



A MÁK és a MÁKOLAJ

A mák ősidők óta termesztett kultúrnövény. A gyógyszergyárakban többféle betegség ellen készül belőle gyógyszer, most azonban csak a szép, fekete, apró mákszemekről lesz szó.

A mák aminosavakban, zsírsavakban, foszforban, kalciumban, káliumban, magnéziumban és vasban gazdag, ennek köszönhetően elősegíti a magas vérnyomás csökkentését, valamint kedvező zsírsav összetételének köszönhetően megelőzhető a trombózis és embólia kialakulása. Normalizálja a vér koleszterinszintjét. Fokozza a szervezet védekező mechanizmusát. Jótékony a sebek gyógyulásában. Növeli a szellemi teljesítőképességet. Idegerősítő, idegfájdalom csökkentő, nyugtató, altató hatású. A csontozat első számú természetes segítője.

A mákot sajnos általában ritkán fogyasztjuk. Van, aki csak a beigli sütés idején találkozik mákkal. Jó azonban tudni, hogy a mák sokféle anyagot tartalmaz, amelyre szüksége van szervezetünknek. B6 vitamint, E vitamint, kalciumot, magnéziumot tartalmaz, valamint kiemelkedően magas vastartalommal bír.

A mák a csontritkulás egyik legjobb ősi ellenszere. Hetente 2-3 alkalommal fogyasszunk mákot tartalmazó ételt. Megelőzésre és gyógyításra is kiváló.



Mákolaj:

Ha kialakult csontritkulása van, a gyógyulás természetes módszere a mákolaj. Fogyasszon mákolajat naponta, 1-2 kiskanállal. Csontritkuláson kívül kiváló hatása van az idegek működésére is.

Tipp:

Darált mákot keverjünk össze mézzel és kevés vízzel, naponta együnk belőle 1-2 kanálkával. Hűtőszekrényben több napig eltartható, nem kell naponta elkészíteni. Hosszú távon fogyasszuk és az eredmény nem marad el.



Németh Zsolt méhész
06 30 3326 125
www.nemethmeheszet.hu

MÉZES-MÁKOS RECEPTEK



Mézes-mákos palacsinta

Hozzávalók:

A palacsintatésztaához: 1 tojás, 2, 5 dl tej, 5 púpozott kanál liszt, 2 evőkanál olvasztott margarin, csipetnyi só és cukor, a sütéshez olaj. Töltelék: 10 dkg darált mák, 5 evőkanál méz, porcukor, 1 dl tej

A tészta összetevőiből sűrű palacsinta-tésztát keverünk turmixgéppel. Kevés olajon kisütjük.

A tejet felforraljuk, a darált mákot bele-öntjük, elkeverjük a mézzel együtt és 5 percig lassú kevergetés mellett felfőzzük. A palacsintát megtöltjük, felhengergetjük.

Tálaláskor a palacsinta mellé mézet csorga-tunk és tetejére porcukorral összekevert darált mákot szórunk.

Mézes-mákos muffin



300 g liszt, 200 g cukor, 1 sütőpor, 1 citrom héja, 150 g darált mák, 2 tojás, 1 joghurt (170 gr), 60 g méz, 1 dl olaj, 1 csipet só

Keverjük össze a lisztet, a sütőport, a mákot, adjuk hozzá a sót, a citrom reszelt héját. A tojásokat, az olajat, a joghurtot és a mézet, keverjük simára, és töltjük meg vele a muffinformákat 3/4-ig. Süssük 170°C-on 25-30 percig. Nagyon finom, érződik rajta a mák mellett a méz jellegzetes íze is.

Mézes-mákos guba

Hozzávalók: 8 kifli, 6 dl tej, 5 dkg vaj, 1 csomag vaníliás cukor, 15 dkg mák, 3 szegfűszeg, 1 mokkáskanál reszelt citromhéj, 10 dkg porcukor, 3 evőkanál méz

Elkészítés:

Az egynapos kifliket karikákra vágjuk. A tejet a vajjal és a vaníliás cukorral felforraljuk, ráöntjük a kiflikarikákra, majd a tálat enyhén rázogatva felitatjuk a tejet. A darált mákot a finomra összetörjük szegfűszeggel, a reszelt citromhéjjal és a porcukorral elkeverjük. Az így elkészített mákot a kiflire szórjuk, összerázzuk, és az egészet tűzálló tálba öntjük. Mézzel meglocsoljuk, és forró sütőben enyhén megsütjük.



Mézes mák parfé

Hozzávalók: (8 személyre)

2,5 dl tej, 15 dkg darált mák, 1 citrom vagy narancs lereszelt héja, fél mokkáskanál őrölt fahéj, 3 tojás sárgája, 10 dkg méz, 3 dl tejszín,

Az öntethez: 30 dkg friss vagy fagyasztott gyümölcs, 1,5 dl a gyümölcsshöz illő bor, 30 dkg a gyümölcsshöz illő lekvár

A tejet felforraljuk, és a mákot beleszórjuk. A citromhéjjal meg a fahéjjal fűszerezük, és állandóan kevergetve rövid idő alatt sűrűre főzzük. A tűzről lehúzzuk, a tojások sárgáját is hozzáadjuk, majd hűlni hagyjuk. Végül a mézet belecsorgatjuk, és a kemény habbá vert tejszínt beleforgatjuk.

A masszát hideg vízzel kiöblített őzgerincformába simítjuk, és a mélyhűtőben megfagyasztjuk.

A megtisztított, kimagvált gyümölcsöt a borban rövid ideig főzzük. A gyümölcsíz hozzáadjuk, és 1-2 percig főzzük, amíg mártás sűrűségű lesz.

Az őzgerincformát egy pillanatra forró vízbe állítjuk, majd a parfét kiborítjuk belőle, és máris szeleteljük. Tányérra csúsztatva, a forró gyümölcsöntettel körülöntve tálaljuk.

Németh Zsolt méhész

06 30 3326 125

www.nemethmeheszet.hu