Megjelent az „Egészségedre! című szakácskönyv

A *Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság* valamint a *Kor Kontroll Társaság* a MOMOT XV. kongresszusán, október 16-án mutatta be második szakácskönyvét, mely közös receptversenyünk legjobb receptjeit tartalmazza.

A beköszöntőt a két társaság elnöke jegyzi.

„Majd százan gondolták úgy, hogy próbálkoznak, leleményes, fantáziadús és persze egészséges ételeik receptjét küldik be a MOMOT és a Kor Kontroll Társaság harmadszor is meghirdetett, Egészségedre! receptversenyére. A pályázók között idén is akad tisztifőorvos, dietetikus, diabéteszes, filmrendező, egyetemi hallgató, de még séf is!

Nemcsak középkorúak, vagy idősebbek versenyeztek, több 19 éves egyetemista is kedvet kapott a főzőcskézéshez,a legfiatalabb versenyző pedig a 11 éves *Kerti Patrik* meg is nyerte a versenyt. Zabkorpával, durumliszttel és édesítőszerrel készített fitt meggyes sütijébe édesanyja is besegített, ez azonban mit sem változtat azon, hogy büszkén mutatja beküldött fotóján a diabetikus finomságot. A díjátadón kiderült, testvérével együtt valóban ők készítik a reform sütiket, okos választásukat erősen befolyásolja a dietetikus mama. Patrik éppen a nagymamájánál volt Egerben, így ő vette át a díjat helyette. Az első tízben két 19 éves

egyetemista is ott van:
Knap Tícia és Szabó Ramóna
. Tícia áfonyás túrógombóca tönkölybúza darával és joghurttal készül, de ne feledkezzünk meg az áfonya szív-és érrendszerre gyakorolt hatásáról sem!

Igazi öröm számunkra a fiatalok jelenléte, hiszen az ő korukban még nem kell keservesen, rengeteg energiával és odafigyeléssel változtatni rosszul berögzült szokásinkon, elég a reformétrendet megszokni, amit majd nyilván átadnak gyermekeiknek, hozzájárulva ezzel ahhoz, hogy kevesebb legyen az elhízás és társult betegségeinek megjelenése Harmadik helyezettünk séf egy budapesti étteremben. *Papp Károly* érlelt lazaca avokádó salátával amellett, hogy gyönyörű látvány, kifejezetten gyógyító ételnek számít. Másik szakácsversenyzőnk a siófoki *Hajós Ágnes* ,
de a nyertesek között van Szlovákiából érkezett gasztroblogger. háziasszony és életmódtréner is.

A határon túli nyitás jegyében Szlovákia mellett érkeztek receptek a Vajdaságból,sőt még Finnországból is**!** Bár nem került a nyertesek közé nagyon izgalmas az oromhegyesi *Balla László* ál
dosa, melynek hagyománya a magyarok áldozati ételeihez nyúlik vissza, és egy alkalommal ezer-kétezer ember számára készítik ma is Oromhegyesen. Érdekessége, hogy a borjú, vagy vadhúsokat árpagyönggyel és aszalt-gyümölcsökkel főzik együtt.

A pályázat különdíjasa*: dr. Sipeky Csilla* genetikus-onkológus, Finnországban kutatva maga fogja a Balti-tengerben csukagombócához a csukát. Csilla a halat darálja, fasírtot készít belőle, amit paradicsomos hajdinakásával tálal.

Az összetevők élettani hatásáról szólva, sokan érdekes és a betegségek szempontjából fontos háttértörténetet írtak. Tudták például, hogy a csicsóka rostokban és inulinban/ probiotikum/ gazdag, ezért kifejezetten ajánlott cukorbetegek szívbetegek és fogyni vágyók számára? Vagy: az avokádó többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaz. B-vitaminjai segítik az agysejtek melatonin termelését, csekély cukortartalma miatt a cukorbetegek számára is értékes, jótékonyan hat az ízületi) fájdalmakra, csökkenti a koleszterinszintet.

Nem volt könnyű dolga a zsűrinek-*elnöke Dr.Bedros J. Róbert professzor, a MOMOT elnöke, társelnök: B. Király Györgyi kommunikációs szakember, a Kor Kontroll Társaság elnöke, tagjai:*

Antal Emese dietetikus, Dr. Audikovszky Mária lipidológus, Dr. Borbényi Erika klinikai főorvos a KKT alelnöke, Csongrádi Kata színésznő a KKT elnökségi tagja, Böszörményi Nagy Klára a Springmed Kiadó igazgatója, G. Németh György, a Napidoktor főszerkesztője, Kovács Györgyné Katalin főszakács Hévíz, Dr. Pados Gyula a MOMOT főtitkára, Dr. Simonyi Gábor a MOMOT titkára **-** hiszen minden egyes recept beküldője díjat érdemelne."

A 86 oldalas színes fotókkal és interjúkkal tarkított szakácskönyv ínycsiklandó fogásait érdemes kipróbálni, hiszen a pályázók szénhidrátcsökkentett, felesleges kalóriáktól mentes testsúlycsökkentő és testsúlykarbantartó recepteket küldtek be, így fogyókúrázók, és diabéteszesek is fogyaszthatják a szakácskönyvünkben található receptekből készült ételeket. Jó hír, hogy az édesszájúak isteni zserbót, vagy éppen Rákóczi túrót készíthetnek, a nélkül, hogy bűnöznének, hiszen a beküldött receptek szerint a finomságok szénhidrátcsökkentett alapanyagokból készülnek, hogy a diabéteszesek is bátran fogyaszthassák őket. Finom és kalóriacsökkentett sós süti a fetasajtos pehelypogácsa joghurtos mártással, de olyan különlegességek is megtalálhatók a receptek között, mint a vöröslencse golyó, vagy éppen a zöldfűszeres kukoricabatyuban sült bélszín.

Jó étvágyat kívánunk!

Dr.Bedros J. Róbert professzor, a MOMOT elnöke, és B. Király Györgyi újságíró a Kor Kontroll Társaság elnöke