjuk el az irányítást, a következő elemnek annak kell lennie, hogy egy ismert típusú meghatározott stabilitással kell rendelkezünk, és az élelmiszerben levő, múltra vonatkozó információ szintje szintén ennek a stabilitásnak az egyik eleme.

Áttérve a következő élelmiszerekre, a gabonaőrleményekre, meg lehet vizsgálni az általános jellemzőiket. Az állatok és az emberek is esznek például gabonaőrleményeket, ezért megfigyelhetünk egyfajta kölcsönkapcsolatot olyan élő szervezetek különböző formái között, amelyek ugyanazt az élelmiszert fogyasztják. Ha tehát az egyik fajta szervezet elkezd fogyasztani egy élelmiszert és az örök fejlődés irányába

fejlődik, akkor a hasonlóság alapján a másik fajta is szert tehet erre a tulajdonságra. Itt tehát ennek a folyamatnak egy meghatározott, finom felépítését kell vizsgálni az információs objektumokkal való hasonlóság szempontjából, amelyek ugyanazokat a tárgyakat és azok azonos tulajdonságait használják.

Ha az irányításban áttérünk egy olyan élelmiszere, mint az örölt hajdina, láthatjuk, hogy ebben a darában elvileg különböző rendszerek közötti kölcsönhatás ismerhető fel. Ez az élelmiszer általános síkra emeli az irányítást, és az adott pillanatban ebben a darában megfigyelhetjük, de akár hozzá is adhatjuk ezeket a jellemzőket. Ha például hajkdinakását fogyasztunk, megfigyelhetjük azt az irányítási elemet, hogy az örök fejlődés feladatát nem csupán az embereknek, de minden élőlénynek végre kell hajtania, mégpedig az információ általános síkra emelésének segítségével.

Ha a búzadarát vizsgáljuk, láthatjuk, hogy ez az elv a fogyasztása során felhasználható úgy, egyrészt mint valamely információ általános megvalósítása, másrészt valamely általános információra épülő elv, amely konkrét esetben bizonyos körülmények közé, adott szituációba került. Ha figyelembe vesszük, hogy a tejbedarát már gyermekkortól kezdve fogyasztjuk, akkor levonhatjuk a következtetést, hogy egy sor élelmiszer lényegében örök fogyasztásra szolgál. Vagy ha a zabkását vesszük, arra is igaz, hogy az életünk során meglehetősen hosszú ideig fogyasztjuk. Láthatjuk tehát, hogy számos élelmiszer már eleve tartalmazza a mintegy állandó fogyasztásra utaló információt, és ezen élelmiszerek adott jellemzői átvihetők a tudat szintjén az örök fejlődés struktúrájára. A szellem tehát, amely az élelmiszerek fogyasztásakor tréninget végez arra, hogy a gondolkodás révén sajátos módon szabályozza a testet, mindig rendelkezhet egy meghatározott, sajátos tanulási programmal, ebben az esetben például a tejbedara fogyasztásának szintjén. És amikor egy élelmiszer olyan, hogy az ember gyakorlatilag egész életén keresztül fogyasztja, mert hasznosnak véli, nem pedig károsnak, akkor az élelmiszereknek ez a kategóriája egy meghatározott irányítási elemmé szerveződik, amely tartalmazza az örök fejlődésre utaló információt.

Ha most áttérünk olyan gabonaőrleményekre, mint például a zabdara, árpagyöngy, kölesdara és rizsdara, akkor az összefüggéseiket a társadalom kollektív tudatának szintjén vizsgálhatjuk az elterjedtségük gyakorisága szempontjából. Ha tovább menve például a gerslit vagy árpadarát vizsgáljuk, akkor felismerhetők a kollektív tudat bizonyos

síkjai, amelyek az adott dara fogyasztásának felelnek meg, és látható, hogyan zajlik a kölcsönhatásuk akár a társadalmi folyamatok síkján is. Ha a zabpelyhet vagy kukoricadarát vizsgáljuk, akkor látható, hogy a növekvő kukorica szintén az örök fejlődés meghatározott szintjének egy eleme, mivel a rendszer emberi ellenőrzés alatt áll, ami természetesen elmondható a többi daráról is. Ebben az esetben azonban egy nyilvánvalóbb forma látható: a kukoricát többféle formában, például csíráként, kukoricacsőként is fogyasztjuk. Itt már létezik egy együttműködési szint az élelmiszerral a különböző életszakaszaiban, egészen addig, amíg az élelmiszer az ember elé kerül.

Ha olyan élelmiszereket vizsgálunk, mint például a zöldségek, akkor az örök fejlődés és örök élet irányítását az alábbi módon lehet koncentrálni: ha a zöldséget végtelen távolságra szemléljük, majd közelítjük magunk felé, akkor az érzékelés optikai síkján képesek vagyunk felismerni a zöldség összes belső tulajdonságát. Ez az az élelmiszer, amely a szervezet felé közeledve és a fogyasztása során végtelen távoli területek kategóriáját hozza létre. Ezért elég jól, néha pedig maximális módon illeszkedik az örök fejlődéshez, és ha például a padlizsán növekedését figyeljük, láthatjuk, hogy a növekedése kezdetének szintjén is lehet fogyasztani, és akkor is, ha már nagyobb méretet ért el, vagyis hogy a méret gyakran nem bír elvi jelentőséggel. Sőt, ha a padlizsán növekedési ciklusát tekintjük, minthogy szezonális jellegű zöldségről van szó, olyan következtetésre juthatunk, hogy az a lehetőség, hogy a padlizsán bármikor fogyasztható, akár a minimális szervezetségi szintjén is, önmagában is az örök fejlődés státuszára utal, amelyet ez az élelmiszer tartalmaz. Az a lehetőség ugyanis, hogy bármikor fogyasztható, egy pozitív jellemző, amely arra utal, hogy ez az élelmiszer állandóan készen áll a fogyasztásra. Ha összehasonlítjuk például a sajttal, amelynek valamiféle feldolgozási folyamaton kell átmennie, akkor azt látjuk, hogy a sajtot az elsődleges szerveződési szintjén nem lehet ugyanúgy azonnal elfogyasztani, mint például a padlizsánt. Az is látható, hogy a szellem működőképes, és hogy hasznos ismereteket kaphat a tudatunkon és az érzékelésünkön keresztül, azáltal, hogy az élelmiszer bármikor elérhető; ez pedig az örök fejlődés fontos jellemzője. Az sem fontos, hogy az élelmiszer anyagi jellegű-e, vagy csak a tudat segítségével szabályozzuk az életfolyamatainkat.

Áttérve most már a zöldségről a gyümölcs által hordozott információra, megfigyelhető, hogy a fejlődés szempontjából itt is fontos elem a szezonálisitás. A gyümölcsöt is lehet gyakran még éretlen

állapotában fogyasztani, és ebből adódik a zöldségek és gyümölcsök hasonlósága. Információs szinten létezik a zöldségek és gyümölcsök bizonyos mértékű összetévesztésének esélye. Ezért a műklődés síkján a gyümölcs kifejeződhet úgy is, mint a fogyasztási célra való állandó elérhetőség eleme, akár még nem egészen érett állapotban is. Ezért a zöldségek és gyümölcsök között meg lehet állapítani egy közös észlelési területet.

Ha áttérünk további zöldségekre, mint például a karórépa, a zöldborsó, a spárgatök, a fehér és lila káposzta, a karfiol, akkor itt a formák széles körét tapasztaljuk. A zöldborsó fogyasztása tartalékokat hoz létre az események szélesebb köre síkján. A fehér és lila káposzta eltérő színe lehetőséget nyújt akár a színek közötti kölcsönkapcsolathoz fűződő események vizsgálatára is.

Látható tehát, hogy az élelmiszerek fogyasztásakor a szellem működésének egy meghatározott szintje alakul ki, amikor logikai kapcsolat működik az irányításban. A borsó fogyasztásakor tehát egy spontán mennyiségi értékelés keletkezik. Ez az értékelés gyakran az első borsószemekre korlátozódik, ezután már nem számolunk tovább. A még elfogyasztásra váró borsószemek mennyiségét már nem számoljuk. Itt is létrejön az örök fejlődésnek egy eleme a tudatunkban. Ez egy fontos tényező, amely az étel elfogyasztásának pszichológiájához sorolható, ahol a számolási elemről a számolás elhagyásának elemére való áttérés a végtelenre utal, fontos tehát figyelembe venni ezeket a jellemzőket. Ha még hozzáadjuk például a színnek megfelelő szintet, akkor biztosíthatjuk a szellem bizonyos fejlődését, amely a különböző, nem mindig nyilvánvaló tényezők nyilvántartását érinti a végtelen fejlődés folyamatában.

Áttérve a burgonyára, az öröklét következő jellemzőt lehet vizsgálni, amelyek ebben az ételben előfordulnak. A főzőburgonya például elegendően sok olyan részt tartalmaz, amelyek – különösen, ha a burgonya anyaga laza - egymással egyesülve egy megfelelő érzékelési szintet hoznak létre, amely számos eseményre jellemző. Ezért ha a burgonyát a forma és különböző mikro-komponensek síkján szemléljük, akkor egy sok komponensből álló szintet kapunk, ellentétben például a zöldhagymával, vagy a póré- és fejeszaggymával. Az előbbieket felületi formái elég stabilan simák, a burgonya viszont egy bizonyos szemcséssége miatt különbözik tőlük. A nyers fajtáról a főtt formára való áttérés a tulajdonságok felerősödését jelenti a komponensek mennyisége tekintetében, ezért itt megfigyelhető az az egyszerű elv,

hogy az élelmiszer elkészítése egy általánosabb, jelentőségtelegebb és az érzékelési információt tekintve nagyobb méretű rendszer kialakulását eredményezi.

Tehát az elkészítés folyamata is és maga az élelmiszer is egyedi. Amikor kialakítjuk az örök fejlődés rendszerét, figyelembe kell vennünk a tudatunknak ezt a jellemzőjét, amely az örök fejlődés irányába hat. Ezért már ebben a stádiumban be lehet vinni egyes egyszerű irányítási elemeket az elkészített ételbe. Ha a burgonyát szétvágjuk, akkor jobbnak tűnik, ha több gerezdre vágjuk, vagy főtt burgonya esetén az a jó, ha minél jobban megfőtt. Nagyjából ezeket a jellemzőket lehet az örök fejlődés feladata szempontjából megfelelőnek nevezni.

Vizsgáljunk meg a továbbiakban olyan élelmiszereket, mint a fejeshagyma, a sárgarépa, a szabadföldi uborka, az üvegházi uborka; azt látjuk, hogy egyes esetekben a stabil forma és a mono-termékek színátmenetei között a fogyasztás során kölcsönhatás alakul ki. Ha például uborkasalátát készítünk és hozzáadunk hagymát, valamint olyan élelmiszereket, mint például a zöldpaprika vagy az édes piros paprika, petrezselyem zöldje, petrezselyem gyökere, akkor azt látjuk, hogy az örök fejlődésre irányuló kölcsönhatásuk gyakran olyan egyszerű formán alapul, mint a formai kölcsönhatás. Vagyis minél jobban megfelel a forma az érzékelésünknek, annál pontosabban valósíthatjuk meg az örök fejlődés feltételeit kizárólag az élelmiszerek segítségével. Fontos itt még figyelembe venni olyan színjellemzőket is, mint például a zöld szín által kifejeződő forma. Ha ez az elkészített étel fölött magasabban helyezkedik el, az az életre utal. A zöld az élet megtestesülése, ezért szórunk az elkészített ételre petrezselyem zöldjét, rebarbarát, petrezselyem gyökerét, vagy zöldpaprikát; ez éppen az örök fejlődés célját jellemzi, azáltal, hogy életet ad.

Nézzük a következő élelmiszert, a retket; azt látjuk, hogy a retek számos jellemzője jelenik meg az örök fejlődésre utalva a héjában és a belsejében. A retek héja gyakran piros, belseje pedig fehér, és a piros szín nem üt át a belsejére. Láthatjuk, hogy a színek határozott elhatárolódása egyes folyamatok stabilitására utal térben és időben, és ennek az élelmiszernek a fogyasztása, mint a világ megismerésének rendszere, szintén hozzájárul bizonyos folyamatok, például az örök fejlődés stabil hozzáillesztésének rendszeréhez.

A retket vizsgálva látható, hogy bizonyos ízjellemzők a szervezet lehetséges ellenállására utalnak az élelmiszer meghatározott szintjeire vonatkozóan, ezért a retek az örök fejlődés tekintetében hasznos

élelmiszer, amelyet egy stabil íz kialakulása jellemez. Ezáltal kialakul egy szellemi struktúra is, amely mindössze egy impulzus révén azonnal érzékel egy adott ízstruktúrát.

Ha most a fehérrépát vizsgáljuk, figyelembe kell venni a kollektív tudat rendszerében az irányítási szint következő elemét, amely annak felel meg, hogy létezik az élelmiszereknek egy kollegiális, kollektív elkészítési módja, és fontos, hogy az élelmiszerek kollektív elkészítési rendszerébe belekerüljön ennek a rendszernek az örök fejlődéshez szükséges struktúrálása. Amikor a kollektív elkészítés az egész kollektíva tudati szintjén történik, az örök fejlődés feladatára irányulva, akkor az elérhető hatékonyság lényegesen nagyobb a szokásos élelmiszereknél is, amelyeket ilyen feladat nélkül készítünk el.

Ha olyan élelmiszert tekintünk, mint a cékla és saláta, akkor láthatjuk, hogy a saláta esetén az irányítás az örök fejlődés struktúrájában a fizikai testhez közelebb történik, míg a cékla esetén az irányítás úgy történik, hogy a figyelmünket az élelmiszere, a céklára irányítjuk, vagyis arra az információra, amely megfelel ennek a terméknek. A saláta egy szórt szint, míg a céklának csaknem függőlegesen álló fénysugarak felelnek meg.

A következő élelmiszert, a szabadföldi paradicsomot szemlélve olyan irányítást láthatunk, amely egyesíti magában a föld és az élelmiszerek kölcsönhatását. Ezért ebben az esetben az irányításnak az örök fejlődés síkján ki kell terjednie a termőföldre is, vagy általánosan szólva arra az alapra, amely újratermeli a terméket, és amelyen a termék fejlődik. Az üvegházi paradicsom esetén az látható, hogy az irányítási folyamat az örök fejlődés síkján a paradicsom középpontjában összpontosul, a paradicsom fizikai szintjén. Amikor folyik a koncentráció, akkor látható, hogy minden külső elem, mint például az üvegház kialakítása, a speciális feltételek megteremtése mind a paradicsom belsejében akkumulálódik. Ez az irányítási típus a mesterséges üvegházi jelenségek elég nagy mennyiségére kiterjed, mint például az élelmiszerek termelésére létrehozandó rendszerekre, és ez kiterjeszhető a kozmikus térnek gyakorlatilag bármilyen szintjére, az emberiség végtelen fejlődése céljából, történjék is az bármilyen térbeli rendszerben, akár más galaktikákban is.

A zöldbab az élelmiszerek közös tulajdonságainak szintjét jellemzi az elsődleges beérés szintjén. Létezik bizonyos hasonlóság egyes élelmiszer-típusokkal a növekedést illetően, például a zöldborsóval. Ha a medvehagyma és a fokhagyma keverékét tekintjük, akkor láthatjuk,

hogyan különböző típusú élelmiszerekről van szó. A fokhagymát például jobb változatlan formában, összekeverés nélkül fogyasztani. Ugyanakkor a parajt és a sóskát teljesen különböző fogásokban is lehet fogyasztani. A sóskából például lehet levest készíteni, vagyis létezik a termék harmadik tulajdonsága, hogy külön ételtípus készíthető belőle hőkezeléssel vagy egyéb feldolgozási folyamat révén. Az örök fejlődés felé mutató irányítást ezeknek a tulajdonságoknak a figyelembe vételével az alábbi módon lehet megvalósítani: **2980148918**.

Térjünk át a gyümölcsök és bogyók fejezetére; itt fontos megvizsgálni, hogy mennyire közös a tudat fejlődésének iránya az örökléti technológiák elérése szempontjából, megfigyelve e termékek növekedését. Ha például az ananász és a sárgabarack növekedését figyeljük, akkor törekedni kell gondolatban a birsalma és a meggy szilva valamilyen tulajdonságainak megtalálására. Ha pedig a banán növekedését figyeljük, például a szomszédos fáktól és a földtől meghatározott távolságra, akkor látható, hogy ha a magassági jellemzőt olyan helyen vizsgáljuk, ahol például a meggyre a nehézkedési ereje hat, akkor a meggy a földre leesve azonnal szétlapul. Az élelmiszerek érzékelésének sajátos szintje az örök fejlődés szempontjából a természetes állapotuk és az, hogy változatlan formában kerülnek a fogyasztóhoz.

Ha például a gránátalmát vagy a körtét, fügét, somot szemléljük, akkor azt látjuk, hogy a körte kevésbé van kitéve formai változásnak, mint a füge. Ugyanakkor viszont, ha az őszibarackot vizsgáljuk, akkor azt látjuk, hogy egy meghatározott időszakban a legoptimálisabb a forma és a tartalom párosítása a forma változatlanságának szempontjából, vagyis hogy adott időszakon belül a változásnak való kitettsége nagyobb, mint a körtéé.

Ha több élelmiszer közös tulajdonságait érzékeljük - az időben, a formák kölcsönkapcsolatában a sebezhetőség vagy sebezhetetlenség tekintetében -, akkor azt látjuk, hogy olyan élelmiszerek megfigyelési dinamikáját tekintve, amelyek elég gyakran fordulnak elő az életben, fel lehet építeni egy meghatározott szellemi struktúrát, amelyben az ember alakja soha nem változik. Ebben az értelemben a felnőtt ember végtelen hosszú ideig megőrizheti az alakját, vagyis a dinamikus rendszerekben is végtelenül statikus maradhat; ez egy fontos eleme az ember fejlődésének, és ebben az összefüggésben az élelmiszerek a szellemi fejlődés rendszereként használhatók az örök fejlődési technológiák kialakításának síkján.

A következő élelmiszer a vörösberkenye és a feketebogyós berkenye; összehasonlítva a kerti szilvával vagy a datolyával azt látjuk, hogy amikor fogyasztjuk ezeket az élelmiszereket, akkor bizonyos ízeik emlékeztetnek a datolyaszilva ízére. Az ízjellemzők összehasonlító értékelése szintén az örök fejlődés egyik eleme, amely olyan folyamatok megéretésére vonatkozik, amelyek mintegy bizonyos múltbeli események statikájában őrződtek meg. Ezeknek a folyamatoknak bizonyos ismerete annak felel meg, hogy például cseresznye fogyasztásakor nagyon pontosan megnyilvánul az ízbeli különbség a meggyhez képest, de ugyanakkor a formai hasonlóság azt feltételezi, hogy a két terméknek a valóságban közös iránykontextusa van a kapcsolatrendszerükön belül. Ezt alapul véve fel lehet építeni a szellemi irányítást mind a hasonló folyamatok egyesítése vagy szétbontása tekintetében, mind a különböző folyamatok szelemi irányításának alapjára vonatkozóan, amelyek az élelmiszerek elemzésére összpontosulnak a saját tudatunkon keresztül.

Áttérve olyan élelmiszerekre, mint a szeder, alma, narancs, grapefruit, citrom és mandarin, látjuk, hogy ha a például a mandarinon belül egy gerezdet tekintünk, akkor az a gerezd, amelyik bizonyos módon, általában a formáját tekintve hasonlít egy grapefruit gerezdejére, egyesíti ezt a két gyümölcsöt a forma szintjén. Létrejön az örök fejlődés újabb eleme, amely többek között meghatározza végtelen mennyiségű élelmiszer párosítását, amelyek szintén egy örök fejlődési rendszert alakítanak ki. Az élelmiszerek fogyasztásának egyik fontos elve ez, amely a kollektív tudatban kialakítja az öröklét fogalmát, mivel az élelmiszerek végtelen sokféle módon párosíthatóak. Ezért a változatos konyha az örök fejlődés szempontjából preferáltabb, mint például az egyféle típusú táplálkozás.

Áttérve olyan élelmiszerekre, mint a vörös áfonya, szőlő, hamvas áfonya és földi szeder, azt látjuk, hogy ha összevetjük őket például a földieperrel, akkor az utóbbinak a természetése a szőlőével összehasonlítva inkább kultiválatlan körülmények között zajlik.

Meghatározhatjuk, hogy az élelmiszerek bizonyos fajtáiban megvan az örök fejlődés bizonyos kezdeti, természettől való jellege, és a struktúrájukat vizsgálva, másokkal összehasonlítva azonnal feltárul az adott élelmiszer egyedi jellege a forma érzékelésének, az örök életre utaló egyfajta fényesség struktúrája érzékelésének teljességét tekintve; ennek a tudatában fogyaszthatjuk ezeket az élelmiszereket, és ekkor azok tulajdonságai módosulnak. Az élelmiszer elkezd telíteni a

szervezetünket az örök fejlődés struktúrájával és annak valós komponenseivel, mivel az örök fejlődésben a szervezet élettevékenységének fenntartása minden esetben szükséges.

Ezzel összefüggésben meg lehet említeni, hogy ez nem csupán az ember által kultiválható vagy természeti körülmények között növesztett élelmiszerekre vonatkozik; fontos csak az elv megértése. Azokra az élelmiszerekre lehet vonatkoztatni, amelyeket az ember kultivál.

Áttérve az érzékelésben olyan élelmiszerekre, mint a tőzegáfonya, egres, málna, törpeszeder, homoktövis, fehér, vörös és fekete ribizli, fekete áfonya, majd tovább fejlesztve az irányítást például a tudatunkban a nyers csipkebogyóra, láthatjuk, hogy amint áttérünk a szárított csipkebogyóra, akkor mindezek az élelmiszerek, ha a málna szövetének egy részén keresztül érzékeljük őket, akkor különböző tulajdonságok mentén feloszthatók egyrészt a vitamintartalmuk, másrészt az örök fejlődéshez szükséges egyes mikroelemek szempontjából. Ha vesszük az összes ilyen élelmiszert és megvizsgáljuk fejlődésüknek összes lehetséges kombinációját, akkor az örök fejlődést eredményező belső események meghatározott láncolatának feltárása - a személyiség meghatározott állapota, a szervezet állapota és a jövőbeni tér egyfajta felfogása a tudatunkban, amikor tudatosítjuk, hogy az élelmiszerek örök életet adnak azzal, hogy a fizikai testen belül telítik őt. Az örök fejlődés általunk kialakított receptje átadható egy másik embernek, akinek ezáltal megnövekednek az örök élet tartalékai.

Fontos, hogy az ember érzékelje azt az információt, hogy az ember természetes állapota az öröklét, örök élet a fizikai testben, és ne vonatkoztassa saját állapotára például az élelmiszerek véges életciklusát. Mivel a Teremtő elgondolása szerint a különbség az elvben, a világhoz való viszonyban, a különféle információ-objektumoknak a világban elfoglalt helyében van.

Áttérve a tarkababra, tekinthetünk egy olyan irányítást, hogy amikor a tarkababot tőlünk bizonyos, kisebb vagy nagyobb távolságra szemléljük, gondolatban egy nyolcas számjegyet képzelhetünk el. Ha a figyelmünket a nyolcas számjegy gyűrűin belülre koncentráljuk, az örök fejlődés csak ilyen koncentrációval alakítható ki. Ha összehasonlítjuk a tarkababot, a sárgaborsót, a hüvelyes zöldborsót vagy a szóját, a zöldbabot és a lencsét, és az irányítást vizsgálva a lencsét vagy a zöldbabot vesszük, akkor láthatjuk, hogy csupán a koncentrációval a tudatunkban tarthatjuk ezeket az élelmiszereket, és amikor valamelyiket fogyasztjuk, olyan hatást kapunk, amely az örök fejlődés síkján megfelel egyiknek vagy

másiknak.

Áttérve a következő élelmiszer, a gomba vizsgálatára, az örök fejlődéshez szükséges irányítást a következő módon építhetjük fel: a gombát meghatározott talajtakaró rendszerként szemléljük, amely körülöttünk található, de a talajon, amelyen állunk, nincsen gomba. Fontos az élelmiszerek érinthetlenségének elve az ember fejlődése érdekében a gomba fogyasztása esetén. Fontos kiterjeszteni ezt az elvet a tudatunkban a végtelenre, vagyis az élelmiszereket úgy fogyasztani, hogy a természet által megteremtett feltételek között nem semmisítjük meg az élelmiszert, sőt, "a bolygón élő fajták megőrzése" környezetvédelmi mozgalom továbbfejlesztésével a tudatunkat is kiterjeszthetjük az egyes élelmiszerfajták rekonstruálásának és újratermelésének irányában. Ha összehasonlítunk egyes gombafajtákat: friss vargánya, szárított vargánya, friss érdesnyelű tinóru, friss vörös érdesnyelű tinóru, friss galambgomba, akkor minden gombanévhez hozzáilleszhető egy saját irányítási rendszerünk ezeknek a gombafajtáknak a természetben való elterjedtsége szempontjából. Ezért ha valamilyen gombát fogyasztunk, meg lehet vizsgálni mindazokat a külső eseményeket, amelyek a gomba közelében zajlottak természetes körülmények között, és erdei gombák esetén érzékelhetjük a külső természet erejét, amely az örök fejlődést segíti.

Ha áttérünk a húsfélék és baromfihúsok vizsgálatára, mindenek előtt a szellemi tevékenységünk révén az érinthetlenség felé kell terelnünk az irányítást az összes élőlény további végtelen fejlődése érdekében. Ez a fejlődés egyértelműen meghatározza a mi örök fejlődési szintünket is.

A következő élelmiszert, a tojást vizsgálva az irányítást úgy lehet felépíteni, hogy minden tojásból egy élő szervezet keljen ki, és az örök fejlődésnek ez a feladata arról szól, hogy mindazt meg kell tartanunk, és az örök élet felé kell terelnünk, amiből élet keletkezhet. Amikor a fejlődési struktúrát érzékeljük, erősíteni lehet és valós módon fel lehet építeni az örök fejlődés mechanizmusát és struktúráját a szervezetünkön belül is.

Ha olyan élelmiszereket vizsgálunk, mint a halak és a tenger gyümölcsei, akkor a tudatunkon keresztül az irányítást az összes élő szervezet érinthetlenségének irányában kell létrehozni, ami kiterjed minden élőlény örök fejlődésére. Ez a vezérlés létrehozza számunkra a halak és a tenger gyümölcseinek újratermelési lehetőségét. Az a fajta irányítás, amikor a tudatunk segít gyakorlatilag ugyanannak a struktúrának az újratermelésében, amelyet például megettünk, ismét

létrehozható az információ teljes helyreállításának elve alapján. Például egy pontynak, egy vajhálnak, egy gébnek a kívánt helyen való gyakorlatilag teljes újraalkotásának eleme arra utal, hogy az élelmiszerekben létezik a teljes újraalkotás szükségességének egy sajátos szintje mindaddig, amíg az emberiség meg nem tanulja az élelmiszerek szintetizálását ahelyett, hogy élőlényeket semmisítene meg.

A táplálkozás céljából feladatul lehet szabni olyan szintetizált anyagok kifejlesztését, amelyek tökéletesen helyettesíthetik azokat az élelmiszereket, amelyeket jelenleg élőlényekből nyerünk. Ezt úgy kell érteni, hogy a növényi eredetű élelmiszerek fogyasztása továbbra is megmarad. Ha figyelembe vesszük, hogy az ikra és a kaviár fogyasztásában ott van minden egyes ikraszem örök fejlődésének eredeti feladata is, akkor ez megfordítva van: az egyes ikraszemek örök fejlődéséhez szükséges elemek létrehozása a tudatunkban, még amikor fogyasztjuk is őket, már az ember számára hozza létre az örök fejlődés bizonyos tartalékolt formáját. Ebben az irányban ugyanis a fő ideológiai célkitűzés és az adott irány megvalósítása ugyanúgy, ahogy minden tervezett tevékenység, az időben zajlik le, és úgy realizálódik, hogy maga az ötlet, a gondolat fokozatosan változik át realitássá. Fontos megjegyezni, hogy a megvalósítás során a rendszer szintű közelítésre is ügyelni kell, ezért a tudati fejlődés úgy zajlik le, hogy a tudat már most is rendelkezik az örök fejlődés összes hasznos funkciójával még akkor is, ha egy időpontban még nem minden komponense valósult meg.

Áttérve a következő élelmiszerekre, a csonthéjasokra, látható, hogy ha összehasonlítjuk például a mogyorót a mandulával, a dióval, a földimogyoróval, a napraforgómaggal, akkor látható, hogy az egyes csoportok eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek, és egyedi módon lehet hozzáférni az örök fejlődés felé mutató irányítási rendszerükhöz azáltal, hogy például a dió belsejében az örök fejlődés összes rendszere megtalálható.

Áttérve a következő élelmiszertípusra, az édességekre, és alapul véve például a mézet, a cukrot, a gyümölcszelét, az iriszt vagy a zefirt, látható, hogy az édességek érzékelési szintje egyben irányítási szint is; az pedig, ami ízlik is és hasznos is, az egyben az örök fejlődés szintje is. Az örök fejlődés rendszerébe bele kell vinni azt, ami az embernek ízlik, és ez elősegíti az emberi öröklét komoly szintjének elérését. A közös tudatban léteznek például meghatározott ismeretek arról, hogy a csokoládé elősegíti az örömezzet érzékelését, és ha összehasonlítjuk olyan élelmiszerek érzékelési módját, mint például a halva, az

étcsokoládé vagy a tejsokoládé, vagy ha összehasonlítunk különböző süteményeket, tortákat és egyebeket, akkor tökéletes pontossággal képesek vagyunk megállapítani, hogy melyikük micsoda, melyikük ízlik, és hogy a szervezetünk mit érzel hasznosnak. Ez pedig elvezethet az örök fejlődés síkján hasznosnak ítélt szinthez.

Itt egy újabb szint keletkezik: az élelmiszerek irányítása magának a feladatnak a szempontjából. A számsorok szempontjából minden élelmiszerbe bele lehet vinni az örök fejlődés struktúráját, és szellemi alapon a szervezetünkben rögzíteni kell az örök fejlődés feladatát az élelmiszerek fogyasztása során. Az elsődleges irányítás gyakran hosszú időn keresztül működik akkor is, ha nem gondolunk rá. Ha ezt időről időre felidézzük és az élelmiszer minden fogyasztása előtt, vagy ha van egy kis időnk, technológiailag megerősítjük az örök fejlődés feladatát, akkor hamarosan stabilizálódik ez a feladat, és egyszerűbben lehet hozzáférni az örök fejlődési struktúrákhoz bármilyen élelmiszerek fogyasztásakor és bármely élelmiszernek a külső rendszerekkel való kölcsönkapcsolatában.

A szellemünk segítségével teljes mértékben szabályozhatjuk az élelmiszerek tulajdonságait, amelyek örök életet eredményeznek, és ugyanakkor fejleszthetjük a tudatunkat az örök fejlődés felé, állandóan növelhetjük az erőforrásainkat és javíthatjuk a tudatunk technológiáit.

Amikor kapcsolatba kerülünk az élelmiszerekkel, gyakran különböző megközelítéseket használunk, mivel a különböző emberek eltérő igényekkel és ízléssel rendelkeznek - márpedig az ízlés nem lehet vita tárgya. Ezért az élelmiszereket körülvevő információra is speciális módon lehet reagálni. A reklámokban hallhatunk tudományosan kiegyensúlyozott táplálkozási teóriákról és hasonlókról. Fontos, hogy felhasználjunk mindent, ami hasznos, és minden rendszerben mindig ki kell szabni az örök fejlődés feladatát. Figyelembe véve, hogy számos élelmiszer, mint például az étolaj, már elég régóta létezik, és gyakorlatilag nem változtak, a tömegtájékoztatás által javasolt élelmiszerek közül fontos kiválasztani azokat, amelyek rendszere elég régóta stabilan fennáll, hogy megalapozottan értékelhessük az egyes élelmiszereket. Gyakran figyelembe kell venni azt is, hogy a különböző gyártó cégek eltérő módon állítanak elő egy-egy élelmiszert, és ezért egyes esetekben hozzájuk kell még adni az egyes gyártók készítményeihez a saját tudatunk rendszerét is. Létezhetnek ugyanis ugyanolyan nevű az élelmiszerek, de a technológiák eltérése miatt eltérő lehet a ránk gyakorolt hatásuk. Ezért fontos minden esetben mintegy

bensőleg diagnosztizálni az élelmiszert és kifejleszteni egy egyedi megközelítésű fogyasztási kultúrát, valamint egyedi diagnosztikai kritériumokat.

Ha például a margarinban vagy valamilyen étkezési zsírban léteznek olyan úgynevezett transzszírok, amelyeket gyakran nem tisztítanak meg eléggé, akkor a transzszírok mennyiségét csökkenteni kell. Ezért itt az irányításnak arra kell alapulnia, hogy az élelmiszerekben normalizálja azon rendszerek arányát, amelyek valamilyen problémát okoznak. Ezért fontos elem az, hogy amikor nyomon követhetjük az élelmiszer áthaladását a szervezetünkben, akkor nagyon egyszerűen korrigálhatók egyes meghatározott folyamatok. Gyakran írnak elő különféle diétákat, de a diétás ételek fogyasztására is oda kell figyelni, mivel itt is egyedi módon kell összeállítani és megszokni minden diétát.

Arról beszélünk, hogy a bolygónk lakossága túlnépesedett, de tudnunk kell, hogy ez nem így van. Ha az élő emberek számát nagyjából hét milliárd főre becsüljük, és a rendelkezésre álló becslések szerint elképzelünk egy 55-ször 55 kilométeres földdarabot, amelynek minden négyzetméterén 2 ember áll, akkor ez a hétmilliárd ember kényelmesen elférne ott. A Föld lakóinak száma valójában nagyon kevés, és minden körülmények között képes a végtelen fejlődésre. Az irányítást az élelmiszerek végtelen újratermelésére kell használni.

Jelenleg különféle biotechnológiai vagy például génkezelt élelmiszereket is fogyasztunk. Fontos feltárni a korrelációt e folyamatok között az érzékelésünkben, hogy ne legyenek ott szükségtelen távoli hatások.

Tételezzük fel a génkezelt készítményeket vizsgálva, hogy egyszerűen megállapítható, hogy minden növény vagy állat számos különböző jellemzővel rendelkezik, és minden ilyen jellemzőért egy-egy gén felel. A gén a dezoxi-ribonukleinsav (DNS) molekula kicsiny szakasza, amely a növény vagy állat meghatározott jellemzőjét alakítja ki. Ha eltávolítunk egy gént, amely egy adott jellemző kialakulásáért felel, akkor ez a jellemző maga is eltűnik. Ha pedig éppen ellenkezőleg, bevezetünk egy növénybe egy új gént, akkor egy új tulajdonsága keletkezik.

A módosított növényt gyakran jelölik a jól hangzó "transzgén" jelzővel. Figyelembe véve, hogy a kezdet kezdetén az isteni szinten előbb a növények és állatok teremtése történt meg, ezért ezt az irányításban is meg kell vizsgálni. Ha génmódosított élelmiszereket fogyasztunk, akkor fontos, hogy például egy állatba bevitt növényi

eredetű gént vagy egy tengeri élőlénynek egy növényi struktúrába bevitt génjét az ember is adaptálhatja. Az ilyen élelmiszerek fogyasztásakor is fel kell építeni az adaptációs irányítást. Mivel egyre több ilyen génmódosított élelmiszer jelenik meg, fel kell építeni az irányítást a szervezet reagálásának normalizálása síkján is, gyakorlatilag a megváltoztatott élelmiszerek bármely rendszerére.

Gyakorlatilag a tudati technológiánk révén, a szellemünk, lelkünk fejlesztése és az örök életre való törekvés révén alakíthatjuk ki az élelmiszerek irányítását, és átadhatjuk ezeket az ismerteket receptek formájában vagy az irányításért felelős számsorokként, amelyek egyszerű módon továbbítják az irányítási rendszert az örök fejlődés síkján.

Elmondhatjuk, hogy az örök fejlődési struktúrában nagyon egyszerű kialakítani a szellemi fejlődés rendszerét, amely képes kialakítani az irányítást a gyakorlati technológiák szintjén. A gyakorlatban tehát, együttműködve az élelmiszerekkel, kifejleszhetjük az örök fejlődés meghatározott rendszerét, amely mindig velünk van, és átvihető más jelenségekre is a szellemi állapot, a számok, szavak és az élelmiszerek közötti kölcsönhatások megismerése révén.

Az emberiségnek már nem túl hosszú időre van szüksége ahhoz, hogy kifejlessze az élelmiszereknek azt a meghatározott kategóriáját, amely az örök életet biztosítja. Gyakran nem túl nehezen lehet élelmiszereket szintetizálni, ha az a feladat, hogy a társadalom egészét az öröklét felé kell terelni, és biztosítani kell az ember örök életét, egyebek között olyan technológiákat is használva, amelyek az élelmiszerekre vonatkoznak.

Az ebben a könyvben bemutatott technológiák, amelyek az élelmiszerek számsorokkal való koncentrációját érintik, fontos mind a számsorok által való irányítás konkrét, közvetlen használata, mind pedig az élelmiszerekben és közöttük meglévő kapcsolatok felismerése és megértése ahhoz, hogy már most biztosítani lehessen az emberek örök életét.

Ezt követik a sorszámozott receptek. A receptnek megfelelő sorszámot követő kötőjel után láthatók a számokkal kifejezett koncentráció-értékek, amelyeket az élelmiszer recept alapján való készítésekor gondolatban kimondva elérhető az örök élet. A sorszám és a számsor után olvasható a recept szövege, amelyre a számsor vonatkozik.

RECEPTEK

SZENDVICSEK

1 – 298464

Hozzávalók: 6 szelet kenyér, 120 gr heringfilé, 4 darab főtt burgonya, 2 paradicsom, petrezselyem, só, 3 evőkanál tejfel, 30 gr vaj.

Elkészítés módja: Kenjük meg a kenyeret vajjal, tegyük a tetejére a szétvágott filészeleteket. Szórjunk a tejfelbe sót és borsot. Kenjük rá a heringdarabokra. Tegyük rá a szeletekre vágott burgonyát, ismét kenjük rá egy réteg tejfelt. Díszítsük a szendvics tetejét vékonyra vágott paradicsom-szeletekkel és petrezselyemmel.

2 – 5198419

Hozzávalók: 7 szelet fekete kenyér, sprotni-pástétom, 3 tojás, 50–70 gr majonéz, 1 gerezd fokhagyma, 2 kovászos uborka, kapor zöldje.

Elkészítés módja: Főzzük meg és hűtsük le a tojásokat, tisztítsuk meg, és reszeljük le kis nyílású reszelőn. Tisztítsuk meg a fokhagymát és eresszük át a fokhagymakinyomón. Vágjuk fel az uborkát vékony karikákra. Készítsünk krémet a majonézből, pástétomból, reszelt tojásból és fokhagymából. Kenjük egy kenyérdarabra vékony réteget a krémből, tegyük rá a karikákra vágott uborkát és díszítsük egy kaporszállal.

3 – 584

Hozzávalók: 7 szelet fehér kenyér, heringfasírt vagy sósheringfilé, 2 tojás, 50 gr csípős szendvicsvaj (pirospaprikával), kovászos uborka vagy 2–3 pácolt alma, petrezselyem.

Elkészítés módja: Főzzük meg és hűtsük le a tojásokat, tisztítsuk meg, és reszeljük le kis nyílású reszelőn.

Vágjuk vékony darabokra a petrezselyemet. Vágjuk karikákra az uborkát

vagy a pácolt almát. Kenjük meg a fehér kenyeret vajjal, szórjunk rá reszelt tojást, majd kenjük egy vékony réteg pástétomot vagy helyezünk rá heringfilét, majd díszítsük a szendvicset az uborkával vagy almával.

4 – 51348164

Hozzávalók: 1 szelet fehér cipó, 120 gr friss vagy savanyú káposzta, újhagyma zöldje, 50 gr majonéz, só, 2 tojás, konzerv sonka vagy húspástétom, 1 kávéskanál mustár, 30–40 gr ketchup.

Elkészítés módja: Vágjuk fel a cipót hosszában. Ezután a külső héj megsértése nélkül távolítsuk el az egész puha belsejét. Főzzük meg és hűtsük le a tojásokat, tisztítsuk meg, és reszeljük le kis nyílású reszelőn. Vágjuk fel az újhagyma zöldjét ne túl vékonyra. Készítsünk krémet a majonézből, mustárból, sóból és ketchupból.

A cipó két felébe töltsünk vékony réteg káposztát, majd kenjük rá egy réteg krémet, szórjunk rá reszelt tojást és hagymát. Az alsó részére tegyünk egy réteg sonkát vagy húspástétomot, rakjuk össze a cipó két felét: a szendvics kész.

5 – 89189

Hozzávalók: 5–7 szelet fehér kenyér, 20–30 gr méz, 100 gr friss eper vagy ribizli, 70 gr túró, 50 gr keksz.

Elkészítés módja: Keverjük össze a lereszelt gyümölcsöt a túróval és a mézzel. A kekszet nyomjuk szét morzsákra. Az így kapott édes krémet kenjük rá a kenyérszeletekre, majd szórjuk rá a keksz morzsáját.

6 – 548681

Hozzávalók: 3 szelet fehér kenyér, tetszőleges kaviár, 2 tojás, 3 evőkanál tejfel, petrezselyem, 20 gr. vaj.

Elkészítés módja: Főzzük meg és hűtsük le a tojásokat, tisztítsuk meg, és reszeljük le kis nyílású reszelőn. Keverjük össze a tejfellel és az apróra vágott petrezselyemmel. Kenjük a kenyérszeletekre vékony réteg vaját, majd a tejfel és tojás keverékét, végül a kaviárt: óvatosan merítsünk bele

a kanállal, és púpozzuk fel a szendvics tetején.

7 – 189314012

Hozzávalók: 3 szelet kenyér, 45 gr sajt, 50 gr majonéz, 2–3 tojás, egy csokor retek.

Elkészítés módja: Főzzük meg és hűtsük le a tojásokat, tisztítsuk meg és hosszában vágjuk félbe őket. A kenyeret melegítsük fel kissé egy kenyérpíróban.

Reszeljük le a sajtot kis nyílású reszelőn és keverjük össze a majonézzel. Tisztítsuk meg a retket és vágjuk fel vékony karikákra.

Kenjünk a felmelegített kenyérré vékony réteg majonézes reszelt sajtot, tegyük rá retket és 2-3 karika főtt tojást.

8 – 49804139184

Hozzávalók: 7 szelet fekete kenyér, 40 gr heringkrém, 6 paradicsom, 4 levél fejjessaláta, 2–3 tojás, 2 kávéskanál mustár, 50 gr étolaj.

Elkészítés módja: Píróssuk meg olajban a kenyérszeletek egyik oldalát. Főzzük meg és hűtsük le a tojásokat, tisztítsuk meg, és vágjuk őket hosszában karikákra. Vágjuk fel a paradicsomot vékony gerezdekre, kissé süssük át őket.

Kenjünk a kenyérszeletekre mustárt, heringkrémet, egy-egy levél salátát, erre a szelet egyik felére 2-3 karika tojást, a másik felére 2-3 gerezd paradicsomot.

9 – 498641

Hozzávalók: 3 szelet fehér kenyér, 1 db kovászos uborka, 1 fej vöröshagyma, 50 gr sajt, 50 g étolaj, 120 g marinált gomba, 1 kávéskanál mustár.

Elkészítés módja: Reszeljük le az uborkát egy reszelőn, tisztítsuk meg a hagymát és vágjuk fel kockákra. Vágjuk vékony darabokra a gombát. A

zöldségeket kissé pirítsuk meg étolajban. Reszeljük le a sajtot kis nyílású reszelőn.

Kenjük a kenyérré vékony réteg mustárt, tegyük rá a pirított zöldségeket, majd szórjunk a szendvicsre reszelt sajtot.

10 – **8916491**

Hozzávalók: 300 gr sampinyon, egy egész rozskenyér, közepes méretű vöröshagyma, 100-100 gr majonéz és étolaj vagy vaj, só.

Elkészítés módja: Vágjuk fel a kenyeret lepényekre, majd vágjunk minden lepényt négyfelé. Vágjuk szét a gombát gerezdekre, főzzük sós vízben 5 percig, majd pirítsuk meg készre jól felmelegített serpenyőben, olajban. Vágjuk karikákra a megtisztított hagymát és pirítsuk meg készre olajban. Rakjunk a kenyérlepényre rétegesen hagymát, gombát, majonézt, majd szembe fordítva tegyük őket egymásra. Kenjük be az így kapott "tortát" felül és oldalt majonézzel és tegyük be a mikróba 5-7 percig. Tálalás előtt szórjunk rá apróra vágott petrezselymet.

11 – **5916**

Hozzávalók: fehér cipó, 150 gr sprotni, 80 gr paradicsompüré, petrezselyem.

Elkészítés módja: A száraz búzacipóról vágjuk le a héját és vágjunk a belsejéből kb. 1 cm vastag szeleteket. Tegyük minden szeletre sprotnit (a szelet méretétől függően 1 vagy két darabot). Kenjük be paradicsompürével és tegyük be 10 percre a mikróba. Rakjuk ki a szendvicseket tányérra, díszítsük petrezselyemmel. Tálaljuk forrón.

12 – **497648**

Hozzávalók: 6 szelet kenyér, 80 gr vaj, 2-3 uborka, 2 főtt tojás, 4-5 kávéskanál majonéz, só, kapor zöldje.

Elkészítés módja: Kenjük meg a kenyérszeleteket vajjal, majd pirítsuk meg kissé mindkét oldalukat. Vágjuk szeletekre az uborkát, vágjuk karikákra a tojást. Az így előkészített kenyérré tegyük először 2-3 szelet uborkát, sózzuk meg, majd tegyük rá 3 karika tojást és egy kanál

majonézt. Díszítsünk minden szendvicset kapor zöldjvel.

13 – **8543218**

Hozzávalók: 7 szelet kenyér, 100 gr vaj, marinált halfilé, 4 tojás, 100 gr brinza, 2 evőkanál zsemlyemorzsa, 1 kávéskanál paradicsompüré, 50 gr sajt.

Elkészítés módja: Kenjük meg a kenyeret vajjal. Reszeljük le a brinzát és a sajtot. Keverjük össze a brinzát a tojás sárgájával és a zsemlyemorzsával. Kenjük rá a kenyérre ezt a keveréket. Tegyük rá halfilét és paradicsompürét. Pirítsuk meg a szendvicseket a mikróban. Szórjunk a kész szendvicsekre reszelt sajtot.

14 – **59168**

Hozzávalók: 6 szelet rozskenyér, 5 szelet fehér búzakenyér, 200 gr vaj, 80 gr sóshering filé, 5 tojás, só, mustár, petrezselyem.

Elkészítés módja: Főzzük a tojásokat keményre, szeleteljük fel őket vékonyan és keverjük el vajjal. Adjunk hozzá sót, mustárt, és jól keverjük el. Kenjük fel a kapott keveréket a búzakenyérre, szórjunk rá petrezselymet. Vágjuk a sósheringet kisebb darabokra és tegyük őket a rozskenyér-szeletekre.

Tegyük az egyik rozskenyér-szeletre fehér kenyeret, majd ismét rozskenyeret és így tovább, amíg 5 szelet lesz egymáson. Ugyanígy készítsük el a másik szendvicset és tegyük hűtőszekrénybe 2-3 órára.

A fenti idő elteltével vegyük ki a szendvicseket a hűtőből és vágjuk apró darabokra.

SALÁTÁK

15 – **319841**

Hozzávalók: 230 gr burgonya, 150 gr fehér csirkehús, 150 gr marinált gomba, 100 gr nyers uborka, 4 tojás, só, bors, petrezselyem. Az öntethez: 3 tojás sárgája, 2 kávéskanál porcukor, 150 gr tejfel, só,

pirospaprika, 1 citrom, szekfűszeg.

Elkészítés módja: Főzzük meg a burgonyát, hűtsük le, hámozzuk meg, és vágjuk apró kockákra. Főzzük meg a csirkehúst és éles késsel vágjuk apró szeletekre. Mossuk át kissé a marinált gombát (legjobb a sampinyon), majd szárítsuk meg. Ezután vágjuk őket vékony gerezdekre és keverjük össze a burgonyával és a hússal. Tegyük a keverékhez az apró kockákra vágott nyers uborkát.

Főzzük meg a tojást, hámozzuk meg és vágjuk apróra. Adjuk a salátához a tojást, a kapott keverékre szórjunk sót és pirospaprikát.

Most eljött az idő az öntet elkészítésére. Ehhez verjük fel a porcukorral összekevert tojássárgáját.

Adjuk hozzá ezt a keveréket a lehűtött tejfelhez. Sózzuk meg és szórjunk rá borsot. Vágjuk apróra a szegfűszeget és keverjük bele az öntetbe. Facsarjuk bele a citrom levét az öntetbe. Jól verjük fel az öntetet.

Öntsük az öntetet a salátára, keverjük el, és várjuk meg, amíg összeérik. Tálalás előtt díszítsük a salátát petrezselyemmel.

16 – 4986813

Hozzávalók: 150 gr burgonya, 1 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, 1 db sóshering, 2 főtt tojás,

100 gr majonéz, 2 evőkanál étolaj vagy olivaolaj, só, petrezselyemszár.

Elkészítés módja: Főzzük meg a burgonyát és a sárgarépát, hámozzuk meg őket és reszeljük le nagyobb nyílású reszelőn. Filézzük ki a heringet és vágjuk apró darabokra. Tegyük ki a halat egy lapos salátástálra, majd rétegenként adjuk hozzá a karikára vágott hagymát, sárgarépát, burgonyát. Minden rétegre öntsünk egy kevés étolajat és sózzuk meg kissé. Öntsünk a salátára majonézt, szórjuk rá az apróra vágott főtt tojást, díszítsük petrezselyem szárával.

17 – 9486817

Hozzávalók: 150 gr nyers fehér káposzta, 1 db cékla, 2 evőkanál étolaj, cukor, citromlé, dió, chips, só.

Elkészítés módja: Sózzuk meg az apróra vágott káposztát, nyomjuk ki, és keverjük össze az apróra vágott főtt céklával. Adjunk hozzá nagyobb mennyiségű darált diót és citromlevet, majd egy kevés cukrot. Öntsünk rá étolajat és a chipsszel együtt tálaljuk.

18 – 4986917198

Hozzávalók: 150 gr savanyú káposzta, 150 gr étkezési tök, 3 evőkanál étolaj, cukor, méz, menta.

Elkészítés módja: Tisztítsuk meg a tököt és reszeljük le kis nyílású reszelőn, keverjük össze apróra vágott káposztával, cukorral. Öntsük rá az étolajat.

Tálaljuk zöldségöntettel. A mézet és a mentát külön tálaljuk.

19 – 498641390461

Hozzávalók: 1 fej karfiol, 1,5 közepes spárgatök, étolaj, zöldségöntet, szerecsendió.

Elkészítés módja: Vágjuk szét a karfiolt gerezdekre és főzzük meg sós forró vízben. Hámozzuk meg és magozzuk ki a spárgatököt, vágjuk kockára és főzzük készre sós forró vízben. A spárgatököt mindenképpen tésztaszűrőben főzzük, ellenkező esetben a vízből kiemelve széttöredezne. Szárítsuk meg jól a zöldséget és keverjük össze a szétvágott karfiollal. Pirítsuk meg a zöldségkeveréket étolajban. A salátához hozzá lehet adni apróra vágott, pirított kenyérkockát. Öntsünk a készítményre étolajat, szórjunk rá szerecsendiót és adjuk hozzá sa öntetet.

20 – 49806131

Hozzávalók: 700 gr nyers káposzta, 150 gr hámozott dió, 6 gerezd fokhagyma, bors, étolaj, sózott földimogyoró, dió, só.

Elkészítés módja: Vágjuk a káposztát nagyobb darabokra, öntsünk rá forró sós vizet és főzzük nagy lángon, fedő alatt. Amikor a víz felforr, vegyük le a fedőt és főzzük tovább 5 percig, hogy elillanjon a sajátos szaga. Daráljuk meg a diót és a fokhagymát húsdarálóval és jól nyomjuk szét. Keverjük össze a kapott keveréket a káposztával, amelyet korábban gézben ki kell nyomni. Nyomjuk szét a zöldséget, amíg homogén keveréket kapunk. Adjunk hozzá borsot és étolajat, fedjük be fedővel. Szórjunk a salátára darált diót.

21 – 498640219

Hozzávalók: 250 gr fagyasztott tengeri káposzta, 3 kovászos uborka, 1 sárgarépa, 1 fej vöröshagyma, 3 evőkanál étolaj, 1 kávéskanál 3 %-os ecet, 1 doboz halkonzerv, kapor, só.

Elkészítés módja: Olvasszuk ki a tengeri káposztát, mossuk meg és főzzük 15 percig, a vizet közben háromszor cseréljük. Hűtsük le és vágjuk fel hosszú csíkokra. Főzzük meg a sárgarépát, vágjuk szét hosszú csíkokra az uborkával együtt. Keverjük össze a zöldségeket, öntsünk rájuk étolajat, ecetet, sót. Adjuk hozzá a salátához a halkonzerv levét. Vágjuk karikákra a hagymát és tegyük rá "sugarasan" a salátára, a kaporral együtt.

22 – 498641

Hozzávalók: 2 fej karfiol, 1 evőkanál kétszersültmorzsa, 4 doboz konzerv zöldborsó, liszt, só, étolaj, chips, petrezselyem, görögdinnye belseje.

Elkészítés módja: Főzzük meg a káposztát sós forró vízben, szárítsuk meg és vágjuk darabokra. Pirítsuk meg a lisztet és a zsemlemorzsát étolajban. Keverjük össze a káposztát és zöldborsót a pirított zsemlemorzsával. Pirítás közben öntsünk hozzá napraforgóolajat. Tálaljuk napraforgóolajjal, friss petrezselyemmel, a görögdinnye belsejével és chipsszel.

23 – 49181498

Hozzávalók: 3 cékla, vöröshagyma, ecet, fűszerek, só, zeller, étolaj.

Elkészítés módja: Reszeljük le a főtt céklát nagyobb nyílású reszelőn. Serpenyőben melegítsünk fel étolajat és gyengén pirítsuk meg a hagymát. Tegyük a serpenyőbe a reszelt céklát és pároljuk meg a hagymával. Sózzuk meg és adjuk hozzá a fűszereket. Mielőtt levennénk a tűzhelyről, öntsünk rá egy kis ecetet és szórjuk rá a zellert. Rakjuk ki a lehűtött salátát egy salátástálra.

24 – 49864189

Hozzávalók: 1 cékla, 2 tormagyökér, 2 evőkanál ecet, 2 evőkanál étolaj, kapor és petrezselyem zöldje, földimogyoró, só.

Elkészítés módja: Főzzük meg a céklát sós vízben, hűtsük le, hámozzuk meg és reszeljük le nagyobb nyílású reszelőn. Hámozzuk meg a tormát és reszeljük le kis nyílású reszelőn. Keverjük össze a céklával, öntözzük meg ecettel és olajjal. Szórjunk rá a kapor és petrezselyem apróra vágott zöldjét és földimogyorót.

25 – 4984716489

Hozzávalók: 150 gr fehér csirkehús, 80 gr főtt vargánya, 1 tojás, 50 gr zöldborsó, 1 nyers uborka, 2 db főtt burgonya, só, 3 evőkanál majonéz, petrezselyem, 2 evőkanál darált dió, 1 evőkanál darált földimogyoró.

Elkészítés módja: Vágjuk fel a főtt csirkehúst és gombát hosszú szeletekre, vágjuk apró darabokra a burgonyát és tojást. Hámozzuk meg az uborkát és vágjuk fel vékony szeletekre. Keverjük össze a komponenseket, sózzuk meg és öntsünk rá majonézt. Púpozzuk fel a keveréket, díszítsük petrezselyemmel, és alul rakjuk körbe egyenletesen zöldborsóval.

Daráljuk apróra a diót és szórjuk rá a salátát díszítő borsószemekre.

26 – 4986417891

Hozzávalók: 3 uborka, közepes méretű hering, 80 gr sajt, 25 gr vaj, 3 evőkanál majonéz, só, őrölt bors, földimogyoró, a díszítéshez kaporszálak és zsálya.

Elkészítés módja: Vágjuk szét az uborkát hosszában, vegyük ki a

belsejét egy kanállal és vágjuk apró darabokra. Távolítsuk el a hering bőrét és szálkáit, daráljuk le húsdarálóval. Reszeljük le a sajtot kis nyílású reszelőn. Jól keverjük el kézzel vagy egy mixerben az uborka belsejét, a darált heringet, a sajtot, a majonézt és a vajat, sózzuk meg és szórjuk rá a borsot. Töltsük be a keveréket egy cukrászfejskendőbe, majd így tegyük be a hűtőszekrénybe kis időre. Helyezzünk a fejskendőre egy profílrátétet és nyomjuk rá a keveréket a fél uborkákra.

Szórjunk rá földimogyorót ízlés szerint, díszítsük zsályaszálakkal és kaporlevelekkel, majd így tálaljuk.

27 – 49864187

Hozzávalók: 3 db cékla, 3 db retek, cukor, méz, gyümölcslé, citrom, alma.

Elkészítés módja: Reszeljük le a zöldségeket kis nyílású reszelőn. Csurgassunk rá mézet és öntsünk rá gyümölcslevet. Facsarjuk rá egy citrom levét és szórjunk rá vékony réteg cukrot.

Tegyük a saláta tetejének közepére a fogazott késsel felvágott fél almákat.

28 – 398641814

Hozzávalók: 2 db cékla, 300 gr tök, 100 gr aszalt szilva, mazsola, vaniliás cukor, étolaj, gyümölcslé, dió.

Elkészítés módja: Reszeljük le a céklát és a tököt. Adjuk hozzá az aszalt szilvát, a mazsolát, szórjunk rá vaniliás cukrot. Öntsük rá az étolajat. Tálaljuk a darált dióval elkevert gyümölcslével.

29 – 4916481

Hozzávalók: 3 db cékla, 2 db alma, 2 db sárgarépa, 5 db burgonya, 2 db nyers vagy kovászos uborka, 10 evőkanál zöldborsó, 3 kávéskanál cukor, 2 kávéskanál ecet, étolaj, nyers paradicsom, só, petrezselyem zöldje, kapor, zöldhagyma, fokhagyma.

Elkészítés módja: Hámozzuk meg és mossuk meg a céklát és a sárgarépát. Vágjuk őket hosszú csíkokra és tegyük két külön lábosba. Szórjunk rá cukrot, öntsünk rá tiszta vizet, hogy ellepje a zöldséget, és lassú tűzön pároljuk 10 percig. Öntsünk ecetet a kész céklára. Vágjuk hosszú csíkokra a burgonyát és a hámozott uborkát. Tegyük salátás táltra a zöldborsót, a céklát, a sárgarépát, a burgonyát, az uborkát, de ne keverjük össze (hogy megmaradjon a zöldségcsokor). Öntsünk a zöldségekre étolajat és szórjunk rá apróra vágott petrezselymet. Vágjuk karikákra a paradicsomot és az almát és kenjük rá reszelt fokhagymát. Rakjuk rá a karikákat a salátaadagokra.

30 – 4986417198

Hozzávalók: 3 db cékla, 3 db alma, 1 db körte, méz, 1 pohár dió, étolaj, petrezselyem, fokhagyma.

Elkészítés módja: Főzzük meg a céklát, hámozzuk meg az almát és a körtét. Ezután reszeljük le őket együtt nagyobb nyílású reszelőn. Hámozzuk meg és daráljuk le a diót. Keverjük össze ezeket és öntsünk rá kis mennyiségű étolajat. Csurgassuk rá a mézet. Szórjunk a salátára petrezselyem zöldjét és ízlés szerint adjunk hozzá reszelt fokhagymát.

31 – 498641819

Hozzávalók: 1 db retek, 250 gr savanyú káposzta, 1 fej vöröshagyma, néhány darab szárított gomba, étolaj, só, cukor, zöldség leve, petrezselyem, földimogyoró.

Elkészítés módja: Reszeljük le a retket és keverjük össze a káposztával. Pirítsuk meg az apróra vágott hagymát olajban, és keverjük össze a zöldségekkel. Adjunk hozzá sót, cukrot, díszítsük a salátát friss petrezselyemmel. Főzzük meg a gombát, vágjuk apró darabokra és adjuk a salátához, öntsük le zöldség levével és tegyük rá földimogyorót.

32 – 4748913194

Hozzávalók: 200 gr fehérbab, 2 fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 10 db hámozott dió, 5 evőkanál étolaj, ketchup, só, fűszerek, ásványvíz, petrezselyem.

Elkészítés módja: Éjszakjára áztassuk be a babot hideg vízbe. Reggel öntsük le róla a vizet és öntsünk rá ásványvizet. Főzzük puhára lassú tűzön. Keverjük össze a leszűrt forró fehérbabot az apróra vágott fokhagymával és hagymával. Öntsünk rá étolajat, sózzuk meg. Adjuk hozzá a fűszereket és a felaprított diót. Díszítsük a salátát friss petrezselyem zöldjével és festői ketchup-foltokkal.

33 – 48974159

Hozzávalók: 3 db bolgár paprika (vörös és sárga színű), sárgarépa, uborka, húsos paradicsom, másfél csokor zöldhagyma, retek, kapor, 1 evőkanál ecet, 1 kávéskanál száraz vörösbor, 2 evőkanál olívaolaj, só, őrölt bors.

Elkészítés módja: Vágjuk fel a paprikát fél karikákra, a sárgarépát és az uborkát szeletekre, a paradicsomot gerezdekre. Vágjuk apróra a zöldhagymát és a többi zöldséget. Vágjuk karikákra a retket. Keverjük össze a zöldségeket egy tálban. Keverjük el az ecetet, a bort és az olívaolajat, sózzuk meg és borsozzuk meg. Öntsük rá a lét az előkészített zöldségekre, szórjuk a salátára a hagyma és a kapor apróra vágott zöldjét.

34 – 5987481

Hozzávalók: 3 db paradicsom, 150 gr uborka, 200 gr bolgár paprika és reszelt brinza, 1 csokor zöldhagyma, só, bors, étolaj.

Elkészítés módja: Daraboljuk fel a paradicsomot, az uborkát, a hagymát és a paprikát, szórjunk rá sót és borsot, keverjük el. Öntsünk a salátára étolajat és szórjunk rá reszelt brinzát. Noha a saláta neve télies, az általunk készített saláta ünnepi este hangulatát nem hűti le.

35 – 89064812

Hozzávalók: 200 gr zöldbab, 1 doboz fehérbab konzerv, 3 db paradicsom, 2 db körte, 6 evőkanál étolaj, frissen őrölt feketebors, petrezselyem.

Elkészítés módja: Osszuk két egyenlő részre a zöldbabot, főzzük 10 percig. Tegyük egy szitába a babkonzervet, mossuk meg hideg vízzel. Vágjuk négyfelé a körtét és a paradicsomot (távolítsuk el a körte csutkáját). Vágjuk a körtét gerezdekre, a paradicsomot pedig kis darabokra. Keverjük össze a zöldségeket, öntsük bele az olajat, adjuk hozzá a borsot. Hagyjuk a keveréket állni egy ideig. Szórjunk rá apróra vágott petrezselymet. Tálaljuk friss, finomra szitált lisztből sült kenyérrel.

36 – 478164

Hozzávalók: 200 gr túró és 200 gr édespaprika, 30–60 grf étolaj, 15 gr citromlé, petrezselyem, só.

Elkészítés módja: Vágjuk apróra a paprikát, nyomjuk össze egy mozsárban, adjunk hozzá kevés sót és étolajat. Keverjük el a túró kis mennyiségű étolajjal és citromlével, amíg sima homogén keveréket nem kapunk, majd keverjük össze a paprikapürével. Szórjunk rá petrezselymet.

37 – 3486410164

Hozzávalók: 3 evőkanál kis méretű marinált sampinyon, 3 tojás, 1 kis fej vöröshagyma, 2 evőkanál majonéz, 2 evőkanál étolaj, só.

Elkészítés módja: Főzzük meg a tojást, vágjuk félbe és vegyük ki belőle a sárgáját. Vágjuk apró darabokra a hagymát és pirítsuk serpenyőben arany színűre. Vágjuk apróra a sampinyont és a tojás sárgáját, keverjük össze a hagymával és a majonézzel. Töltsük bele ezt a keveréket a tojás fehérjébe, ezzel kis gombás csónakokat kapunk, amelyek egy romantikus utazásra repíthetnek.

38 – 548713814

Hozzávalók: 350 gr burgonya, 80 gr fehérbab, 1 fej vöröshagyma, só, friss petrezselyem, étolaj, 1 db spárgatök, ketchup.

Elkészítés módja: Főzzük meg a burgonyát héjában, hámozzuk meg és vágjuk szét. Főzzük meg a babot és keverjük össze a burgonyával. Vágjuk apróra a hagymát és pirítsuk meg étolajban. Keverjük hozzá a

zöldségkeveréket és pirítsuk még egy kicsit tovább. Sózzuk meg, öntsünk rá ketchupot. Pirítsuk meg a spárgatök-karikákat, díszítsük petrezselyemmel és tegyük rá őket a salátaadagokra.

39 – **489641819**

Hozzávalók: 250 gr közepes méretű friss paradicsom, 80 gr keményre főtt tojás, marinált hagyma és főtt zeller, 250–300 gr majonéz, földimogyoró, néhány szál petrezselyem, só, pirospaprika.

Elkészítés módja: Vágjuk fel a paradicsomot karikákra. Vágjuk fel a tojást is karikákra. Vágjuk apóra a nem túl sós vízben főtt zellert. Vágjuk vékony karikákra a marinált hagymát. Keverjük össze a komponenseket majonézzel, adjunk hozzá sót és paprikát. Púpozzuk fel a salátás tálban, díszítsük petrezselyemszárakkal és a tojáskarikákkal.

Tisztítsunk meg 3-4 közepes hagymát és öntsük le forró vízzel. Öntsünk a serpenyőbe 2 pohár vizet, oldjunk fel benne 2 evőkanál 6%-os ecetet, adjunk hozzá földimogyorót, cukrot, sót és fűszereket: szegfűszeget, fahéjat, őrölt pirospaprikát, őrölt feketeborsot, babérlevelet. Keverjük el a fűszereket vízben, forraljuk fel, öntsük le az egész fej hagymákat ezzel a páclével és hagyjuk állni 3-4 órát. Ezután öntsük le a páclét, és vágjuk karikákra a marinált hagymát.

40 – **594813481**

Hozzávalók: 250 gr vörös bab, 800 gr sósmogyoró, 3 gerezd fokhagyma, étolaj.

Elkészítés módja: Főzzük meg az előzőleg beáztatott babot. Adjuk hozzá az apróra darált mogyorót és a reszelt fokhagymát. Keverjük össze, szükség esetén sózzuk meg és öntsük hozzá étolajat.

41 – **479641981**

Hozzávalók: 200 gr főtt tőkehalfilé, 150 gr burgonya, 3 tojás, zöldborsó, 250 gr majonéz, 2 fej vöröshagyma, só.

Elkészítés módja: Vágjuk hosszú csíkokra a főtt tőkehalfilét, keverjük össze a főtt burgonyával, amelyet szintén csíkokra vágunk.

Főzzük meg a tojásokat, tisztítsuk meg, és vágjuk szét vékony karikákra. Ezután válasszuk szét a karikák sárgáját és fehérjét. A tojás sárgáját vágjuk még apróbbra. Adjuk hozzá a feldarabolt tojást a saláta többi komponenséhez. Vágjuk a hagymát vékony karikákra és keverjük bele a salátába. Végül adjuk hozzá a zöldborsót, borsozzuk meg, sózzuk meg és öntsük le majonézzel.

42 – 59864178914

Hozzávalók: 350 gr marinált gomba, 3 db alma, 2 fej vöröshagyma, 3 evőkanál étolaj, só, marinált olajbogyó, vörösbor.

Elkészítés módja: Vágjuk a gombát csíkokra, a hagymát pedig karikákra. Reszeljük le az almát kis nyílású reszelőn. Keverjük össze, adjunk hozzá 10 db olajbogyót, sót, étolajat. Szórjunk a salátára vékonyra szeletelt hagymát (a szeletelt hagyma íze kevésbé csípős, ha leforrázzuk). Tálaljuk vékonyra vágott fehérkenyér-szeletekkel.

43 – 2186417198

Hozzávalók: 150 gr pácolt vagy marinált gomba, 50 gr vöröshagyma vagy újhagyma, 20 db fehérkenyér "katona", étolaj, petrezselyem zöldje. Elkészítés módja: Vágjuk apróra a gombát és keverjük el az apróra szeletelt hagymával. Öntsünk rá étolajat. Készítsünk 20 db kis kockát a fehér kenyérből, és pirítsuk meg étolajban úgy, hogy még puha maradjon. Adjuk hozzá a pirított kenyérkockákat a salátához. A saláta petrezselyem zöldjével tálalható.

44 – 2190648194

Hozzávalók: 250 gr paradicsom, 250 gr nyers gomba, 200 gr burgonya, 2 gerezd fokhagyma, 2 db piros paprika, étolaj, friss petrezselyem.

Elkészítés módja: Főzzük meg hűtsük le, majd vágjuk csíkokra a gombát. Főzzük meg a burgonyát a héjában, hámozzuk meg és vágjuk kockákra. Vágjuk fel ugyanígy a paradicsomot. Keverjük össze a zöldségeket, adjunk hozzá reszelt fokhagymát és a megtisztított, felaprított paprikát. A salátát jól keverjük el, adjunk hozzá sót és étolajat. Szórjunk rá apróra vágott petrezselymet.

45 – 498641781

Hozzávalók: 150 gr konzerv gomba, 1 fej saláta, 3 csomag retek, 2 db paradicsom, 2 evőkanál sósmogyoró, étolaj, só, fűszerek, fekete kenyér.

Elkészítés módja: Aprítsuk fel a fejessalátát. Vágjuk vékony gerezdekre a gombát és a meghámozott retket. Hámozzuk le a paradicsom héját, a belsejét reszeljük apróra. Keverjük össze a retket, gombát, salátát, mogyorót és a paradicsomot. Adjunk hozzá sót és fűszereket. Pirítsuk meg a kis kockákra vágott fekete kenyeret és tálaljuk külön.

46 – 598648712

Hozzávalók: 230 gr felvágott, 220 gr burgonya, 6 db. tojás, 120 gr kovászos uborka, 2 fej vöröshagyma, 250 gr majonéz, só, bors.

Elkészítés módja: Főzzük meg a tojást és a burgonyát, hűtsük le, hámozzuk meg, és vágjuk kis kockákra. Adjuk hozzá a kockára vágott felvágottat, vágjuk fel a kovászos uborkát is. Adjunk a salátához apróra vágott hagymát. Keverjük el a salátát egy tálban, sózzuk és borsozzuk meg, öntsünk rá majonézt.

47 – 219641891

Hozzávalók: 150 gr visrli, 200 gr burgonya, 5 tojás, 100 gr kovászos uborka, 2 fej vöröshagyma, 200 gr majonéz, só, 1 evőkanál vaj.

Elkészítés módja: Vágjuk apróra a hagymát, pirítsuk meg vajban. Főzzük meg a virslit, húzzuk le a héját, vágjuk fel karikákra. Főzzük meg a burgonyát, hámozzuk meg, és vágjuk kockákra. Főzzük meg a tojást, hűtsük le hideg vízben, hámozzuk le a héját és aprítsuk fel kockákra.

Vágjuk kockákra a kovászos uborkát, keverjük össze a komponenseket. Sózzuk meg a salátát és öntsünk rá majonézt.

48 – 264317284

Hozzávalók: 200 gr kicsontozott csirkehús, 80 gr főtt gomba, 200 gr burgonya, 4 tojás, 50 gr kovászos uborka, 5 gr mustár, só, bors, 30 g

zellergyökér, 200 gr majonéz.

Elkészítés módja: Főzzük meg a csirkehúst, hűtsük le és vágjuk kis darabokra. Vágjuk fel csíkokra a megmosott és meghámozott zellert. Vágjuk gerezdekre a főtt gombát, a főtt tojást és a kovászos uborkát pedig vágjuk kockákra.

Egy mély edényben keverjük össze a komponenseket, sózzuk és borsozzuk meg a salátát. Öntsünk a keverékre majonézt, amelyet előzőleg mustárral felvertünk.

49 – 5943120142

Hozzávalók: 200 gr felvágott, 200 gr bab, 250 gr burgonya, 4 tojás, 400 gr zöld alma, só, 250 gr majonéz.

Elkészítés módja: Főzzük meg a tojást és a burgonyát, hűtsük le és hámozzuk meg őket. Vágjuk fel őket vékony szeletekre, keverjük össze a babbal. Mossuk meg az almát, hámozzuk meg és vágjuk apró kockákra. Vágjuk össze a felvágottat is apró kockákra.

Keverjük össze az apróra vágott komponenseket, szórjunk a keverékbe babot. Sózzuk meg a salátát és öntsünk rá majonézt.

50 – 4786419

Hozzávalók: 200 gr újburgonya, 250 gr nyers uborka, 6 tojás, 100 gr édespaprika, 2 közepes méretű alma, 200 gr főtt csirkehús, só, 250 gr majonéz, petrezselyem.

Elkészítés módja: Főzzük meg héjában az újburgonyát, hűtsük le, gondosan hámozzuk meg, és vágjuk össze kis szeletekre. Aprítsuk fel a főtt tojást is. A nyers uborkát nem kell apróra vágni, nehogy elfolyjon a leve.

Mossuk meg az édespaprikát, távolítsuk el a magjait, vágjuk össze vékony szeletekre. Hámozzuk meg az almát és vágjuk kockákra. Főzzük meg a csirkehúst és vágjuk fel csíkokra.

Keverjük össze a saláta komponenseit, sózzuk meg és öntsünk rá majonézt. Mossuk meg a petrezselymet hideg vízben és aprítsuk fel. Púpozzuk fel a salátát egy tálban, szórjunk köréje aromás petrezselymet.

51 – 498641

Hozzávalók: 250 gr fehér baromfihús, 100 gr karfiol, 150 gr zöldborsó, 200 gr burgonya, 4 tojás, 250 gr majonéz, só.

Elkészítés módja: Hűtsük le a megfőzött baromfihúst és vágjuk kis szeletekre. Vágjuk vékony szeletekre a karfiolt. Adjunk hozzá zöldborsót. Főzzük meg a burgonyát és a tojást, vágjuk fel őket kockákra. Keverjük össze a komponenseket, sózzuk meg és öntsünk rá majonézt.

52 – 898064198

Hozzávalók: 200 gr marinált halfilé, 150 gr rizs,

80 gr olajbogyó, 100 gr mazsola, 4 tojás, só, tej. Az öntethez: 100 gr tejfel, 2 tojás, 1 kávéskanál porcukor, 2 kávéskanál só, 1 gr fahéj, 1 kávéskanál ecet.

Elkészítés módja: Vágjuk apró csíkokra a marinált halfilét. Főzzük meg a rizst sós tejben, de ne főzzük túl. Szűrjük le és hűtsük le a rizst. Főzzük meg a tojást és vágjuk kockákra.

Öntsük össze a halat, a rizst és a tojást egy speciális edénybe. Adjuk hozzá a konzerv olajbogyót, ne felejtsük el leönteni róla a folyadékot. Mossuk meg a mazsolát és öntsünk rá forralt vizet. Tegyük fel lassú tűzre és forraljuk 2 percig, majd szűrjük le a mazsolát, tegyük tésztaszűrőbe és hagyjuk, hogy a víz végleg lefolyjon róla.

Adjuk a mazsolát a salátához és sózzuk meg a keveréket.

Kezdhetjük az öntet készítését. Használjunk lehűtött tojást, így könnyebb lesz felverni őket porcukorral és sóval. Az aroma céljából adjunk hozzá apróra vágott fahéjat. Jól verjük fel a keveréket, közben folyamatosan adjunk hozzá ecetet.

Verjük fel a keveréket hideg tejfellel és öntsük ezt az öntetet a salátára.

53 – 4986417198

Hozzávalók: 150 gr főtt baromfiús, 100 gr szója, 300 gr főtt rizs, 300 gr majonéz, 1 evőkanál apróra vágott petrezselyem és bazsalikom zöldje, só.

Elkészítés módja: Vágjuk fel darabokra a baromfiús és a sonkát, keverjük el a rizzsel és a petrezselyemmel. Öntsünk rá majonézt, adjunk hozzá sót és petrezselymet.

54 – 6487418

Hozzávalók: 10 db fagyasztott homárnyak, 7 db uborka, 1 kávéskanál só, egy citrom leve, néhány salátalevél, 1 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál étolaj, csipetnyi cukor és bors, 2 keményre főtt tojás, kapor, 5 evőkanál majonéz, 100 gr bab, 100 gr olajbogyó.

Elkészítés módja: Olvasszuk ki a homárt. Vágjuk apróra az uborkát. Mossuk le a salátaleveleket, tépjük szét apró darabokra. Tisztítsuk meg és aprítsuk fel a fokhagymát. Keverjük össze az étolajat citromlével, a szétnyomott fokhagymával, cukorral és borssal. Vágjuk szét a tojásokat négyfelé. Tegyük a homár húsát, az uborkát, a salátát, a tojást, a babot és az olajbogyókat egy salátás tálba és öntsük le az olajbogyó levével. Keverjük el gondosan, adjunk hozzá majonézt és petrezselymet.

55 – 4986418481

Hozzávalók: 200 gr sült libahús, 80 gr sárgarépa, 200 gr burgonya, 5 tojás, 150 gr olajbogyó, 100 gr marinált sampinyon, 250 gr majonéz, só, 2 fej vöröshagyma.

Elkészítés módja: Főzzük meg a sárgarépát, burgonyát és a tojásokat. Hűtsük le, hámozzuk meg, és vágjuk kockákra őket. Vágjuk gerezdekre a gombafejeket. Hámozzuk meg és aprítsuk fel a hagymát.

Aprítsuk fel a sült libahúst és keverjük el a többi komponenssel. Adjuk hozzá az olajbogyókat, sózzuk meg a salátát. Öntsünk rá majonézt és

púpozzuk fel a salátát a tányéron. Díszítsük tojásból és sárgarépából kirakott figurákkal.

56 – 7196483194

Hozzávalók: 100 gr enyhén sózott hering, 200 gr burgonya, 5 tojás, 150 gr sózott gomba, 150 gr zöldborsó, 100 gr sárgarépa, 250 gr majonéz, só, petrezselyem.

Elkészítés módja: Húzzuk le a hering bőrét, távolítsuk el a szálkákat és aprítsuk fel. Vágjuk kis gerezdekre a sózott gombát, adjuk hozzá a heringhez.

Főzzük meg a burgonyát, a sárgarépát és a tojásokat, hámozzuk meg és vágjuk csíkokra. Adjuk hozzá ezeket a komponenseket és a zöldborsót a salátához. Sózzuk meg a salátát és öntsünk rá majonézt. Púpozzuk fel a salátát a tányéron, szórjunk rá apróra vágott petrezselymet, díszítsük kis gombadarabokkal és tojásfigurákkal.

57 – 849316219061

Hozzávalók: 200 gr fehér baromfihús, 200 gr burgonya, , 200 gr zöldborsó, 150 gr marinált szőlő, 5 tojás, petrezselyem zöldje, só, majonéz.

Elkészítés módja: Főzzük meg a csirkehúst kis mennyiségű sós vízben, hűtsük le, vágjuk vékony csíkokra. Főzzük meg a burgonyát és a tojásokat. Hámozzuk meg és aprítsuk fel a hozzávalókat. Keverjük el a húst, a burgonyát és a tojásokat, adjunk hozzá zöldborsót és a marinált szőlőt. Mossuk meg a petrezselyem zöldjét, aprítsuk fel, majd adjuk hozzá a salátához. Sózzuk meg a salátát és öntsünk rá majonézt.

58 – 49868431901

Hozzávalók: 150 gr apró hering, 200 gr burgonya, 3 tojás, 3 parajgyökér, 100 gr bab, 2 fej vöröshagyma, 3 db kovászos uborka, 250 gr majonéz, só, bors.

Elkészítés módja: Válogassuk szét és tisztítsuk meg a kissé sózott apró

heringet, távolítsuk el a fejüket. Vágjuk a halat apró darabokra. Főzzük meg a tojást és a burgonyát, hámozzuk meg, és vágjuk kis kockákra.

A babot jobb konzerv formájában használni. Öntsük a babot tésztaszűrőbe és hagyjuk, hogy a víz lefolyjon. Hámozzuk meg és aprítsuk fel a hagymát. Vágjuk kockákra a kovászos uborkát. Keverjük össze a saláta komponenseit.

Tisztítsuk meg a parajgyökereket, mossuk le és reszeljük le őket. Keverjük össze a reszeléket majonézzel, amíg homogén masszát nem kapunk. Öntsünk majonézt az előkészített komponensekre és jól keverjük el. Ízleljük meg a salátát és ha szükséges, sózzuk meg. Tegyük be 2 órára a salátát a hűtőszekrénybe.

59 – 219418014

Hozzávalók: 200 gr filézett pulykahús, 150 gr rizs, 120 gr zöldborsó, 100 gr aszalt szilva, 4 tojás, 2 citrom, 250 gr majonéz, só, bors.

Elkészítés módja: Főzzük meg a pulykahúst kis mennyiségű sózott vízben. Hagyjuk kicsit lehűlni és vágjuk fel kis gerezdekre. Gondosan mossuk meg a rizst, öntsünk rá hideg vizet, és főzzük készre. Öntsük bele kis lyukú szitába, hagyjuk, hogy a víz lefolyjon. Keverjük össze a rizst és a felaprított húst egy nem fém anyagú edényben.

Válogassuk szét az aszalt szilvát, mossuk meg és öntsük le forró vízzel, tegyük lassú tűzre és forraljuk 3 percig. Ezután hűtsük le és távolítsuk el a csontokat. Éles késsel aprítsuk fel az aszalt szilvát és adjuk hozzá az elkészített masszához.

Főzzük meg a tojásokat, hámozzuk meg, és aprítsuk fel. Öntsük a zöldborsót egy szitába. Adjuk hozzá a tojásokat és a zöldborsót a többi komponenshez.

Facsarjuk ki a citromok levét, keverjük el a majonézzel. Öntsük a salátára a majonézt, gondosan keverjük el a salátát, amíg homogén masszát nem kapunk. Púpozzuk fel a salátát a tányéron, díszítsük néhány szem zöldborsóval és aszalt szilvával.

60 – 389641719

Hozzávalók: 200 gr csirkehús, 250 gr rizs, 4 tojás, 200 gr friss uborka, 100 gr retek, 100 gr joghurt, 150 gr majonéz, só.

Elkészítés módja: Főzzük meg a csirkehúst, hűtsük le és aprítsuk fel. Gondosan mossuk meg a rizst és főzzük készre kis mennyiségű sózott vízben. Ezután öntsük rá egy szitára és mossuk le hideg vízzel.

Főzzük keményre a tojásokat, hűtsük le és vágjuk fel kis kockákra.

Mossuk meg az uborkát és a retket hideg vízben. Hámozzuk meg a retket. Vágjuk fel a zöldségeket csíkokra. Keverjük össze a saláta komponenseit. Verjük fel a joghurtot majonézzel és öntsük rá az elkészített öntetet a salátára, gondosan keverjük össze és sózzuk meg a salátát. Púpozzuk a salátát a salátás tálra. A díszítéshez használjuk fel a retket és az uborkát, amelyekből különféle figurákat lehet kivágni.

A majonéz és a joghurt keveréke szokatlan és meglepő. Ez az öntet mindenkit meglep a könnyedségével és frissességével. Ne hagyjuk ki a lehetőséget: nyáron és ősszel adjunk a salátához friss zöldségeket, a téli időszakban ez természetesen nem ennyire egyszerű.

61 – 4986418

Hozzávalók: 150 gr főtt rákhús, 200 gr burgonya, 150 gr tengeri káposzta, 100 gr olajbogyó, 250 gr majonéz, só, zsázsa, 1 kávéskanál édes paprika.

Elkészítés módja: Vágjuk vékony csíkokra a rákok húsát. Hámozzuk meg a burgonyát és főzzük meg sós vízben. Öntsük le róla a vizet és a főtt burgonyát lassú tűzön kissé szárítsuk meg. Ezután hűtsük le és vágjuk fel kis kockákra. Öntsük a tengeri káposztát egy szitára és aprítsuk fel.

Keverjük össze a komponenseket egy nem fém anyagú edényben. Adjuk hozzá a keverékhez az olajbogyókat és az édes paprikát, öntsünk rá majonézt. Sózzuk meg a salátát. Még egyszer gondosan keverjük el és púpozzuk fel egy salátás tálon.

Mossuk meg a zsálya leveleit hideg vízzel, vágjuk apróra egy részüket és szórjuk a saláta csúcsára apró zöld díszítésként. A többi zsályát helyezük el egészben hagyva körben a tál szélén.

62 – 4986417189

Hozzávalók: 150 gr konzerv tonhal, 150 gr rizs, 100 gr marinált gomba, 60 gr olajbogyó, 2 fej vöröshagyma, 250 gr majonéz, 2 citrom, menta és zeller zöldje.

Elkészítés módja: Főzzük meg a rizst kis mennyiségű sózott vízben. Ezután öntsük rá egy szitára, mossuk le hideg vízzel, hogy a rizs ne tapadjon össze.

Tegyük egy tésztaszűrőbe az olajbogyókat és a gombát. Amikor a víz lefolyt, vágjuk fel őket vékony gerezdekre. Szórjuk ezt rá a rizsre, gondosan keverjük el és adjuk hozzá a felaprított tonhalat.

Hámozzuk meg és aprítsuk fel a hagymát. Aprítsuk fel a zeller zöldjét. Adjuk hozzá ezeket a komponenseket a saláta többi részéhez.

Facsarjuk ki a citromok levét, adjuk hozzá a majonézt és keverjük el. Öntsük rá a salátára az elkészített öntetet. Púpozzuk fel a tányéron, díszítsük mentalevelekkel.

63 – 4978419184

Hozzávalók: 150 gr füstölt hal, 180 gr felvágott, 100 gr sárgarépa, 100 gr kovászos uborka, 2 fej vöröshagyma, 100 gr zöldborsó, 200 gr burgonya, 4 tojás, 250 gr majonéz, földimogyoró, só, feketebors.

Elkészítés módja: Vágjuk apróra a kifilézt halat. Vágjuk kockákra a felvágottat, keverjük össze a hallal egy mély edényben.

Főzzük meg a sárgarépát, burgonyát és a tojásokat. Hűtsük le és hámozzuk meg, majd vágjuk kis kockákra őket.

Vágjuk vékony csíkokra a kovászos uborkát. Keverjük össze a komponenseket. Szórjuk egy szitára a zöldborsót. Adjuk hozzá a saláta többi részéhez. Ízlés szerint sózzuk és borsozzuk a salátát, öntsünk rá majonézt, tegyük rá a földimogyorót. Púpozzuk a salátát a salátás tálra.

64 – 31841901

Hozzávalók: 150 gr rizs, 120 gr r aszalt barack, 80 gr mazsola, 5 tojás, 70 gr marinált szőlő, 100 gr alma, 200 gr tejfel, 3 evőkanál méz.

Elkészítés módja: Mossuk meg a rizst és öntsünk rá egy kis vizet. Forraljuk fel a vizet, fedjük be fedővel, lassú tűzön főzzük készre a rizst. Ezután öntsük rá a rizst egy szitára és mossuk le hideg vízzel. Mossuk meg a barackot és a mazsolát, öntsük le forró vízzel, főzzük lassú tűzön 3 percig. Öntsük le a vizet, kissé szárítsuk meg az aszalt gyümölcsöket.

Hámozzuk meg az almát és vágjuk kockákra. Öntsük bele a marinált szőlőt egy szitába. Verjük fel a hűtött tejfelt a felmelegített mézzel.

Keverjük össze az előkészített komponenseket és öntsük le a tejeles öntettel. Púpozzuk fel a salátát a tányéron, díszítsük mazsolával, aszalt barackkal és szőlőszemekkel.

65 – 498741219301

Hozzávalók: 200 gr garnélarák, 200 gr burgonya, 3 tojás, 2 fej vöröshagyma, 150 gr olajbogyó, 100 gr sárgarépa, 100 gr marinált sampinyon, 200 gr tejfel, 2 citrom, só.

Elkészítés módja: Főzzük meg a garnélarákot hagymával sós vízben, majd tisztítsuk meg. Éles késsel aprítsuk fel.

Hámozzuk meg és főzzük meg a burgonyát. Öntsük le a vizet, lassú tűzön szárítsuk meg a burgonyát. Hagyjuk lehűlni és vágjuk fel kis kockákra. Főzzük meg a tojást, hámozzuk meg és vágjuk vékony gerezdekre.

Tegyük egy szitába az olajbogyókat és a gombát. Főzzük meg a sárgarépát, hámozzuk meg és aprítsuk fel. Keverjük össze a saláta komponenseit, sózzuk meg.

Hűtsük le a tejfelt és keverjük el az egyik citrom levével. Gondosan verjük fel a citromlét és öntsük rá a salátára. Tálaljuk a salátát egy tányéron és díszítsük vékonyra vágott citromkarikákkal.

66 – 986412198

Hozzávalók: 100 gr hering, 120 gr kalmár, 150 gr marinált rókaomba, 250 gr makaróni, 4 tojás, 100gr karfiol, 100 gr kovászos uborka, só. Az öntethez: 2 tojás, 2 kávéskanál porcukor, 3 kávéskanál só, 5 csipet feketebors bogyó, 2 kávéskanál ecet, 20 gr étolaj, koriander.

Elkészítés módja: Húzzuk le a hering bőrét, filézzük ki. Vágjuk fel apró darabokra. Főzzük a kalmárt sós vízben 5 percig, majd tisztítsuk meg és vágjuk fel kis csíkokra. Aprítsuk fel a karfiolt, vágjuk fel a rókaombát.

Főzzük meg a makarónit sós vízben, öntsük rá egy tésztastrőre. Főzzük meg a tojást, hámozzuk meg és aprítsuk fel. Vágjuk kockákra a kovászos uborkát. Keverjük össze a komponenseket és sózzuk meg a salátát.

Készítsük el az öntetet. Ehhez verjük fel a lehűtött tojásokat porcukorral és sóval. Adjuk hozzá a fűszereket és ecetet és verjük fel a masszát, amíg sűrű, fehér habba nem alakul. Tovább keverve, öntsünk bele vékony sugárban érolajat. Ezután kissé hűtsük le az öntetet és öntsük rá a salátára.

67 – 81906431901

Hozzávalók: 100 gr hering, 150 gr rizs, 80 gr pisztácia, 100 gr sárgarépa, 2 evőkanál bazsalikom, 3 evőkanál szerecsendió, 5 tojás, 150 gr marinált sampinyon, só, szegfűbors, salátalevelek. Az öntethez: 200 gr tejszín, 2 evőkanál borecet, 2 evőkanál dióolaj, 2 kávéskanál só, 2 kávéskanál porcukor.

Elkészítés módja: Filézzük ki a heringet és aprítsuk fel. Jól mossuk meg a rizst és öntsük rá vizet. Forraljuk fel a vizet, fedjük be fedővel, lassú tűzön főzzük készre a rizst. Ezután öntsük rá a rizst egy szitára, mossuk le hideg vízzel, keverjük össze a heringgel, sózzuk meg és borsozzuk meg. Rakjuk szét az eddigi komponenseket a salátástól alján.

Főzzük meg a sárgarépát és a tojásokat. Hűtsük le, hámozzuk meg, majd aprítsuk fel. Szórjuk bele a sárgarépát és a tojásokat egy másik edénybe. Adjuk hozzá a felaprított bazsalikomot, a diót és a marinált sampinyont.

Keverjük össze, sózzuk meg és borsozzuk meg.

Verjük fel a lehűtött tejszínt porcukorral és sóval. Miközben keverjük, öntsük bele a borecetet. Utána óvatosan adjuk hozzá a dióolajat. Jól keverjük el az öntetet és öntsük le vele a saláta másik részét. Rakjuk rá a heringből és rizsből álló rétegre. Díszítsük a salátát petrezselyemmel.

68 – 498641819

Hozzávalók: 0,8 kg kalmár, 4 tojás, 3 fej nem túl csípős vöröshagyma, 1 csomag rákrúd, 1 üveg majonéz.

Elkészítés módja: Főzzük meg a kalmárok testét sós vízben, húzzuk le a bőrüket és vágjuk fel őket közepes méretű darabokra. Vágjuk fel a hagymát fél karikákra, többször öblítsük le vízzel, hogy a keserű ízük eltűnjön. Aprítsuk fel a rákrudakat és a tojást: a tojást apróra, a rákrudakat nagyobbra. Keverjük össze a komponenseket és öntsünk rá majonézt. Ezt a finom salátát a legjobb fehér muskotályos borral tálalni.

69 – 51951731914

Hozzávalók: 2 zellergyökér, 4 db burgonya, 3 evőkanál felaprított marinált sampinyon, 2 főtt tojás, 2 kovászos uborka, 2 evőkanál majonéz, 1 kávéskanál mustár, só.

Elkészítés módja: Főzzük meg a burgonyát a héjában, hámozzuk meg és vágjuk kis kockákra. Reszeljük le a zellergyökeret reszelőn, vágjuk kis darabokra a tojást és az uborkát. A fenti komponenseket keverjük össze a sampinyonnal, öntsük le a majonézes, mustáros, sós öntettel.

70 – 898064191

Hozzávalók: 150 gr makaróni, 2 gerezd fokhagyma, 1 fej vöröshagyma, 100 ml étolaj, 50 ml borecet, 50 gr r ajóka, 50 gr olajbogyó, só, víz.

Elkészítés módja: Főzzük meg a makarónit. Aprítsuk fel a hagymát és a fokhagymát és pirítsuk meg étolajban. Amíg a hagyma pirul, keverjük össze a borecetet, étolajat, borsot, sót. Forraljuk fel a keveréket.

Keverjük össze az ajókát a kimagozott és darabokra vágott olajbogyóval.

Öntsük le a vizet a makaróniról, rakjuk ki tányérokra. Öntsük össze a forró önteteket és öntsük rá a makarónira. Rakjuk szét az ajókát az olajbogyókkal.

71 – 4986917148

Hozzávalók: Házi készítésű kompótgyümölcsök: sárgabarack, körte, alma, 3 nyers alma, 3 narancs, 2 kivi, 100 gr szőlő, 100 gr darált dió, 250 gr tejfel, 150 gr cukor.

Elkészítés módja: Vágjuk kockákra a kompótgyümölcsöket, rakjuk őket egy nagyobb tál aljára. Rétegesen is elhelyezhetők. Rakjunk rájuk egy réteg almát. Vágjuk félbe a szőlőszemeket és rakjuk őket az almaréteg fölé. Erre kerül a gerezdekre vágott narancs és kivi rétege. Minden réteget bőségesen öntözzünk meg cukorral felvert tejjel. Szórjunk a saláta tetejére darált diót.

Használjunk a gyümölcssaláta elkészítéséhez éles kést, hogy minél kevesebb lé folyjon ki a gyümölcsökből. A salátát közvetlenül fogyasztás előtt készítsük el.

72 – 54864197

Hozzávalók: Kerek alakú kenyér, 2 db főtt burgonya, 2 kovászos uborka, 3 tojás, 80 gr borsó, 100 gr marinált gomba, 200 gr főtt hús, 100 gr tejfel, 3 evkanál majonéz, só, bors.

Elkészítés módja: Vágjuk le a kerek kenyér tetejét és távolítsuk el a kenyér belét. Ebbe a kenyérkosárba helyezzük bele a salátát. A salátához vágjuk apróra a húst, uborkát, tojást, gombát, adjuk hozzá a borsót, majd öntsük le tejjel és majonézzel. Sózzuk és fűszerezzük ízlés szerint. Szórjuk meg bőségesen a kenyérkosarat reszelt sajttal és kis időre tegyük be a sütőbe. Amikor a sajt megolvadt és vékony rétegben bevonta a kenyérkosarat, vegyük ki a salátát. Tálaljuk lehűlés után, petrezselyemmel díszítve.

73 – 4916487178

Hozzávalók: 350 gr nyers fehér káposzta, 3 pohár darabokra vágott érett sárgabarack, 2 kivi.

Elkészítés módja: Aprítsuk fel a káposztát és keverjük össze a sárgabarackkal. Tálaljuk gyümölcslel és a külön gerezdekre vágott kivivel.

74 – 5196418194

Hozzávalók: 125 gr joghurt, 3 alma, 5 evőkanál zabpehely, 2 evőkanál darált dió, 1 evőkanál mazsola. Elkészítés módja: Öntsünk a zabpehelyre kevés lehűtött forralt vizet és hagyjuk állni 15-20 percig. Hámozzuk meg az almát és reszeljük le nagyobb nyílású reszelőn. Tegyük a reszelt almát a salátás tálra, nyomjuk ki a vizet a zabpehelyből és rakjuk rá a reszelt almára. Adjuk hozzá a darált diót. Jól mossuk meg a mazsolát és hagyjuk állni forró vízben 15 percig. Tegyük a kész mazsolát a salátás tálba. Keverjük el a komponenseket és öntsünk rá joghurtot.

ELSŐ FOGÁSOK

75 – 47921431948

Hozzávalók: 1,8 kg nyers káposzta, 5 db burgonya, 1–2 fej vöröshagyma, 1–2 db sárgarépa, 1 db cékla, 0,5 citrom, babérlevél, só, bors, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Vágjunk csíkokra minden zöldséget, tegyük be egy fazékba, öntsünk rá forró vizet, sózzuk meg, adjuk hozzá a citrom levét, borsot, babérlevelet, petrezselyem zöldjét.

76 – 498741818145

Hozzávalók: 2 doboz olajoshal konzerv, 1–1,5 kg nyers káposzta, 6 db burgonya, 1 fej vöröshagyma, 1–2 db sárgarépa, 1db cékla, babérlevél, 2–3 evőkanál étolaj, só, bors, 100 g tejfel vagy provence-i majonéz, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Öntsünk egy fazékba hideg vizet, forraljuk fel, sózzuk

meg, tegyük bele a meghámozott és gerezdekre vágott burgonyát. Aprítsuk fel a nyers káposztát és tegyük bele a fazékba. Pirítsuk arany színűre a meghámozott vöröshagymát étolajban, adjuk hozzá az apróra vágott sárgarépát, keverjük össze és pirítsuk néhány percig az étolajban. Tegyük bele a keveréket a zöldséges fazékba, forraljuk fel. Hámozzuk le a cékla héját, aprítsuk fel és tegyük bele felmelegített, étolajjal kikent serpenyőbe, öntsünk rá forralt vizet és fedő alatt pároljuk készre. Nyissuk ki a konzervdobozt és óvatosan helyezzük be a tartalmát a zöldséges fazékba, keverjük össze és forraljuk fel. Tegyük a fazékba a babérlevelet, adjunk hozzá borsot, sózzuk meg, adjuk hozzá a céklát és a petrezselyem zöldjét. Vegyük le a fazekat a tűzről. Az "atlanti" zöldséglevest hidegen is, vagy melegen is lehet tálalni, tejjel és provence-i majonézzel megöntözve.

77 – 2987412019

Hozzávalók: 500 gr baromfihús, 2 fej vöröshagyma, 3 db sárgarépa, 1 db cékla, 0,5–1 kg nyers káposzta, 2 evőkanál vaj, 0, 5 citrom, 100 gr tejfel, kapor zöldje, babérlevél, só, bors, 3–4 db burgonya.

Elkészítés módja: Különítsük el a baromfi darabokat, mossuk meg, tegyük mély fazékba, öntsünk rá vizet, tegyük fel erős tűzre, forraljuk fel a vizet, sózzuk meg, majd főzzük tovább lassú tűzön. Amikor a hús már majdnem kész, vegyük ki a fazékból, csontozzuk ki. Pirítsuk meg az apróra vágott vöröshagymát vajban, adjuk hozzá az apróra vágott sárgarépát, öntsünk bele egy kis levest és pároljuk meg. Főzzük meg a céklát (vagy süssük meg sütőben), majd hámozzuk le a héját és reszeljük le nagyobb nyílású reszelőn. Aprítsuk fel a káposztát, vágjuk kockákra a burgonyát. Tegyük bele a káposztát és a burgonyát a levesbe. Néhány perccel azelőtt, hogy levennénk a fazekat a tűzről, tegyük bele a levesbe a párolt zöldségeket és a céklát, öntsünk hozzá citromlevet, majd rakjuk ki tányérra a filézett baromfihúst. Sózzuk, borsozzuk, tegyük mellé a babérlevelet. Tálaláskor öntsünk rá tejfelt, díszítsük kapor zöldjével.

78 – 01931189

Hozzávalók: 9 db burgonya, 1 db sárgarépa, 1–2 fej vöröshagyma, 300 gr céklalevél, 200 gr nyers borsó, 2 evőkanál étolaj, 100 gr tejfel, 2–

3 tojás, só, bors, petrezselyem és kapor zöldje.

Elkészítés módja: Forraljunk vizet, tegyük bele az apróra vágott céklalevelet, forraljuk fel, majd tegyük bele a kockára vágott burgonyát. Pirítsuk meg az apróra vágott vöröshagymát és sárgarépát és főzzük készre. A főzés befejezése előtt néhány perccel sózzuk meg, öntsük rá a jól felvert tojást. Tálalás előtt öntsünk a leves tetejére tejfelt és díszítsük a petrezselyem és kapor zöldjével.

79 – 014214912

Hozzávalók: 75 gr száraz vargánya, 100 gr főtt aszaltszilva, 3–4 db főtt vagy sült cékla, 4–5 db burgonya, 1–2 db sárgarépa, 2 fej vöröshagyma, 4 evőkanál paradicsompüré, 2 evőkanál étolaj, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál ecet, só, bors, babérlevél, kapor vagy petrezselyem zöldje, 100 gr tejfel.

Elkészítés módja: Áztassuk a gombát vízben egy órán át, majd jól mossuk meg hideg vízzel és főzzük meg bő vízben. Szűrjük le a főzetet, vágjuk fel a gombát csíkokra. Adjuk hozzá a kockára vágott burgonyát, forraljuk fel, majd öntsük rá a paradicsompürével megpirított zöldségeket. Sózzuk, borsozzuk, tegyük bele a babérlevelet, ecetet és cukrot. Mielőtt levennénk a tűzről, tegyük bele a fazékba a csíkokra vágott gombát. Főzzük meg külön az aszaltszilvát és magozzuk ki. Tálalás előtt minden tányérba tegyünk főtt aszaltszilvát, öntsünk rá tejfelt és díszítsük a kapor vagy petrezselyem zöldjével.

80 – 4986418

Hozzávalók: 500 gr cékla, petrezselyem és zeller gyökere, 250 gr tejfel, 2 evőkanál tej, 1–2 evőkanál liszt, 4–5 db burgonya, 2–3 gerezd fokhagyma, 4–5 tojás, 1–2 evőkanál céklalé, só, bors.

Elkészítés módja: Mossuk meg a zöldségeket, vágjuk őket kis gerezdekre, öntsünk rájuk forró vizet, sózzuk meg és főzzük puhára őket. Pirítsuk meg a lisztet, majd keverjük el egy kis tejben és öntsük bele a levesbe. Amikor a lé felforr, öntsük bele a céklalevet, adjunk hozzá cukrot és sózott reszelt fokhagymát. Keverjük el a tejjel. Külön köretként tálaljuk a főtt burgonyát vagy a főtt keménytojást.

81 – 319314819

Hozzávalók: 3 db cékla, 6 db burgonya, 4 evőkanál vaj, 2 fej vöröshagyma, 2–3 db sárgarépa, 2 alma, 2–3 evőkanál liszt, 3–4 evőkanál paradicsompüré, 200 gr tejfel, petrezselyem zöldje, cukor, só.

Elkészítés módja: Vágjuk csíkokra a burgonyát, tegyük bele forrásban levő vízbe, adjunk hozzá sót, cukrot, vékonyra vágott vajban pirított vöröshagymát és nagyobb nyílású reszelőn lereszelt sárgarépát. Amikor a burgonya készre főtt, tegyük a zöldséglegesbe a nagy nyílású reszelőn lereszelt sült céklát és az apróra vágott almát. Forraljuk fel és keverjük bele paradicsom pürét. Tálalás előtt tegyük minden tányérba egy kanál tejfelt és szórjuk meg bőségesen petrezselyem zöldjével.

82 – 38941481

Hozzávalók: 700 gr baromfihús, 400 gr fehér káposzta, 80–90 gr sertésszalonna, 2–3 db cékla, 3 evőkanál paradicsompüré, 6–8 db burgonya, 200–300 gr liszt, 2 tojás, 1–2 fej vöröshagyma, 2 db sárgarépa, bors, só, babérlevél, 1 evőkanál cukor, 100 gr tejfel.

Elkészítés módja: Készítsük elő a baromfihúst, öntsünk rá hideg vizet, főzzük készre lassú tűzön. Vágjuk nagyobb darabokra a káposztát, tegyük bele a fazékba a hússal együtt. Pirítsuk meg a liszttel elkevert vöröshagymát, sárgarépát és céklát sertésszírban, adjunk hozzá paradicsompürét, cukrot, pároljuk meg és öntsük rá a levest. Tegyük a kockára vágott burgonyát a forrásban levő levesbe, ízlés szerint ízesítsük sóval, borssal, babérlevéllel. Készítsük elő a galuska tésztáját. Keverjük össze a tojást, egy pohár levest, lisztet, adjunk hozzá sót, borsot. Merítsük bele az evőkanálra tett galuskákat a levesbe. Vegyük le a levest a tűzről, amikor a galuskák készre főttek. Tálalás előtt öntsünk a leves tetejére tejfelt.

83 – 5489163191

Hozzávalók: 1000 gr aprólék, 3 db cékla, 4 db burgonya, 200 gr főzőzsír, 2 fej vöröshagyma, 2 db sárgarépa, 700 gr kovászlé, 2–3 evőkanál paradicsompüré, 100 gr tejfel, petrezselyem vagy kapor zöldje, só, bors, babérlevél.

Elkészítés módja: Főzzük meg az aprólékot egy mély fazékban a zöldségek felével együtt. Szűrjük le a főzetet és vágjuk fel az aprólékot. Vágjuk fel a céklát csíkokra, adjunk hozzá paradicsompürét, kovászlét, sót, és pároljuk készre. Zsírban pirítsuk meg kissé a felaprított vöröshagymát és sárgarépát. Tegyük bele a levesbe a darabokra vágott káposztát és burgonyát, forraljuk fel, adjuk hozzá a párolt céklát és a pirított zöldségeket, sót, borsot, babérlevelet, és főzzük készre. Tálalás előtt öntsünk rá tejfelt és tegyük minden tányérra az aprólékból, szórjunk rá bőségesen petrezselyem vagy kapor zöldjét.

84 – 319484312

Hozzávalók: 5 db cékla, 3 evőkanál főzőzsír, 2–3 evőkanálliszt, 2 l húsleves, 1–2 citrom, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Hámozzuk meg a céklát, vágjuk csíkokra, pirítsuk meg zsírban és adjunk hozzá lisztet. Öntsünk rá levest és főzzük készre a céklát. Szűrjük le a főzetet, passzírozzuk át a céklát egy szitán, adjunk hozzá citromlét. Tálalás előtt díszítsük a levest petrezselyem zöldjével.

85 – 498710641

Hozzávalók: 1 doboz paradicsomos halkonzerv, 1–1,5 kg nyers káposzta, 3–4 db burgonya, 1 fej vöröshagyma, 1–2 db sárgarépa, 1–2 evőkanál étolaj, babérlevél, só, bors, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Öntsünk egy fazékba hideg vizet, forraljuk fel, sózzuk meg, tegyük bele az előzőleg meghámozott, megmosott és kockára vágott burgonyát. Aprítsuk fel a nyers káposztát, adjuk hozzá a burgonyához. Pirítsuk meg az apróra vágott vöröshagymát étolajban, adjuk hozzá a csíkokra vágott sárgarépát, kissé pirítsuk meg, öntsünk rá vizet és pároljuk meg. Tegyük bele a zöldséglevesbe a párolt vöröshagymát és sárgarépát. Forraljuk fel a levest. Tegyük bele a forrásban levő levesbe a halkonzervet, a babérlevelet, adjunk hozzá ízlés szerint borsot, sót, és nagyobb darabokra vágott petrezselyem zöldjét. Fedjük be a fazekat fedővel és vegyük le a tűzről. A halas zöldségleves tálalható meleg és hideg levesként is.

86 – 49864101981

Hozzávalók: 120 gr szárított gomba, 250 gr savanyúkáposzta, 1 fej vöröshagyma, 2 evőkanál étolaj, petrezselyem zöldje, bors, 2 evőkanál paradicsompüré.

Elkészítés módja: Öntsünk a gombára forró vizet és hagyjuk rajta néhány percig. Öntsünk a savanyúkáposztára meleg vizet, nyomjuk ki a káposztát. Tegyük bele a fazékba, öntsünk rá forró vizet, tegyük bele a paradicsompürét, fedjük be fedővel és pároljuk lassú tűzön. Pirítsuk meg az apróra vágott vöröshagymát étolajban, adjuk hozzá a kinyomott, kis darabokra vágott gombát. Tegyük át őket a káposztás fazékba, öntsünk rá még vizet és hagyjuk főni lassú tűzön. Vágjuk kockákra a meghámozott, megmosott burgonyát és adjuk hozzá a káposztához és gombához, főzzük készre lassú tűzön. Tegyük bele borsot, sót, nagyobb darabokra vágott petrezselyem zöldjét, majd vegyük le a tűzről.

87 – 49867121901

Hozzávalók: 450 gr halfilé, 250-250 gr paraj és sóska, 1 db sárgarépa, 1 fej vöröshagyma, 2 evőkanál liszt, 2 evőkanál étolaj, 2 tojás, só, egész bors, babérlevél, zöldhagyma.

Elkészítés módja: Válogassuk szét és gondosan mossuk meg a paraj- és sóskaleveleket, főzzük meg, és a lével együtt passzírozzuk át egy szitán. Pirítsuk meg kissé az apróra vágott vöröshagymát és sárgarépát, a pirítás befejezése előtt néhány perccel szórjunk rájuk lisztet. Öntsünk a zöldségekre forró vizet a leveshez szükséges mennyiségben. Adjuk hozzá a sóskából és parajból készített pürét, babérlevelet, petrezselyem zöldjét, egész borsot, sót. Forraljuk néhány percig ezt a keveréket. Sózzuk és borsozzuk meg a nem túl nagy darabokra vágott halfilét; mindegyik darabot forgassuk meg lisztben, majd süssük meg őket. Tálalás előtt minden tányérra tegyük egy darab halat, egy főtt keménytojás felét, és darabokra vágott zöldhagymát.

88 – 2193198194

Hozzávalók: 900 gr tokhal, 6 db burgonya, 800 gr nyers káposzta, 1 db fehérrepa, 2 db sárgarépa, 1–2 fej vöröshagyma, 3–4 evőkanál paradicsompüré, 3 evőkanál főzőzsír, só, bors, babérlevél, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Forrázzuk le a halat, tisztítsuk le és jól mossuk meg, majd tegyük forrásban levő vízbe és főzzük készre. Tegyük egy fazékba a leforrázott és megtisztított halfejeket a kopoltyúk és szemek nélkül, valamint a halfarkakat és az uszonyokat, öntsük le hideg vízzel és főzzük meg a hallevet. A főtt fejekről levett puha részt adjuk hozzá a főtt hal darabjaihoz. Aprítsuk fel a káposztát és tegyük bele a hallébe, adjuk hozzá a csíkokra vágott burgonyát, babérlevelet, borsot, sót. Vágjuk csíkokra a zöldséget, pirítsuk meg őket zsírban, adjuk hozzá a paradicsompürét, tegyük bele a káposztás és burgonyás fazékba. Tegyük kis cserépedényekbe a haldarabokat, öntsük rá a levest, öntsünk rá tejfelt és díszítsük petrezselyem zöldjével.

89 – 91481131948

Hozzávalók: 2 pohár sózott gomba, 150 gr szárított gomba, 1 pohár aprított savanyúkáposzta, 1 db sárgarépa, 2 evőkanál étolaj, 100 gr tejfel, 1 evőkanál brinza, petrezselyem zöldje és gyökere, só, bors.

Elkészítés módja: Áztassuk be a szárított gombát meleg vízbe és hagyjuk állni. Nyomjuk ki a gombát, vágjuk apró darabokra és főzzük meg lassú tűzön. Adjuk hozzá a sózott gombát, a savanyúkáposztát, a szeletekre vágott sárgarépát, főzzük készre őket. Öntsünk rá étolajat, adjuk hozzá az apróra vágott petrezselyemgyökeret, ízlés szerint sót és borsot. Tálalás előtt öntsünk a leves tetejére tejfelt és brinzát, díszítsük a petrezselyem zöldjével.

90 – 319481919400

Hozzávalók: 650 gr friss kecsége, 120 gr kovászos uborka, 2–3 db paradicsom, 2 fej vöröshagyma, 2 evőkanál étolaj, só, bors, babérlevél, petrezselyem zöldje, 2 evőkanál paradicsompüré, olajbogyók.

Elkészítés módja: Készítsük elő a halat, távolítsuk el a szálkáit. Készítsünk a fejekből és farkakból enyhén sózott hallét. Pirítsuk meg az apróra vágott vöröshagymát, adjuk hozzá a paradicsompürét, tegyük bele a nagyobb darabokra vágott halfilét. Tegyük a fazékba a csíkokra vágott uborkát, a paradicsomot, babérlevelet, borsot, sót. Tálalás előtt adjunk minden adaghoz olajbogyókat, díszítsük a petrezselyem zöldjével.

91 – 519481319061

Hozzávalók: 600 gr tengeri halfilét, 3 fej vöröshagyma, 1–2 db sárgarépa, 2 evőkanál paradicsompüré, 100 gr tejfel, 0,5 citrom, 150–200 gr kovászos uborka, 50—100 gr tengeri káposzta, só, bors, babérlevél, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Mossuk meg a halfilét, készítsünk belőle enyhén sózott hallét. Vegyük ki a levesből a halfilét, enyhén pirítsuk meg. Pirítsuk meg a nagyobb darabokra vágott vöröshagymát és sárgarépát hozzá adott paradicsompürével. Öntsük rá a kapott halfilére a hallét, adjuk hozzá a vöröshagymát és a sárgarépát, a nagyobb darabokra vágott kovászos uborkát és tengeri káposztát. Néhány perc múlva adjuk hozzá a babérlevelet, sót, borsot. Tálaljuk tejfellel vagy hámozott citrommal, díszítsük petrezselyem zöldjével.

92 – 498641219401

Hozzávalók: 900 gr tetszőleges távolkeleti halfajta, 3 fej vöröshagyma, 50 gr kovászos uborka, 2 evőkanál paradicsompüré, 2 evőkanál vaj, babérlevél, egész bors, 0,5 citrom, só, olajbogyó vagy olivabogyó, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Vágjuk a halat nagyobb darabokra, öntsünk rá hideg vizet, forraljuk fel, szedjük le a habot, sózzuk meg és főzzük lassú tűzön. Óvatosan vegyük ki a léből a halat.

Pirítsuk meg a vékony gerezdekre vágott fejes hagymát vajban, adjuk hozzá néhány perc múlva a paradicsompürét. Hámozzuk meg a kovászos uborkát és vágjuk vékony szeletekre. Tegyük bele a forrásban levő lébe az előkészített zöldségeket és fűszereket, majd tegyük bele a halfilét, forraljuk fel és vegyük le a tűzről. Tálaláskor tegyünk minden tányérra egy-egy darab halat, néhány karika meghámozott citromot és néhány olaj- vagy olivabogyót, díszítsük petrezselyem zöldjével.

93 – 498641819

Hozzávalók: 350 gr kecsge, 2 db sárgarépa, 1 fej vöröshagyma, 120 gr kovászos uborka, 120 gr paradicsom, 1 evőkanál paradicsompüré, 2 evőkanál étolaj, 0,5 citrom, petrezselyem zöldje, olaj- vagy olivabogyó, petrezselyem gyökere.

Elkészítés módja: Vágjuk vékony szeletekre a sárgarépát és a petrezselymet, aprítsuk fel a vöröshagymát és pirítsuk meg. Tegyük bele a forrásban levő lébe a megpirított gyökereket, forraljuk fel. Tegyük bele az apróra vágott kovászos uborkát, az olaj- vagy olivabogyót, az adagokra feldarabolt halat, és főzzük készre. A főzés befejeztével adjuk hozzá a karikákra vágott paradicsomot. Tálaljuk a levest citrommal, szórjunk a levesre petrezselyem zöldjét.

94 – 4986418

Hozzávalók: 900 gr friss sampinyon, 7 db kovászos uborka, 2–3fej vöröshagyma, 100 gr olajbogyó, 3 evőkanál paradicsompüré, 150 gr tejfel, citrom, petrezselyem és kapor zöldje, só, bors.

Elkészítés módja: Mossuk meg a sampinyont hideg vízben, öntsünk rá vizet és főzzük készre. Szűrjük le a főzetet. Pirítsuk meg étolajban a felaprított vöröshagymát, adjuk hozzá a paradicsompürét. Tegyük a leszűrt lébe a főtt halat, a pirított vöröshagymát és a darabokra vágott kovászos uborkát, sózzuk és borsozzuk meg, és főzzük még néhány percre. Tálalás előtt díszítsük citromszelettel és öntsünk rá tejfelt.

95 – 3648189181

Hozzávalók: 450 gr baromfiús, 2 l víz, 1 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, 1 evőkanál vaj, petrezselyem és zeller zöldje, bors, 150 gr reszelt sajt, babérlevél, só.

Elkészítés módja: Készítsünk átlátszó levest a baromfiúsából, adjunk hozzá sót és borsot.

Válasszuk le a baromfiús a csonttól, vágjuk kisebb darabokra, tegyük rá a tányérokra.

Főzzük meg külön a makarónit, hogy a leves átlátszó maradjon. Vágjuk kockákra a zellergyökeret és a sárgarépát, vágjuk gerezdekre a paradicsomot.

Tegyük a tányérokra a nyers zöldségeket és a makarónit. Öntsük rá a

levest. Adjuk hozzá az apróra vágott kaprot és petrezselymet.

96 – 49864131840

Hozzávalók: 450 gr baromfi, 250 gr sárgarépa, 1 citrom, 120 gr burgonya, 3 gerezd fokhagyma, 2 nagyobb fej vöröshagyma, 1 evőkanál vaj, petrezselyem zöldje, só ízlés szerint.

Elkészítés módja: Készítsük el a baromfi-húslevest, szűrjük le. Főzzük meg a burgonyát egészben, nyomjuk szét az apróra vágott fokhagymával együtt. Melegítsük fel a levest, tegyük bele a megfőzött húst és a vajban arany színűre pirított vöröshagymát és sárgarépát. Adjunk hozzá petrezselyem zöldjét, sót.

97 – 498641719401

Hozzávalók: 450 gr baromfi, 3 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, 2 l víz, kapor zöldje, 4 tojás sárgája (4 adaghoz), só.

Elkészítés módja: Készítsünk a baromfiból húslevest, időnként távolítsuk el a tetejéről a habot és a zsírt. Szűrjük le a levest. Vágjuk apróra a vöröshagymát, a sárgarépát, a kapor zöldjét. Tegyük az erőleves-csészékbe zöldségeket, díszítő zöldet, nyers tojássárgáját. Öntsük rá a hűtött, 80 °C-os levest.

98 – 519616319401

Hozzávalók: 350 gr baromfihús, 1 fej vöröshagyma, 4 db burgonya, 1 db sárgarépa, petrezselyem zöldje, 1 pohár tejfel, só, 20 gr torma.

Elkészítés módja: Osszuk fel a baromfihúst 4 részre, öntsük le hideg vízzel. Forraljuk fel, szedjük le a habját és főzzük tovább a levest még 1 óráig lassú tűzön. Tegyük bele az apróra vágott sárgarépát, burgonyát, vöröshagymát, adjuk hozzá a reszelt tormát, sózzuk meg, és főzzük készre.

Tálaljuk apróra vágott petrezselyem zöldjével, öntsünk rá tejfelt.

99 – 498641019

Hozzávalók: 550 gr pulykahús, 2,5 l víz, 3 db sárgarépa, 2 fej fejes hagyma, 1 evőkanál vaj, 3 tojás, 0,5 pohár tej, petrezselyem zöldje, só.

Elkészítés módja: Készítsünk a pulykából átlátszó húslevest. Vágjuk apróra a sárgarépát, a vöröshagymát, és tegyük bele a levesbe. Sózzuk meg és adjuk hozzá a petrezselyem zöldjét.

Készítsünk omlettet, vágjuk fel viszonylag nagyobb rombuszokra, tegyük minden tányérra egy-egy darabot, és öntsük rá a levest. Tálaljuk sós keksszel.

100 – 214982891

Hozzávalók: 550 gr baromfi, 2,5 l víz, 75 gr rizs, 0,5 citrom, babérlevél, só, kapor zöldje, póréhagyma, 1 evőkanál vaj.

Elkészítés módja: Vágjuk fel a pulykát darabokra, süssük olajban, amíg arany színű nem lesz a bőre. Előzetesen sózzuk meg és kenjük be citromlével minden darabot. Merítsük bele a sült pulykadarabokat a forrásban levő lébe. Tegyük bele babérlevelet, sót, külön megfőzött rizst, petrezselyem zöldjét. Tálaljuk tejfellel vagy majonézzel.

101 – 498641719819

Hozzávalók: 480 gr baromfi, 2,5 l víz, 80 gr nyers gomba, 1 db sárgarépa, 1 fejk vöröshagyma, babérlevél, zeller, petrezselyem, só, 3 evőkanál vaj, bors, 100 gr burgonya.

Elkészítés módja: Készítsük el a baromfi-húslevest. Szűrjük le a levest. Vágjuk kockákra a burgonyát és a sárgarépát, tegyük bele a levesbe. Pirítsuk meg vajban az apróra vágott vöröshagymát és a reszelt sárgarépát. Tegyük bele a levesbe. Tegyük bele babérlevelet, sót. Külön főzzük meg a gombát.

Mielőtt tálalnánk a levest, tegyük bele az apróra vágott baromfihúst, a főtt gombát, a petrezselyem zöldjét.

102 – 49864101914

Hozzávalók: 650 gr baromfihús, 250 gr csirkemáj, 1 db sárgarépa, 1 fej vöröshagyma, petrezselyem zöldje, só, 2 evőkanál aó, 2 evőkanál vaj, 2 l víz, 2 evőkanál tejfel, bors.

Elkészítés módja: Öntsünk egy fazékba 2 liter hideg vizet, tegyük bele a darabokra vágott baromfit. Amikor a víz felforrt, vegyük kisebbre a lángot és tegyük bele az előzőleg gondosan megmosott csirkemájat. Kössük át cérnával a petrezselyem zöldjét és amikor már csaknem kész, tegyük a levesbe. Néhány perc múlva vegyük ki a petrezselyem zöldjét. Pirítsuk meg a vöröshagymát és a sárgarépát vajban, tegyük a levesbe. Sózzuk meg ízlés szerint.

Amikor a csirkemáj kész, vegyük ki a levesből, hűtsük le, kétszer daráljuk le húsdarálón, hogy levegős pástétomot kapjunk. Adjunk hozzá egy kis levest és vajat, sózzuk meg, borsozzuk meg, vegyük külön egy főtt tojás sárgáját és tegyük bele a pástétomba. Gondosan keverjük el a komponenseket.

Vágjunk egy cipót vékony szeletekre, kenjük meg őket a pástétommal. Tegyük bele a levesbe.

103 – 4986417184

Hozzávalók: 350 gr baromfi, 2,5 l víz, 2 fej vöröshagyma, 2 db burgonya, 1 db sárgarépa, 5 szem egész bors, babérlevél, só, kapor zöldje, 1 evőkanál vaj. A gombócokhoz: 4 evőkanál liszt, 1 evőkanál vaj, 1 tojás, 1 evőkanál tej, kevés só.

Elkészítés módja: Készítsünk egy átlátszó húslevest. Tegyük a burgonyát és a gombócokat forrásban levő vízbe. A készre főzés előtt 10 perccel adjuk hozzá a vajban pirított sárgarépát, vöröshagymát, majd tegyük bele a babérlevelet, egész borsot, petrezselyem zöldjét, és sózzuk meg.

A gombócok elkészítéséhez vegyünk lisztet, egy kis tejet, vajat, 1 tojást, egész kevés sót, és keverjük el a tejfelre emlékeztető sűrűségű tésztává. Egy forró evőkanál szélével vegyünk el a tésztából és merítsük bele a forrásban levő levesbe. Ezután ne felejtjük el lefödni a levest 3-4 percre egy fedővel.

Öntsünk a levesből minden tányérba, szórjunk rá apróra vágott petrezselyem zöldjét, öntsünk rá tejfelt.

104 – 47864181814

Hozzávalók: 400 csirke- vagy libaprólék, 50 gr metélttészta, 2 fej fejes hagyma, 2 db sárgarépa, 2–3 db burgonya, 2 evőkanál vaj, 100 gr fehérrépa, 2 gerezd fokhagyma, 2 db szegfűszeg, petrezselyem zöldje, só.

Elkészítés módja: Készítsünk az aprólékból húslevest, szűrjük le. Tegyük bele a darabokra vágott burgonyát, a metélttésztát, a fehérrépát, a pirított vöröshagymát, sárgarépát, szegfűszeget. Sózzuk meg a levest. Adjunk hozzá aprított fokhagymát, darabokra vágott petrezselyem zöldjét.

105 – 4184110618

Hozzávalók: 350 gr baromfiús, 3 fej vöröshagyma, 2 evőkanál vaj, 1 evőkanálliszt, 100 gr sajt, babérlevél, só, zeller és petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Öntsünk a baromfiúsra hideg vizet, forraljuk fel, és főzzük készre. Olvasszunk fel egy serpenyőben vajat, pirítsuk meg rajta arany színűre a vöröshagymát. Adjunk hozzá 1 evőkanál lisztet, azt is pirítsuk meg állandóan keverve. Tegyük bele a levesbe. Néhány perccel az elkészülte előtt tegyük bele babérlevelet, sózzuk meg. Tálaljuk reszelt sajttal, a zeller és a petrezselyem apróra vágott zöldjével.

106 – 4896410194

Hozzávalók: 350 gr baromfiús, 2,5 l víz, 3 fej vöröshagyma, 50 gr burgonya, 60 gr borsó, kapor zöldje, 1 evőkanál vaj, bors, só.

Elkészítés módja: Vágjuk darabokra a baromfiúst, öntsünk rá hideg vizet, forraljuk fel, lassú tűzön főzzük készre.

Tegyük bele a borsót, az apróra vágott burgonyát. Pirítsuk meg a vöröshagymát vajban, tegyük a levesbe. Sózzuk és borsozzuk meg ízlés szerint, díszítsük kapor zöldjével.

107 – 498641017

Hozzávalók: 250 gr pulyka- vagy csirkehús, 150 gr burgonya, 120 gr fejes hagyma, 50 gr szárított gomba, babérlevél, 1 tojás, 1 evőkanál vaj, petrezselyem zöldje, só.

Elkészítés módja: Áztassuk be a gombát hideg vízbe. Vágjuk apróra a burgonyát és a vöröshagymát.

Tegyük be egy fazékba a pulykahúst, a gombát és a babérlevelet, öntsünk rá hideg vizet és főzzük 50 percig. Adjuk hozzá a kockára vágott burgonyát. A főzés befejezése előtt 10 perccel tegyük bele a levesbe a pirított hagymát. Sózzuk meg a levest. Tálaljuk apróra vágott petrezselyem zöldjével és főtt tojással.

108 – 49641012

Hozzávalók: 650 gr baromfihús, 3 db burgonya, , 1 fej vöröshagyma, 2 l víz, 2 db nagyobb paradicsom, 1 petrezselyemgyökér, 1 evőkanál olvasztott vaj, 100 gr sajt, 0,2 gr sáfrány, bors, só.

Elkészítés módja: Készítsünk átlátszó húslevest, szűrjük le. Tegyük bele apróra vágott burgonyát.

Olvasztott vajban, sáfrány hozzáadásával pirítsuk meg az apróra vágott vöröshagymát, petrezselyemgyökeret, paradicsomot. Tegyük bele a levesbe. Sózzuk és borsozzuk meg. Tálaljuk apróra vágott petrezselyem zöldjével és reszelt sajttal.

109 – 5987143190

Hozzávalók: 550 gr baromfi, 1,5–2 l víz, 3 fej vöröshagyma, 2 db sárgarépa, 300 gr sampinyon, 2 evőkanál vaj, kapor és petrezselyem zöldje, só.

Elkészítés módja: Készítsünk egy átlátszó tyúkhúslevest. Hámozzuk meg az almát, távolítsuk el a csutkáját, vágjuk apróra. Aprítsuk fel a vöröshagymát.

Előmelegített serpenyőben pirítsuk meg a vöröshagymát és az almát,

tegyük bele a levesbe. Készre főzés előtt 15 perccel adjunk hozzá zöldborsót.

Tálalás előtt öntsünk a leves tetejére tejszínt.(.) Sózzuk és borsozzuk meg.

110 – 47964121931

Hozzávalók: 350 gr baromfi, 2 l víz, 1 fej vöröshagyma, 300 gr sampinyon, 2 evőkanál vaj, kapor és petrezselyem zöldje, só.

Elkészítés módja: Készítsünk átlátszó húslevest, szűrjük le. Vágjuk apróra a vöröshagymát és a gombát. Reszeljük le a sárgarépát kis nyílású reszelőn.

Olvasszunk fel a serpenyőben a vaját. Pirítsuk meg a vöröshagymát és a zöldségeket. Adjunk hozzá 1 pohár levest és pároljuk 30-40 percig. Tegyük bele a levesbe a felaprított kapor és petrezselyem zöldjével együtt.

Tegyünk a tányérokba egy-egy gerezd citromot.

111 – 49864171914

Hozzávalók: 450 gr baromfi, 4 db burgonya, petrezselyem zöldje, 180 gr padlizsán, 100 gr spárgatök, 110 gr friss gomba, 3 gerezd fokhagyma, 2,5–3 l víz, 2 evőkanál paradicsompüré, 50 gr dió, 100 gr sajt, 1 evőkanál liszt és vaj.

Elkészítés módja: Készítsünk húslevest, szedjük le a tetejéről a habot és a zsírt. Tegyük bele a levesbe az aprított gombát, spárgatököt, burgonyát, padlizsánt, és főzzük készre. Pirítsuk meg vajban a lisztet, adjunk hozzá paradicsompürét. 2-3 perc múlva öntsük bele a kapott mártást a levesbe. Öntsük bele a levest a tányérokba.

Tálaljuk apróra vágott fokhagymával, darált dióval és sajttal. Szórjunk rá apróra vágott petrezselyem zöldjét.

MÁSODIK FOGÁSOK

112 – 41931481910

Hozzávalók: 1 csirke, 2 pohár köles, 250 gr tök, 100 gr étkezési margarin, 1 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, só.

Elkészítés módja: Csontozzuk ki a csirkét, vágjuk darabokra és pirítsuk meg margarinban a vöröshagymával és sárgarépával együtt. Vágjuk kis kockákra a tököt és keverjük össze a megmosott kölessel. Rakjuk a tyúkhúst cserépedénybe, keverjük el a kölessel és a tökkel, sózzuk meg, öntsük le forró vízzel és tegyük a sütőbe.

113 – 4914883194

Hozzávalók: 1 csirke, 1,5 kg gomba, 200 gr olvasztott vaj, 2 fej vöröshagyma, 120 gr mogyoró, só, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Csontozzuk ki a csirkét, vágjuk darabokra, sózzuk meg, pirítsuk meg olvasztott vajban és rakjuk cserépedénybe. Tisztítsuk meg és mossuk meg a gombát, áztassuk hideg vízbe 2 órára, majd vágjuk darabokra és pirítsuk meg a hagymával együtt vajban. Hámozzuk meg a mogyorót, vágjuk apróra, szórjuk rá a tyúkra, a tetejére rakjuk a gombát, öntsük le forró vízzel és tegyük be a sütőbe. 10 perccel az előtt, hogy készre főtt volna, szórjunk rá apróra vágott petrezselyem zöldjét.

114 – 489641017

Hozzávalók: 1 csirke, 0,8 l tej, 1 tojás, 0,8 kg kukorica, 2 fej vöröshagyma, só.

Elkészítés módja: Csontozzuk ki a csirkét, sózzuk meg, rakjuk cserépedénybe. Tisztítsuk meg a kukoricát, szórjuk a szemeit a tányérokba rakott tyúkhúsra, tegyük rá a darabokra vágott vöröshagymát és öntsük le meleg tejjel. Tegyük be két, két és fél órára a sütőbe. 10 perccel a készre főzés előtt öntsük a cserépedénybe a felvert tojást.

115 – 41931481901

Hozzávalók: 1 csirke, 2-3 tojás, 0,5 üveg majonéz, 1 fej fokhagyma, só.

Elkészítés módja: Főzzük félkészre a csirkét vízben, csontozzuk ki, vágjuk a húsát darabokra. Aprítsuk fel a fokhagymát és keverjük össze majonézzel. Sózzuk meg a csirkehús minden darabját, kenjük be a

fokhagymás majonézzel és tegyük cserépedénybe, fölültre óvatosan csurgassuk rá a feltört tojást, igyekezve megtartani a sárgája formáját, öntsük le majonézzel, és tegyük be a sütőbe.

116 – 21431751948

Hozzávalók: 0,8 kg csirke zúzája, 1 üveg majonéz, 3 fej vöröshagyma, feketebors.

Elkészítés módja: Daráljuk le a zúzat hagymával együtt egy húsdarálón, sózzuk és borsozzuk meg, keverjük össze majonézzel és tegyük be a masszát egy cserépedénybe, tegyük be az előmelegített sütőbe és süssük meg.

117 – 51951431918

Hozzávalók: 1 csirke, 1 üveg majonéz, 3 fej fokhagyma, só, bors.

Elkészítés módja: Csontozzuk ki a csirkét, vágjuk nagyobb darabokra, sózzuk meg és borsozzuk meg mindegyik darabot. Aprítsuk fel a fokhagymát, keverjük össze a majonézzel és kenjük be vele minden darab húst. Tegyük a csirkehúst egy cserépedénybe, öntsük le egyenletesen majonézzel, tegyük be sütőbe és süssük meg.

128 – 48916419

Hozzávalók: 1 nagyobb pulyka, 0,8 kg fejes hagyma, 2 fej fokhagyma, 220 gr liszt, 200 gr olivaolaj, 2 evőkanál ecet, feketebors, só.

Elkészítés módja: Mossuk meg a pulykát és öntsük le forró vízzel. Egy kés hegyével nagyon óvatosan szurkáljuk meg a bőrt és a húst 6-8 helyen. A nyílásokba tegyünk egy-egy fél babérlevelet, sót és borsot. Vágjuk a hagymát karikákra, pácoljuk ecetben, és tegyük be a pulyka belsejébe.

Jól kenjük be a pulykát olivaolajjal, adjunk hozzá lisztet, dörzsöljük be sóval és borssal, és tegyük be előmelegített olajat tartalmazó tűzálló edénybe. Tegyük be forróra melegített sütőbe és süssük készre. Vegyük ki a pulykát a sütőből 15-20 percenként és öntözzük meg a belőle

kiolvasztott zsírral.

Tálaláskor szórjunk a pulykára apróra vágott fokhagymát és díszítsük petrezselyem zöldjével.

119 – **51931189**

Hozzávalók: 1 pulyka, 0,8 kg sárgarépa, 1 kg vöröshagyma, 300 gr sajt, 100 gr liszt, 1 üveg majonéz, só, feketebors.

Elkészítés módja: Tisztítsuk meg a vöröshagymát és a sárgarépát, vágjuk darabokra és keverjük össze őket. Pirítsuk meg ezt a keveréket kis mennyiségű olajban, hagyjuk lehűlni, adjunk hozzá reszelt sajtot, majonézt, sót és borsot.

Főzzük félkészre a pulykát kevés vízben, majd szárítsuk meg. Tömjük bele vastagon az így előkészített pulykába vöröshagymát és sárgarépát. A töltelék megmaradt részéhez adjunk lisztet, amíg nyers tésztaszerű masszát nem kapunk. Kenjük rá a pulykára ezt a masszát vastag rétegben, tegyük be a sütőbe és lassú tűzön süssük készre. A kész pulyka felületén szép, sötétvörös színű kéregnek kell lennie.

Tálaláskor enyhén fröcsköljük be a pulyka felületét citromlével, majd szórjunk rá petrezselyem zöldjét.

120 – **49864178**

Hozzávalók: 1 pulyka, 250 gr száraz fehér bor, 1 üveg majonéz, 2 citrom, só, feketebors.

Elkészítés módja: Mossuk meg a pulykát, szárítsuk meg, dörzsöljük be a külsejét és a belsejét sóval és borssal, kenjük be majonézzel. Vegyünk egy vastag tűvel felszerelt fecskendő, és néhány helyen fecskendezzünk be fehér bort a pulykahúsba. Ez egyszerűen elvégezhető: szívjunk fel bort a fecskendőbe, és "oltsuk be" a pulykát úgy, hogy beszúrjuk a tűt 1/2 - 2 cm-re kissé ferdén tartva. Egy-egy oltás mennyisége ne legyen több mint 2 ml. Miután a bort betöltöttük a pulykába, hagyjuk állni meleg helyen 1 órára. Ezután újra kenjük be majonézzel.

Süssük meg forróra melegített sütőben, közben időnként locsoljuk meg a pulykát a belőle kiolvadó zsírral. Tálalás előtt rakjuk körül a pulykát vékonyra vágott citromgerezdekkel.

121 – 3194198

Hozzávalók: 1 pulyka, 4 db fejes hagyma, 100 gr liszt, 100 gr vaj, 200 gr szójaszós, 1 fej fokhagyma, fejessaláta levelei, petrezselyem és kapor zöldje, feketebors, só.

Elkészítés módja: Vágjuk karikákra az előkészített hagyma felét, a másik felét vágjuk kicsi kockákra, pirítsuk meg vajban arany színűre, és kissé hűtsük le. Keverjük össze liszttel, aprított fokhagymával, borssal és szójaszósszal, amíg sűrű, homogén masszát nem kapunk. Sűrűn kenjük be a pulykát ezzel a masszával kívül és belül is. A karikákra vágott hagymát keverjük össze szójaszósszal és tegyük be a pulyka belsejébe. Tegyük be a sütőbe sülni, ne felejtsük el időnként megöntözni a kiolvadó zsírával. Tálalás előtt tegyük ki a pulykát egy salátalevelekkel kirakott tátra, szórjunk a tetejére aprított petrezselyem zöldjét.

122 – 4786419

Hozzávalók: 1 nagyobb pulyka, 5–6 tojás, 1 fej fokhagyma, só, bors, 100 gr tejfel, kapormagok.

Elkészítés módja: Főzzük meg a pulykát kis mennyiségű sózott és fűszerezett vízben.

Főzzük meg a tojást lágyra, hűtsük le, hámozzuk meg, vágjuk félbe. Készítsük el a tojásos töltelék: nyomjuk ki a fokhagymát a kinyomón, keverjük össze a tojás sárgájával, adjunk hozzá egy keveset a pulyka levéből, borsot, keverjük össze, tegyük vissza a tojásokba és fedjük le. Azután tegyük a pulykát egy sütőtálcára, tegyük bele a töltött tojásokat, és varrjuk be a nyílást úgy, hogy minél kevesebb lé folyjon el. Süssük készre a sütőben, közben locsolgassuk a levével. Tálalás előtt távolítsuk el a cérnát, vegyük ki a tojásokat és ismét vágjuk őket ketté. Rakjuk a pulykát egy tátra és rakjuk körül a fél tojásokkal.

Vegyünk egy keveset a megmaradt léből, keverjük össze tejfellel, sóval, borssal és kapormagokkal, és tálaljuk ezt mártásként.

123 – 514312208491

Hozzávalók: 1 kg csirkehús, 150 gr rizs, 50 gr vaj, 4 db sárgarépa, 1 fej fokhagyma, só.

Elkészítés módja: A jól megmosott csirkehúst dörzsöljük be sóval és fokhagymával. Tegyük a tyúkot egy serpenyőbe és tegyük be a jól előmelegített sütőbe. Vágjuk a már kész csirkét egy-egy adagnak megfelelő darabokra és rakjuk át egy mély lábasba a csíkokra vágott sárgarépával együtt. Tegyük be ugyanoda a rizst, a vaját, öntsünk rá vizet vagy csirkelevest, és pároljuk meg, amíg a rizs meg nem puhul.

Tálaláskor púpozzuk fel a rizseshúst, adjunk hozzá még néhány gerezd fokhagymát, rakjunk a tetejére csirkehús-darabokat.

124 – 498641

Hozzávalók: 450 gr kicsontozott csirke, 2 evőkanál szójaszós, 2 szár póréhagyma, 50 gr mazsola, 3 evőkanál étolaj, 250 gr rizs, 500 ml csirkelevest, 1 üveg konzerv tök (200 gr), őrölt feketebors, őrölt koriánder, 1 evőkanál citromlé, só.

Elkészítés módja: Mossuk meg a csirkehúst hideg víz sugar alatt, szárítsuk meg törőpapírra vagy törölközőre téve. Vágjuk a csirkehúst keskeny csíkokra és pácoljuk meg kis időre a szójaszósban.

Tisztítsuk meg a póréhagymát, mossuk meg, szárítsuk meg, és vágjuk vékony karikákra. Áztassuk most be a mazsolát. Melegítsünk fel étolajat egy nagyobb serpenyőben. Állandó keverés közben kicsit pirítsuk meg benne a darabokra vágott húst és a póréhagymát.

Szórjuk bele a serpenyőbe a korábban megfőzött rizst, öntsünk rá forró húslevest. Hagyjuk kb. 5 percig, hogy a rizs jól megdagadjon. Öntsük le a folyadékot a mazsoláról és a konzerv tökről és adjuk hozzá őket a rizs és a hús keverékéhez.

Ízlés szerint adjunk hozzá sót, őrölt feketeborsot és koriandert. Kívánság szerint hozzáadható néhány csepp szójaszós is.

125 – 49864171901

Hozzávalók: 0,8 kg kapelán hal, 2 db spárgatök, 120 gr liszt, 2 üveg majonéz, 150 gr étolaj, 2 fej vöröshagyma, 2 db sárgarépa, só, feketebors.

Elkészítés módja: Készítsük elő a kapelán halat, sózzuk és borsozzuk meg, forgassuk meg lisztben, pirítsuk meg étolajban. Vágjuk fel a spárgatököt csíkokra, szórjuk be liszttel és sóval, és pirítsuk meg. Külön pirítsuk meg a vöröshagymát és a sárgarépát. Tegyük rétegesen a halat, spárgatököt és sárgarépát cserépedényekbe, öntözzünk meg minden réteget majonézzel, és tegyük a sütőbe.

126 – 71421631841

Hozzávalók: 1 kg édesvízi hal, 6 db burgonya, 2 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, babérlevél, kapor, só.

Elkészítés módja: Készítsük elő a halat, tegyük egy cserépedény aljára, tegyük rá a kockákra vágott burgonyát, öntsünk rá vizet, és tegyük be a sütőbe. Amikor az edény tartalma felforr, tegyük bele a felaprított vöröshagymát és sárgarépát, sót, babérlevelet, kaporot, és főzzük készre.

127 – 498601848

Hozzávalók: 0,8 kg fogas, 2,5 pohár rizs, 1 üveg majonéz, 2 fej vöröshagyma, 4 evőkanál olvasztott vaj, feketebors, só.

Elkészítés módja: Készítsük elő a fogast, filézzük ki, sózzuk és borsozzuk meg, pácoljuk majonézben 1 órára. Áztassuk be a rizst hideg vízbe. Vágjuk karikákra a vöröshagymát és pirítsuk meg vajban. Tegyük bele a halat cserépedénybe, szórjunk rá rizst, rakjuk a tetejére a hagymakarikákat, sózzuk meg, öntsünk rá forró vizet, és tegyük be a sütőbe.

128 – 49164018

Hozzávalók: 2 kg menyhal, 550 gr szárított gomba, 3 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, babérlevél, kapor zöldje, só.

Elkészítés módja: Készítsük el és vágjuk darabokra a menyhalat. Jól mossuk meg a gombát és áztassuk be hideg vízbe 1 óráig. Tegyük be egy cserépedénybe a halat, váltogatva a gombával, sózzuk meg, tegyük rá a karikákra vágott vöröshagymát és sárgarépát, babérlevelet, öntsünk rá vizet és tegyük be a sütőbe. 5 perccel az előtt, hogy készre főtt volna, szórjunk rá kapor zöldjét.

129 – 498641016

Hozzávalók: 1 kg kárász, 800 gr tejfel, 6 fej vöröshagyma, 2 db sárgarépa, 100 gr tengeri káposzta, 100 gr olvasztott vaj, 200 gr liszt, só.

Elkészítés módja: Tisztítsuk meg és belezzük ki a kárászokat, sózzuk meg, vágjuk darabokra, forgassuk meg lisztben és pirítsuk meg olvasztott vajban. Forraljuk fel a tejfelt, szórjuk bele az apróra vágott vöröshagymát és sárgarépát, egy kis hideg vízben elkevert lisztet, és enyhén főzzük át. Tegyük bele a darabokra vágott halat cserépedénybe, öntsünk rá forró tejfelt, és tegyük be a sütőbe. 5 perccel az előtt, hogy készre főtt volna, szórjunk rá tengeri káposztát.

130 – 49864181

Hozzávalók: 2,5 kg csuka, 6 db burgonya, 4 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, 1 tojás, petrezselyem zöldje, só.

Elkészítés módja: Tisztítsuk meg a csukát, távolítsuk el a szálkáit és a fejét. Daráljuk meg a halfilét háromszor a húsdarálón - harmadszorra a vöröshagymával együtt -, keverjük el a vagdalékot tojással, sózzuk meg, és formáljunk belőle kis gombócokat. Főzzünk hallét a halak szálkáiból és fejéből. Vágjuk kis kockákra a burgonyát, aprítsuk fel a vöröshagymát és a sárgarépát, keverjük össze őket. Tegyük egy cserépedény aljára egy réteg zöldséget, majd a halgombócokat, ismét zöldséget - és így tovább, míg meg nem telik a tál. Öntözzük meg forró hallével és tegyük be a sütőbe.

131 – 589641071

Hozzávalók: 1 kg kecsge, 0,8 kg vöröshagyma, 2,5 pohár tej, 2 pohár ecet, 1 üveg majonéz, só.

Elkészítés módja: Vágjuk darabokra a kecsagét és áztassuk tejbe 1 órán át. Vágjuk karikákra a vöröshagymát, áztassuk be ecetbe, tegyük be cserépedénybe rétegenként a kecsagét és a vöröshagymát, öntsünk le minden réteget majonézzel, és tegyük be a sütőbe.

132 – 3986417891

Hozzávalók: 0,8 kg ponty- vagy csukaikra, 4 tojás, 4 fej vöröshagyma, 100 gr étolaj, só.

Elkészítés módja: Óvatosan szedjük ki az ikrát a halból, tegyük nem fém anyagú edénybe, verjük fel egy villával, hogy a hárttyák eltűnjenek, sózzuk meg. Aprítsuk fel a vöröshagymát, keverjük el étolajjal, majd az ikrával, öntsük rájuk a tojások sárgáját. Verjük fel habosra a tojások fehérjét és óvatosan tegyük rá az ikrára. Tegyük át ezt a masszát cserépedénybe, tegyük be a sütőbe és süssük meg.

133 – 79864101684

Hozzávalók: 850 gr hal, 1,2 kg nyers káposzta, 3 evőkanál margarin, 1 db sárgarépa, 2 evőkanál zsemlyemorzsa, 2 db kovászos uborka, 1 evőkanál reszelt sajt.

Elkészítés módja: Vágjuk a káposztát kis darabokra, tegyük bele egy fazékba, adjunk hozzá egy kis vizet. Vágjuk fel a vöröshagymát, sárgarépát, petrezselymet, pirítsuk meg, majd adjunk hozzá paradicsompürét, sót, cukrot, szórjunk rá lisztet, és keverjük ezt össze a káposztával. További néhány percig lassú tűzön főzzük.

Készítsük elő a halat, mossuk meg, távolítsuk el a belső részeket, és főzzük a zöldséglében a hozzá adott sóval és fűszerekkel. Vágjuk darabokra a kész halat, tegyük serpenyőbe, adjuk hozzá a kovászos uborkát, öntsük le forró vízzel és tegyük lassú tűzre. Tegyük a káposzta felét egy kivajazott cserépedénybe, rakjuk rá a haldarabokat az uborkával, majd fedjük be egy réteg káposztával. Szórjunk a tetejére reszelt sajtot, zsemlyemorzsát, cseppentsünk rá olajat és süssük meg a sütőben. Tálaljuk forrón. Külön tálalható hozzá tejfel vagy majonéz. Tálalás előtt díszítsük az étvágyfalatokat petrezselyemmel.

134 – 519487319

Hozzávalók: 120 gr rizs, 1 doboz sprotni, 1 db fejes hagyma, 2 db sárgarépa, koriander, zeller, 2 db paradicsom.

Elkészítés módja: Főzzük meg a rizst enyhén sós vízben. Aprítsuk fel a vöröshagymát, a sárgarépát, vágjuk karikákra a paradicsomot. Pirítsuk meg a zöldségeket étolajban, adjunk hozzá kevés vizet és pároljuk további 5 percig.

Rakjuk ki a rizst egy szép tálra, tegyük rá a sprotnit, majd a zöldségeket. Díszítsük petrezselyemmel.

135 – 498641016

Hozzávalók: 120 gr rizs, 1 doboz paradicsomos szardínia, petrezselyem és kapor zöldje.

Elkészítés módja: Főzzük meg a rizst egy kis lábosban. Rakjuk ki a rizst egy lapos üvegtálra, keverjük össze a szardíniával és díszítsük petrezselyem zöldjével. Ennek a fogásnak az elkészítése nem igényel sok időt.

136 – 5195118194

Hozzávalók: 200 gr rizs, 350 gr harcsa, 2 db paradicsom, 1 fej hagyma, 1 db sárgarépa, 2 evőkanál étolaj, 2 evőkanál liszt, salátalevelek.

Elkészítés módja: Mossuk meg a rizst folyó hideg vízben, majd főzzük készre.

Jól tisztítsuk meg a halat a nyálkától, mossuk meg, és vágjuk kisebb darabokra. Sózzunk és borsozzunk meg minden darabot, forgassuk meg lisztben, pirítsuk meg étolajban. Reszeljük le a sárgarépát reszelőn, vágjuk karikákra a hagymát és a paradicsomot, és adjuk hozzá a halhoz. Fedjük be fedővel és pároljuk készre.

Mielőtt feltálaljuk, tegyük a rizsre a haldarabkákat és díszítsük salátalevelekkel.

137 – 91841791

Hozzávalók: 250 gr rizs, 550 g csuka, 1 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 db kisebb cékla, hagyma héja, só, egész feketebors, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Főzzük meg a rizst sós vízben. Készítsük elő a halat: távolítsuk el a szálkáit, majd hagyma és fokhagyma hozzáadásával daráljuk le péppé. Törjünk bele egy tojást a pépbe, sózzuk és borsozzuk meg, jól keverjük össze és gyúrjunk gombócokat.

Vegyünk egy kisebb lábost és margarinban pirítsuk meg a halgombócok mindkét oldalát. Tegyük hozzá a darabokra vágott céklát, a hagyma héját, egész borsot, öntsünk rá vizet, fedjük be jól záródó fedővel, és főzzük 2 órán át, amíg az összes kis haldarab meg nem puhul.

Tálaljuk a rizst és a halat külön, az utóbbira bőségesen szórjunk petrezselyem zöldjét.

138 – 418712

Hozzávalók: 250 gr rizs, 1 kisebb fogas, 80 gr étolaj, 2 fej vöröshagyma, 1 tojás, 2 evőkanál liszt, kevés tej, só, fűszerek, citromlé, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Főzzük készre a rizst. Készítsük el a hal bundáját: keverjük össze lisztet, tojást és tejet, amíg félig folyékony tésztamasszát nem kapunk. Miután a fogast megforgattuk a tésztamasszában, vágjuk kisebb darabokra és pirítsuk meg étolajban. Ízlés szerint meglocsolhatjuk a halat citromlével.

Tálaljuk forrón: tegyük a rizsre a haldarabkákat és díszítsük petrezselyem zöldjével.

139 – 48906174

Hozzávalók: 550 gr rizs, 550 gr menyhal, 3 db sárgarépa, 1 db nyers uborka, 3 db paradicsom, babérlevél, só, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Ez a fogás az ünnepi asztal koronája lehet.

Készítsük elő a halat, vágjuk kisebb darabokra, sózzuk és borsozzuk meg, majd sót és babérlevelet hozzáadva főzzük készre. Vágjuk vékony darabokra a sárgarépát, uborkát, paradicsomot, és pároljuk meg őket.

Főzzük meg a rizst és rakjuk ki egy tálra hűlni. Amikor a hal elkészült, rakjuk ki egy szép tálcára és rakjuk rá a zöldségeket. Díszíthető citromgerezdekkel, petrezselyemszárral.

140 – 49864121981

Hozzávalók: 250 gr rizs, 500 gr ponty, só, néhány szem feketebors, 1 citrom, 1 db paradicsom, 100 gr vaj.

Elkészítés módja: Főzzük félkészre a rizst sós vízben.

Jól tisztítsuk meg a halat és vágjuk darabokra. Készítsünk elő egy fóliát. Rakjunk a fóliára egy darab halat, sózzuk meg, rakjunk hozzá 2-3 szem borsot, 1 gerezd citromot, 1 karika paradicsomot. Jól csíptessük be a fólia széleit. Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra, kenjük ki egy nagy serpenyőt vajjal, rakjuk bele a fóliába csavart haldarabokat. Amikor a hal már majdnem kész, rakjuk rá a serpenyőre a rizst, és süssük tovább, amíg kész nem lesz.

Tálaláskor szórjunk a rizsre petrezselyem zöldjét.

141 – 3194819

Hozzávalók: 200 gr rizs, 1 közepes fej savoyai káposzta, 8 darab pisztrángfilé (egyenként 150 gr), bors, só, 2 fej vöröshagyma, 1 evőkanál vaj, 3 db paradicsom, 2 evőkanál zsíros tejfel, 1 csomag petrezselyem.

Elkészítés módja: Főzzük meg a rizst, enyhén pároljuk meg apróra vágott vöröshagymával. Válasszunk ki 4 nagyobb káposztalevelet és 4-6 percig blansírozzuk őket, majd fűszerezzük meg a pisztrángfilét.

Tegyünk 2-2 darab filét minden káposztalevéltre. Göngyöljük a leveleket

hengerré és tűzzük meg.

A maradék vöröshagymát vágjuk kockákra. Pirítsuk meg ezt a vöröshagymát vajban. Tegyük be a töltött káposztaleveleket egy serpenyőbe és fedő alatt pároljuk 5 percig. Ezután fordítsuk őket a másik oldalukra és pároljuk újabb 5 percig.

Forrázzuk le a paradicsomokat forró vízzel és hámozzuk meg őket. Vágjuk apróra a paradicsom belsejét és adjuk hozzá a rizshez.

Ezután vegyük ki a töltött káposztaleveleket a serpenyőből. A maradék mártásba öntsünk tejfelt és fűszerezzük. Adjuk hozzá az apra vágott petrezselymet. Tálaljuk a töltött káposztaleveleket a mártással és a riszeshússal.

142 – 319481061

Hozzávalók: 250 gr szárított gomba, 1 pohár rizs, 4 evőkanál vaj, 2 pohár gombalé, 2 fej vöröshagyma, 1 db sárgarépa, paradicsompüré, só.
Elkészítés módja: Válogassuk át a szárított gombát, mossuk meg, és áztassuk be 3 órára. Ezután főzzük készre ugyanabban a vízben. Vegyük ki egy fölöző kanállal a gombát a levesből, vágjuk őket hosszú csíkokra és pirítsuk meg.

Tisztítsuk meg a hagymát, vágjuk vékony karikákra és pirítsuk meg. Reszeljük le a sárgarépát nagy nyílású reszelőn és paradicsompürével pirítsuk meg. Keverjük el az így elkészített hagymát és sárgarépát a gombával. Adjunk hozzá egy kis szűrt gombalevet.

Válogassuk át a rizst, mossuk meg és tegyük bele a levesbe. Fedjük be fedővel és pároljuk készre.

143 – 48918

Hozzávalók: 1,5 pohár rizs, 80 gr konzerv gomba, 2 tyúkleves-kocka, 1 fej vöröshagyma, 50 gr vaj, só, fűszerek, zeller és petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Vágjuk vékony darabokra a fejes hagymát, zellert és petrezselymet. Olvasszunk fel vaját egy vastag fenekű fazékban, keverjük vele össze a rizst, a hagymát, a petrezselyem zöldjét, és dobjuk

bele a tyúkleves-kockákat. Pároljuk meg a zöldségeket, amíg félig meg nem puhulnak. Tegyük be a zöldségbe a gombát, sózzuk meg, és tegyük rá jól záró fedőt.

Főzzük a rizshúst 30 percig, hogy a rizs megpuhuljon. Hagyjuk állni az ételt 10 percig a fedővel lezárva, ezután tálalhatjuk.

144 – **4986418**

Hozzávalók: 1 pohár rizs, 550 g nyers gomba, 2 evőkanál étolaj vagy vaj, 2 db sárgarépa, 1 fej vöröshagyma, bazsalikom, körömvirág, aprított petrezselyem, só, fűszerek.

Elkészítés módja: Pirítsuk meg készre az apróra vágott gombát olajban vagy vajban, adjuk hozzá a hagymát, fűszereket, ételízesítőt, sót.

Mossuk meg a rizst hideg vízzel és keverjük össze az elkészített gombával; a kapott keverékbe öntsünk kb. egy liter forralt vizet. Ha van otthon "Maggi" leveskocka, azt is beletehetjük a vízbe. Várjunk 10-15 percet, amíg az étel elkészül.

Tálalás előtt szórjunk az ételre petrezselyem zöldjét.

145 – **318419**

Hozzávalók: 5 db padlizsán, 90 gr liszt, 500 gr tejfel, 100 gr vaj, petrezselyem zöldje, só.

Elkészítés módja: Vágjuk gerezdekre a padlizsánt, tegyük 5 percre sós forró vízbe, majd tegyük rá szitára vagy tésztaszűrőbe, hagyjuk, hogy a víz lefolyjon, forgassuk meg a lisztben és pirítjuk meg. Főzzük a gombát 5-10 percig, öntsük egy tésztaszűrőbe, várjunk, míg a víz lefolyik, és enyhén pirítsuk meg.

Keverjük össze a padlizsánt és a gombát, öntsük rá tejfelt, és pároljuk 30-40 percig.

Tálalás előtt szórjunk az ételre petrezselyem zöldjét.

146 – **498641819**

Hozzávalók: 850 gr burgonya, 120 gr zsír a fritózhöz, narancs, 1 kávéskanál cukor, só, bazsalikom zöldje, menta.

Elkészítés módja: Vágjuk karikákra, gerezdekre vagy csíkokra a nyers burgonyát. Sütés előtt mossuk meg hideg vízben, majd szórjunk rá kevés cukor-só keveréket, keverjük össze. Melegítsünk zsírt egy lábasban 170–180 °C-ra, tegyük bele a burgonyát és süssük meg, időnként megkeverve, amíg vörösesbarna kéreg nem képződik rajta. Vegyük ki a zsírból a kész burgonyát egy fölöző kanállal, öntsük tésztaszűrőbe, hogy a zsír lefolyjon. Rakjuk át egy tálra, csurgassuk rá a narancs levét, díszítsük narancskarikákkal és aromás petrezselyem zöldjével.

147 – **49861481**

Hozzávalók: 0,8 kg burgonya, 450 g csirkehús vagy sertéshús, 2 tojás, 2 evőkanál liszt vagy panírozó zsemlyemorzsa, 4 evőkanál tejfel, kapor vagy petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Hámozzuk meg és főzzük meg a burgonyát. Öntsük le a levét, szárítsuk meg a burgonyát és nyomjuk szét pürévé. Daráljuk meg a főtt húst egy húsdarálóval, és keverjük össze a burgonyapürével, üssünk bele egy nyers tojást, jól keverjük el, és válasszuk szét őket szeletekre. Panírozzuk be mindkét oldalukat liszttel vagy zsemlyemorzsával, és süssük ki, amíg arany színű kérget nem kapunk. A hússzeleteket vajjal vagy tejfellel tálaljuk.

148 – **48964181**

Hozzávalók: 550 gr burgonya, 1 l víz, 1 pohár tej, 50 gr vaj, 3 tojás, 3 evőkanál tejfel, 100 gr sajt, só, őrölt feketebors, petrezselyem és kapor zöldje.

Elkészítés módja: Főzzük meg a burgonyát sós vízben, nyomjuk szét tejjel pürévé. Adjunk a kész püréhez sót, vajat és nyers tojást, töltsük be fogazott kinyomó véggel ellátott cukrász-zacskóba. Nyomjunk bele ovális csónak alakú püré-adagokat egy kivajazott, részekre osztott serpenyőbe vagy tálba. Kenjük be a burgonyapüré-csónakokat tojás sárgájával, és süssük meg a sütőben. Minden kis csónakba öntsünk bele felvert nyers tojást, öntsünk rá tejfelt, szórjuk be reszelt sajttal, sózzuk és

borsozzuk meg, és süssük tovább a sütőben, amíg el nem készül a tojásrántotta. Rakjuk át az elkészült ételt tányérokra és szórjunk rá aprított petrezselyem és kapor zöldjét.

149 – 49864181

Hozzávalók: 450 gr burgonya, 200 gr sajt, 70 gr tejszín, 2 tojás, 50 g vaj.

Elkészítés módja: Reszeljük le a nyers burgonyát reszelőn, keverjük a burgonyapéphez reszelt sajtot, felvert tejszínt és felvert tojás fehérjét. Jól keverjük össze a pépet, rakjuk kivajazott serpenyőbe, szórunk rá reszelt sajtot, és pirítsuk meg. Rakjuk ki egy tálra a kész felfújtat és vágjuk az adagoknak megfelelő darabokra.

150 – 4890641

Hozzávalók: 1 kg káposzta, 3 tojás, 2 evőkanál panírozó zsemlyemorzsa, 5 evőkanál zefjel, 2 ecőkanál étolaj, só, kapor vagy petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Főzzük meg a káposztaleveleket sós vízben, hajtogassunk össze 2-3 darabot boríték formára, mártsuk bele felvert tojásba, és pirítsuk meg étolajban, amíg arany színű kérget nem kapunk. 5 perccel a készre sütés előtt öntsünk rá tejfelt, pároljuk meg fedő alatt.

151 – 319418

Hozzávalók: 20 darab rák, 250 gr nyers uborka, 120-120 gr konzerv zöldborsó és burgonya, 50 g zeller, 1 alma, 1 pohár majonéz, só, cukor, kapor zöldje.

Elkészítés módja: Főzzük meg a rákokat. Szedjük le a héjat a rákok nyakrészéről, vágjuk őket apróra az ollók puha részével együtt. Főzzük meg a burgonyát héjában, hámozzuk meg, és vágjuk kis darabokra. Hámozzuk meg az almát, vágjuk ki a csutkáját, majd a zellerrel együtt reszeljük le nagy nyílású reszelőn. Vágjuk a nyers uborkát apró darabokra, keverjük össze a komponenseket. Adjuk hozzá a zöldborsót, öntsük le majonézzal, ízesítsük cukorral és sóval. Rakjuk salátás tálra, díszítsük a ráknyakakkal és a kapor zöldjével.

152 – 4987113194

Hozzávalók: 1 db nagy tök (5 kg), 5 kg nyers uborka, 2 liter 8 %-os sóoldalt (800 gr só 10 liter vízben), 250 gr kapor zöldje, 100 gr fekete ribizli levele, tormagyökér, 20 db tölgylevél.

Elkészítés módja: Vágjuk le a tök tetejét, távolítsuk el a magjait, vágjuk le a belső oldaláról a lágy rész egy részét úgy, hogy elég helyünk legyen a savanyításhoz. Rakjuk a tök belsejének aljára az ízesítők egy részét, egy sor uborkát, ismét ízesítőket és így tovább, legfelülre pedig a fekete ribizli leveleit. Öntsünk az uborkára sóoldatot, amíg a tök belseje meg nem telik (kényelmesebben megtehetjük, ha a tököt egy tartályba vagy hordóba helyezzük), és tegyünk rá egy súlyt.

153 – 49864181

Hozzávalók: 0,9 kg kelt tészta, 750 gr kovászos uborka, 3 db fejes hagyma, 2-2 evőkanál étolaj, erős tea és zsemlyemorzsa, só, őrölt fekete bors.

Elkészítés módja: Hámozzuk meg az uborkát, távolítsuk el a magját, és vágjuk apróra, majd pirítsuk meg olajban és tegyük egy szitára. Pirítsuk meg a felaprított hagymát étolajban, és adjuk hozzá az uborkához. Ízesítsük borssal és sóval. Nyújtsuk ki a tésztát a sütőtálca méretére és szurkáljuk meg villával néhány helyen. Rakjuk rá egyenletes rétegben a kovászos uborkát és a hagymát. Fedjük be vékony réteg tésztával, szurkáljuk meg villával, kenjük be az erős, édes teával, és szórjuk rá a zsemlyemorzsát. Süssük ki a pitét, amíg vörösesbarna színt nem kap.

154 – 4986414

Hozzávalók: 250 gr spárgatök, 4 tojás, 1 pohár tej, 70 gr tejfel, 50 gr vaj, só, cukor.

Elkészítés módja: Hámozzuk meg a spárgatököt, vágjuk kockákra, sózzuk meg, és süssük készre vajban, majd adjunk hozzá tejfelt és kevergetve pároljuk 2-3 percig. Keverjük össze a tojást a tejjel, tegyünk bele sót, cukrot, verjük fel, öntsük bele a kapott pépet egy forró serpenyőbe és állandóan kevergetve addig süssük, amíg a pép be nem

sűrűsödik. Tegyük az omlett közepére a spárgatököt, hajtogassuk be pite formára, és kissé süssük tovább mindkét oldalát.

155 – 49864171914

Hozzávalók: 200 gr spárgatök, 6 tojás, 1 pohár tej, 50 gr caj, só, kapor vagy petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Hámozzuk meg a spárgatököt, távolítsuk el a magját, vágjuk kis darabokra, sózzuk meg és pirítsuk meg vajban. Sózzuk meg a tojást, öntsünk hozzá tejet, adjunk hozzá vajat, keverjük el, és állandóan kevergetve főzzük, amíg be nem sűrűsödik. Keverjük össze a spárgatököt a kásával és szórjunk rá díszítő zöldet.

156 – 49864178

Hozzávalók: 350 gr spárgatök, 600 gr cukor, citromhéj.

Elkészítés módja: Hámozzuk meg és magozzuk ki a spárgatököt, vágjuk kis szeletekre. Szórjunk rá cukrot és hagyjuk állni, majd keverjük össze a citromhéjjal és kezdjük főzni lassú tűzön. Addig főzzük, amíg a mártás sűrű, a spárgatök pedig puha nem lesz.

157 – 418411

Hozzávalók: 350 gr hajdinaőrlemény, 200 gr spárgatök, 3 evőkanál étolaj, 250 ml tej, só.

Elkészítés módja: Főzzünk egy hajdinakását. Hámozzuk meg a spárgatököt, vágjuk kockákra, és pirítsuk meg egy kivajazott serpenyőben. Keverjük össze a kását a spárgatökkel, öntsünk bele forralt tejet, sózzuk meg és így tálaljuk.

158 – 4986412

Hozzávalók: 750 gr padlizsán, 5 evőkanál étolaj, 1 evőkanál búzaliszt, 2 tojás, 2 evőkanál tej, 40 gr vaj, só, őrölt feketebors.

Elkészítés módja: Vágjuk kockákra az előkészített padlizsánt, mártsuk bele a mártásba és pirítsuk vajban, amíg mindkét oldala vörösesbarnára

nem pirul, majd a sütőben süssük készre. A mártás készítése: öntsünk a lisztbe tejet, adjuk hozzá a felvert tojást, sót, borsot, keverjük őket össze.

159 – 4986417

Hozzávalók: 80 gr padlizsán, 250 gr búzakenyér, 70 gr sárgarépa, 80 gr karfiol, 60 gr burgonya, 2 tojás, 40-40 gr konzerv zöldborsó és sajt, 20 g vaj, só.

Elkészítés módja: Főzzük készre a padlizsánt, a sárgarépát, a karfiolt és burgonyát. Öntsük bele tésztaszűrőbe vagy szitába. Adjuk hozzá a zöldborsót a leve nélkül, ízesítsük vajjal, felvert tojással, sózzuk meg, és jól keverjük össze. Tegyük a zöldségeket a szeletekre vágott kenyérre, szórjunk rájuk reszelt sajtot, és pirítsuk meg a sütőben arany színűre.

160 – 498641518

Hozzávalók: 230-230 gr padlizsán és édes bolgár paprika, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál étolaj, ecet, só.

Elkészítés módja: Vágjuk hosszában gerezdekre a padlizsánt, pirítsuk étolajban félkészre. Magozzuk ki a paprikát és vágjuk vékony csíkokra. Aprítsuk fel a fokhagymát. Rétegenként tegyük egy mély tálba a padlizsánt, a paprikát, fokhagymát, enyhén sózzuk meg, csöppentsünk rá ecetet, ismételjük meg az előbbieket úgy, hogy 3-4 réteget kapjunk. Az utolsó réteg ismét padlizsán legyen. Fedjük le egy fatállal, rakjunk rá súlyt, és hagyjuk állni hűvös helyen 3-4 órán át.

161 – 4716418

Hozzávalók: 250 gr búzakenyér, 6 tojás, 20 gr zsír vagy margarin, 400gr padlizsán, 3 evőkanál étolaj, 20 gr vaj, só, őrölt pirospaprika.

Elkészítés módja: Áztassuk a kenyérszeleteket vízbe, majd felvert tojásba, és pirítsuk meg melegített margarinban vagy zsírban, amíg arany színűre nem pirulnak. Készítünk pürét a padlizsánból, adjunk hozzá őrölt feketeborsot, sót és étolajat. Tegyük rá a kihűlt bundáskenyereket a pürére és tegyük mindegyikükre egy-egy fél főtt tojást. Öntsünk rájuk vaját, amelybe őrölt pirospaprikát kevertünk és

serpenyőben felmelegítettük.

162 – 21931841

Hozzávalók: 350 csukafilé, 250 g nyers paradicsom, 1 evőkanál étolaj, 20-20 g sajt és vaj, 200 gr paradicsomlé, só, őrölt feketebors.

Elkészítés módja: Forrázzuk le és hámozzuk meg a paradicsomokat, vágjuk ketté őket, sózzuk és borsozzuk meg, enyhén pirítsuk meg étolajban. Tegyük egy serpenyőbe a darabokra vágott halat, tegyük rájuk a sült paradicsomokat, öntsünk rá paradicsomlevet, szórjunk rá reszelt sajtot, cseppentsünk rá olajat, és süssük meg.

163 – 489641

Hozzávalók: 0,9-0,9 kg tök és nyers paradicsom, 4 evőkanál liszt, 100-100 gr sajt és vaj, só, őrölt feketebors, petrezselyem zöldje.

Elkészítés módja: Vágjuk darabokra a tököt. Sózzuk és borsozzuk meg, forgassuk meg lisztben és pirítsuk félkészre egy kivajazott forró serpenyőben. Tegyük a tök darabjait egy korábban kivajazott sütőtálcára.

Vágjuk félbe a paradicsomokat. Tegyük rá a fél paradicsomokat a tökdarabokra, cseppentsünk rájuk étolajat, szórjunk rájuk reszelt sajtot és pirítsuk sütőben pár percig. Rakjuk egy tálra az étvágyfalatokat és díszítsük petrezselyem zöldjével. Lehűtve tálaljuk.

164 – 4986412191

Hozzávalók: 4 tojás, 120 gr sajt, 75 gr vaj, 3–4 db paradicsom, zöldhagyma, só.

Elkészítés módja: Mossuk meg és hámozzuk meg a paradicsomot. Ehhez öntsük le forró vízzel és óvatosan húzzuk le a héját. Miután elvégeztük ezt, vágjuk darabokra a puha belsejét. Melegítsünk fel egy serpenyőt, vajazzuk ki és enyhén pirítsuk meg a paradicsomot. Amint minden elkészült, rakjuk ki egy tányérra.

Most kezdjük el az omlett készítését. Verjük fel a sózott tojást, adjunk hozzá apróra vágott zöldhagymát és sajtot, mindezt keverjük össze. Olvasszuk fel a maradék vaját egy serpenyőben, öntsük bele az elkészített pépet és pirítsuk az omlettet 5-8 percen át. Amint enyhén barnásvörös színt kap, rakjuk rá a paradicsomokra.

Kívánság szerint szórható az ételre kapor vagy petrezselyem zöldje, vagy a megmaradt zöldhagyma.

DESSZERTEK

165 – 2194813194

Hozzávalók: 150 gr liszt, 30 száraz élesztő, 2 kávéskanál cukor, 1 tojás, 70 ml víz, 1 evőkanál porcukor, 800 ml étolaj, egy csipet só.

Elkészítés módja: Gondosan keverjük el a lisztet és a száraz élesztőt, adjunk hozzá vizet, és rakjuk félre a tésztát, hogy megkeljen. Ez alatt keverjük el a tojást cukorral és sóval.

Amikor a tészta megkelt, adjuk hozzá az elkevert tojást és gyúrjunk belőle sűrű tésztát. Nyújtsuk ki az elkészített tésztát vékonyra. A kapott tésztából vágjunk 3-4 cm széles csíkokat.

Öntsünk egy fritőzbe vagy vastag fenekű fazékba étolajat, a magassága legalább 5 cm legyen. Amikor felforrt, merítsük bele a tésztacsíkokat és süssük őket készre.

Mindenképpen rakjuk szitára a kész süteményeket, hogy a zsír lefolyjon.

Szórjuk meg a kihűlt készítményeket porcukorral és így tálaljuk őket.

166 – 49864189

Hozzávalók: 550 gr liszt, 5 tojás, 100 gr cukor, 50 gr tejszín, 1 evőkanál rum, 2 kávéskanál só, 750 ml étolaj, lekvár vagy dzsem, 100 gr darált dió.

Elkészítés módja: Keverjük el fehérre a tojást a cukorral, adjunk hozzá

sót, öntsük bele a tejszínt, a rumot, és öntsük bele a lisztbe ezt a pépet. Gondosan keverjük össze a tésztát és hagyjuk állni.

Nyújtsuk ki a kész tésztát vékony lappá és vágjuk 3-4 cm széles csíkokra. Készítsünk ezekből a csíkokból különféle figurákat.

Öntsünk étolajat egy vastag fenekű fazékba, melegítsük izzásig, majd tegyük bele az olajba a tésztafigurákat. Amikor a tészta mindkét oldala vörösesbarnára pirul, tegyük őket egy szitára, hogy az olaj lefolyjon.

Tálaljuk a süteményt lekvárral együtt, amelyhez adjunk darált diót.

Lehet, hogy a kalóz bűnöző, de semmi nem idegen tőle, ami emberi. Az ütközetek és támadások közötti szünetekben nincs ellene annak, hogy belakmározzon a róla elnevezett süteményből, annál is kevésbé, mivel a komponensek egyike valódi jamaikai rum. Úgyhogy igaz a szólás, hogy a balzsam és az öblítő ugyanabban a palackban van.

167 – 3790641

Hozzávalók: 4 tojás, 100 ml víz, 60 gr rum, 550 gr liszt, 100 gr cukor, 100–150 gr eperlekvár, 600–700 ml étolaj.

Elkészítés módja: Nyújtsuk vékonyra a tésztát és készítsünk belőle kis pitéket, töltsük meg őket a lekvárral, szorosan tapasszuk össze a szélüket, kenjük be tojással. Merítsük bele a kapott pitéket olvasztott vajba és süssük készre őket.

Rakjuk szitára a kész pitéket, hogy a zsír lefolyjon. Tálalás előtt szórjunk a pitékre kristálycukrot vagy porcukrot.

168 – 4896418

Hozzávalók: 2 tojás, 70 ml víz, 1 evőkanál vodka, 650 gr vaj (a fele szalonna), 450 gr liszt, 180 gr cukor, 1–2 evőkanál porcukor.

Elkészítés módja: Vegyünk két tojást és keverjük össze 2 evőkanál cukorral, adjuk hozzá a vodkát, a lisztet, gyúrjunk belőle sűrű tésztát. Nyújtsuk ki a tésztát 4-5 mm vastag lappá, és vágjuk 5-7 mm széles

csíkokra. Vágjuk be a kapott csíkok közepét és fordítsuk ki az egyik végüket. Vastag fenekű fazékban olvasszuk fel a vaját és a szalonnát. Amikor a zsír felforr, merítsük bele a tésztafigurákat és kezdjük sütni őket. Amikor a készítmény mindkét oldala vörösesbarnára pirul, vegyük ki őket fölöző kanállal, tegyük ki őket itatósra vagy törlőpapírra, és szórjunk rá cukrot.

A felesleges zsír eltávolítása után rakjuk ki a süteményt egy tálra és így tálaljuk.

Az ilyen recepthez nem szükséges sok szó, elég egyetlen: fenséges!

169 – **7194819101**

Hozzávalók: 450 gr tej, 3 tojás, 100 gr cukor, 30 g száraz élesztő, 500 gr liszt, 150–200 gr porcukor, 50 gr vaj vagy margarin, 10–15 gr só, 1 liter bármilyen étolaj.

Elkészítés módja: Szitáljuk le a lisztet és jól keverjük el a száraz élesztővel, adjunk hozzá cukrot, tejet, és rakjuk meleg helyre megkelti.

Amikor a tészta kezd megkelti, verjük habosra a megolvasztott vaját, tojást és sót. Amikor a tészta megkelt, adjuk hozzá a tojáshabot. Gyúrjunk puha tésztát és hagyjuk még 30-40 percig tovább kelti.

Vágjuk egyenlő darabokra a kész tésztát és gyúrjuk gombócokká. Fúrunk egy nyílást minden gombóc közepébe. Hagyjuk állni a gombócokat 15-20 percig.

Amíg a gombócok állnak, melegítsünk olvasztott vaját egy vastag fenekű edényben a gombócok kisütéséhez. Tegyük bele a gombócokat a forró zsírba 3-4 darabos adagokban.

A kész gombócokat szórjuk be porcukorral és így tálaljuk.

170 – **3194810481**

Hozzávalók: 550 gr liszt, 30 gr száraz élesztő, 350 ml tej, 1 l étolaj, 2 tojás sárgája, 1 evőkanál rum, 10 gr só, 100 gr kókuszpor, 100 gr

porcukor. A krémhez: 1 pohár tej, 200 gr cukor, 2 evőkanál liszt vagy keményítő, 200 gr vaj.

Elkészítés módja: Keverjük el a leszitált lisztet a száraz élesztővel, és öntsünk bele kevés tejet, adjunk hozzá cukrot. tegyük a tésztát 15-20 percre meleg helyre állni.

Amikor a részta megkelt, adjunk hozzá 2 evőkanál étolajat, a tojások sárgáját, sót, rumot, a megmaradt tejet, és gyúrjuk simára a tésztát. Tegyük a tésztát ismét meleg helyre, de már csak 30-40 percre.

Rakjuk a kész tésztát az asztalra és nyújtsuk ki 2-3 cm vastag lappá. Szaggassunk ki a tésztából köröket tészta szaggatóval vagy pohárral.

A főtt krém készítéséhez keverjük el lisztet cukorral és öntsünk hozzá tejet. Tegyük a tűzre a kapott keveréket és állandó keverés közben forraljuk fel.

Amikor a tej felforrt, vegyük le a fazekat a tűzről és hagyjuk kihűlni. Adjunk a megmaradt péphez vaját és mixerben verjük fel. Minden tészta karikát kenjük be a főtt krémmel és kettesével tapasszuk őket össze. Hagyjuk a kekszeket állni 15-20 percig, majd süssük meg őket fritőzben.

Keverjük össze a kókuszport porcukorral és minden kekszet forgassunk meg benne.

Őszintén reméljük, hogy azok, akik megízlelték ezt a fenséges lakomát, a Karácsonyestet valóban gazdagnak és bőségesnek érzik majd.

171 – **59864189**

Hozzávalók: 3 db narancs, 300 gr bogyós gyümölcs, 2 evőkanál tejszín.

Elkészítés módja: Mossuk meg a narancsot és vágjuk gerezdekre úgy, hogy két fél kosárkát kapjunk. Vegyük ki a narancs lágy részét és vágjuk darabokra.

Keverjük össze a narancs lágy részét az eperrel és a tejszínnel. Töltsük

meg a kosárkákat a kapott péppel és díszítsük a tetejét mentalevelekkel, öntsünk rá narancslevet és szórjunk rá kókuszport.

172 – 4916487148

Hozzávalók: 3 db közepes cékla, 1 nagyobb zöld alma, 600 gr meggy, 20 db dió, 100 gr tejfel, cukor ízlés szerint.

Elkészítés módja: Mossuk meg és főzzük meg a céklát. Hámozzuk meg a kész céklát, reszeljük le nagy nyílású reszelőn. Hámozzuk meg az almát, távolítsuk el a csutkáját, reszeljük le nagy nyílású reszelőn. Törjük meg a diót, pirítsuk meg lassú tűzön, majd törjük apróra. Mossuk meg a meggyet, magozzuk ki, daráljuk le a lágy részét húsdarálón. Keverjük össze a céklát, almát, diót és a meggyepépet, adjunk a salátához cukrot ízlés szerint és ízesítsük tejfellel. A salátát díszíthetjük petrezselyem vagy kapor zöldjével.

Tartalomjegyzék

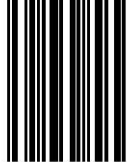
BEVEZETÉS	3
SZÁMSOROS KONCENTRÁCIÓK	7
RECEPTEK.....	72

ISBN 978-615-5383-91-5



9 786155 383915

9 0 0 0 0 >



Hungary
EHL Development Kft.
www.ggrig.com