2019. MÁRCIUS • II. ÉVF., 2. SZÁM • MEGJELENIK HAVONTA • INGYENES

Újpesti Piac

UJPEST.HU/PIAC

DIÉTA, DE CSAK ÉSSZEL!

Bővebben a 4. oldalon.

FITTEN A FÖLDÖN

Bővebben a 11. oldalon.

AKCIÓS AJÁNLATOK

PIACOZZ ÉS HARAPJ EGYET!

ÚJPESTI PIAC
Ételudvar

+ = ÚJPESTI PIAC

CENTRO

helyben készült tészták, klasszikus olasz pizza

PIPI ÓL FALODA

magyaros ízek, magyaros ételek, melegszendvics, hamburger, reggeli szendvicsek és napi menü is!

A BUNDÁS

minden, ami rántott lehet, sokféle rántott étel és van egy kávézó sarok is, fánkokkal

KEDVES HENTES

pecsenyés, falatozó ínyenceknek

ÚJPESTI PIAC

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ–PÉNTEK	06:00–18:00
SZOMBAT	06:00–14:00
VASÁRNAP	06:00–14:00

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

HA HÚST NEM, AKKOR MIT?

A keresztény közösségekben a nagyböjt a húsvét előtti negyvennapos előkészületi időszakot jelenti, amely március 6-tól április 18-ig tart. Sokan azért nem vágnak bele, mert nincs ötletük arra, mit is egyenek a húsmentes napokon. Csokorba gyűjtöttünk néhány alapanyagot, melyek felhasználásával rendkívül változatos menüsorokat tudunk összeállítani, nem csak a nagyböjt idején.

Zöldségfélék – A böjti időszakban is sokfajta zöldség közül válogathatunk a piacon, melyekből akár egy finom mártást is készíthetünk tésztaételekhez, de ami ilyenkor abszolút előtérbe kerül, az a leves. Nagyon egészségesek, roppant finomak és kiadósak is. Ehetők délben is, este is.
Könnyűek, diétásak. És ez csak két egyszerű példája volt a zöldségfélék sokszínű felhasználási módjának. Ne feledkezzünk meg a hüvelyesekről sem! Finomak és nagyon táplálók. A csicseriborsó például olyan komplex fehérjét tartalmaz, ami még a húsokén is túltesz, rendkívül sok vitamin és ásványi anyag van benne.
Gabonafélék – Lehetőségek egész tárháza nyílik meg előttünk, hiszen a gabonaféléket (köles, árpa, zabpehely, kukorica, bulgur, kuszkusz) a nap bármelyik szakában fogyaszthatjuk. Reggelire vagy könnyű vacsoraként tökéletes választás a kása, amit készíthetünk kölesből, zabpehelyből, vagy akár kukoricából. Egy másik változatosan készíthető böjti alapétel a kukoricapuliszka, amit a legtöbben fokhagymás tejföllel szeretnek.
Gyümölcsök – Alma, körte, narancs, banán, kiwi, ananász, mandarin, citrom. Nem csak vitaminokban és ásványokban gazdagok, de tisztítják a szervezetet, és erősítik az immunrendszert.
Hosszasan sorolhatnánk még, említhetnénk akár a tejtermékeket, a tojást, a kenyeret, ami szintén a böjt alapkövének számít, de amit nem hagyhatunk le a listánkról, az a gyógytea. Napi 1-2 csésze kifejezetten jót tesz, jótékony hatása tisztítja és regenerálja a szervezetünket.

csirkemell saslik
párolt vajas bébirépával
1150 Ft/adag

roston sült halfilé, barna rizs
édesburgonya mártással
1050 Ft/adag

göngyölt kelkáposzta
paradicsommártásban
950 Ft/adag

töltött cukkini
zöldséges rizzsel
950 Ft/adag

juhtúrós polentával
töltött paradicsom
salátafészekben
950 Ft/adag

görögburgonya
950 Ft/adag

A BUNDÁS
118. üzlet

ÚJPESTI PIAC Ételudvar

ÉRVÉNYES: 2019. március 1–31.

csirkemellsaláta
590 Ft/doboz

tavaszi kevert
saláta
300 Ft/adag

JÖJJÖN EL ÉS VÁLASSZON ÉTLAPUNK KÍNÁLATÁBÓL:
sült csirkecomb, párolt zöldségköret, gyümölcsleves,
francia saláta, alma+zellersaláta, 100% gyümölcslé!

Pipi Ól Faloda
117. üzlet

DIÉTA,
DE CSAK ÉSSZEL!

Az időszakos, valamint alkalmi habzsolás és a mozgás hiányának következménye akár plusz 2–4 kg súlyfelesleget is jelenthet azokban az időszakokban, amikor elhagyjuk magunkat. Ilyen napokat, hónapokat sokan átéltünk már. Ilyenkor drasztikus fogyókúrába kezdünk, hogy minél előbb leadjuk a felszedett kilókat, azonban ezzel a túlevésnél is nagyobb károkat okozhatunk szervezetünknek.

Az időszakos, valamint alkalmi habzsolás és a mozgás hiányának következménye akár plusz 2–4 kg súlyfelesleget is jelenthet azokban az időszakokban, amikor elhagyjuk magunkat. Ilyen napokat, hónapokat sokan átéltünk már. Ilyenkor drasztikus fogyókúrába kezdünk, hogy minél előbb leadjuk a felszedett kilókat, azonban ezzel a túlevésnél is nagyobb károkat okozhatunk szervezetünknek.
– Sokan azt hiszik magukról: minél kevesebbet esznek, annál kevésbé híznak. Ez tévhit!

Ugyanis, ha túl kevés kalóriát fogyasztunk, akkor éhezünk, lelassul az anyagcserénk, a szervezetünk pedig raktározni kezd, és amint visszaállunk a normál étkezésre, újra felszöknek a kilók. Ezt nevezzük jojó-effektusnak – hívja fel a figyelmet Karácsonyné Szilágyi Rita, az Újpesti Szakrendelő dietetikusa. Szerinte ez is bizonyíték arra, hogy az interneten található, sokszor koplalásra biztató, megtévesztő, szakértői véleményeket figyelmen kívül hagyó diéták egyáltalán nem megfelelők.

Mit tudunk (t)enni?

A sportkedvelők még mindig szerencsésebb helyzetben vannak, mint azok, akik nem tudják rászánni magukat a mozgásra. A sportolással ugyanis gyorsabban megszabadulhatunk a zsírpárnáktól, és a közérzetünkre is jó hatással van. Persze a mozgás önmagában nem feltétlenül elég, oda kell figyelnünk az étrendre és az alapanyagokra is!
Az Újpesti Piac magazin mindig rendkívül ízletes, egészséges receptekkel kecsegtet, ez most sincsen másképpen. Zöldségek, gyümölcsök, és persze az itthon egyre nagyobb teret hódító tengeri herkentyűk.
Lássuk, mit főzünk ki ma!

SZERZŐ
Héjja Krisztián

Centro

KÍNÁLATUNKBÓL:

kávé · tésztaétel · pizza · friss házi tészta

Pestós csirkemellsalátája:

Hozzávalók:

- zöldsaláta
- koktélparadicsom
- olívaolaj
- pesto
- grillezett csirkemellfilé
- balzsamkrém
- parmezán sajt
- fenyőmag
- focaccia

Elkészítés:

A zöldsalátát és a koktélparadicsomot pestóval és olívaolajjal összeforgatjuk. Ráhelyezzük a grillezett csirkemellfilét. Balzsamkrémmel/balzsamecettel locsoljuk a tetejét, majd megszórjuk parmezán forgáccsal és fenyőmaggal. Házi focacciával tálaljuk.

SZERZŐ
Héjja Krisztián

Ismerkedés a tengeri herkentyűkkel

Nyár, tengerpart, jó idő, szép tájak.
Ezek mind elengedhetetlen kellékei a tökéletes pihenésnek, de nem szabad megfeledkeznünk a gasztroélményekről. Sokan talán kicsit bátortalanok és bizalmatlanok a tengeri herkentyűkkel szemben, és zavarba jönnek akár a francia vagy a horvát éttermek étlapjaitól, azonban hazánkban is egyre elterjedtebb és közkedveltebb lett ezeknek az ételeknek a fogyasztása.
A tenger gyümölcseivel sokféle ízletes és vitamindús étellel gazdagíthatjuk étrendünket. Az Újpesti Piacon is egyre nagyobb választékban találhatók ezek az alapanyagok. Ne habozzunk válogatni! Az alábbi recept segítségével is valami egészen különlegeset készíthetünk szeretteinknek.

Friss vagy fagyasztott?
A friss halakat, tengeri herkentyűket a vásárlás után rögvest használjuk fel, illetve a felhasználásig tegyük a hűtőbe. Nem érdemes túl sokáig ott tárolni, ezért mindig annyit vásároljunk, amennyit el is készítünk. Ha mégis a fagyasztott mellett döntünk, a nyers ételt lehetőség szerint ne a mikrohullámú sütőben olvasszuk fel, hanem várjuk meg, amíg magától kiolvad.

Nemcsak finom, egészséges is!
A különféle tengeri herkentyűk nemcsak finomak, hanem rendkívül egészségesek is. Az Omega-3 zsírsavak mellett fontos ásványi anyagokat és vitaminokat is tartalmaznak. Néhánynak ugyan magas a zsírtartalma, de a tengeri ételek jelentős része külön kalória hozzáadása nélkül is könnyedén elkészíthető, így sok esetben még a kalóriadúsabb étel is egészségesebb, mint más húsok, hiszen a tenger gyümölcseiben az esetek nagy részében az úgynevezett jó koleszterin található.

Tenger gyümölcsei spagetti:

Hozzávalók (2 főre):

- 200 g tészta
- 400 g kockázott paradicsom
- 260 g tenger gyümölcsei
- 2 evőkanál olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 50 g olívabogyó
- só, bors, oregánó

(receptforrás: Ridikül)

Elkészítés:
Enyhén sós, forrásban lévő vízbe tegyük fel főni a tésztát. Ha elég vízben főzzük, nincs szükség olajra az összetapadás ellen. Az olívaolajon a darabolt vagy préselt fokhagymát pirítsuk meg egy kicsit, elég csak addig, amíg illatos nem lesz az olaj. Figyeljünk rá, nehogy odaégjen, mert akkor keserűvé válik! Adjuk hozzá a kiolvaszott tenger gyümölcseit, pirítsuk egy kicsit így is, majd adjuk hozzá a paradicsomszószt. Hagyjuk 10 percig főni, sózzuk, borsozzuk, oregánózzuk ízlés szerint.

A tésztára figyeljünk, vegyük le a gázról, amikor még éppen kemény – így pont al dente lesz, mire tálalásra kerül a sor, hiszen míg leöntjük róla a vizet, és amíg áll a forró tészta, puhul még, pont a kellő állagra. Szedjük ki a tésztát tányérokba, majd merjük rá a szószt. Díszítsük petrezselyemmel és sajttal.

HÚS ÉS SZAFT:

A TÖKÉLETES PÖRKÖLT TITKA

Mi lehet az: szaftos, húsos, az igazi magyar ízek dominálnak benne és mindenki a sajátját tartja a legjobbnak? A házi pörkölt a böjt végeztével igazi jutalom, amikor a hétvégi ebéd alkalmával az asztalra kerül. De vajon mindannyian ismerjük a tökéletes pörkölt trükkjeit? Lássuk!

Hagyományos magyaros ételünk elkészítése igazán nem bonyolult, de akár bográcsban, akár lábosban főzzük, nem árt odafigyelni pár apróságra, hogy a hús omlós, a szaft pedig sűrű legyen.

Az étel lelke: a hús

A legszaftosabb pörköltet többnyire marhából lehet főzni. Más állatok húsából is zsírosabb, inasabb részeket vásároljunk, pl. lapockát, csülköt, nyakat. Ezeket keverhetjük is akár, viszont érdemes kikérnünk az Újpesti Piac henteseinek is a véleményét.

Csakis a zsír

Olaj helyett használjunk sertészsírt, a hagyma és a további zöldségek íze így sokkal jobban érezhető lesz. Ha szeretnénk, hogy a füstös íz domináljon, a füstölt szalonna kiégetett zsírját javasoljuk.
Hálás lesz érte az étel.

Minden alapja a hagyma

A sűrű szaft titka a kellő mennyiségű hagyma. 1 kg húshoz elegendő kb. 2 közepes fej. Felesleges nagyon apróra kockázni, végül akkor is szétfő az ételben, ha csak csíkokra vágjuk. Az elején kb. 10 percig kell pirítani-fonnyasztani a forró zsiradékban. A hagymás alaphoz tehetünk egy közepes méretű húsos zöldpaprikát és egy paradicsomot (kilónként).

Színezd újra!

Elérkeztünk egy nagy megosztó ponthoz, a piros-paprikához. Mi a következőképpen javasoljuk az étel „megszínesítését". Ne a húsra, hanem a forró zsiradékba szórjuk, hogy a színezőanyagai és aromája maximálisan kioldódjon. 1 kg húshoz 1 ek jó minőségű, nem csípős őrölt paprikát adjunk. A piacon rendkívül nagy választék akad piros-paprikából, így akárcsak a húsnál, itt is nyugodtan válogassunk.

SZERZŐ
Héjja Krisztián

ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK

ÉRVÉNYES: 2019. március 1–31.

lencse **700 Ft/kg**

virágbab **1200 Ft/kg**

mogyoró **3800 Ft/kg**

étkezési nyers szotyi **300 Ft/ 0,5kg**

mandula **4200 Ft/kg**

Schneider Károly
121., 129-131. asztal

pirított szotyi **180 Ft/270g**

édes sütemények **219 Ft/10 dkg**

Fornetti
18. üzlet

pogácsák **219 Ft/10 dkg**

SMOOTHIE: *trendi és egészséges*

Mindig van új a nap alatt: régebben gyümölcslét ittunk, később divatba jött a turmix, most pedig már a smoothie a sláger.
De mit is takar ez a kifejezés pontosan?

Ügyes marketingfogásról lenne csak szó? Aligha. Smoothie-t fogyaszani persze divat is, de nem véletlenül lett ilyen népszerű ez az italfajta. A hagyományosabb turmixoknál egyértelműen egészségesebb és táplálóbb, ráadásul a vegánok is fogyaszthatják - legalábbis az eredeti verzióját. Míg a turmixok gyümölcs és tej összekeverésével készülnek, addig a hagyományos smoothie szigorúan tej- és cukormentes, kizárólag gyümölcsből és/vagy zöldségből készül turmixolással vagy préseléssel. A szabályok időközben fellazultak, így ma már egyre gyakrabban találkozhatunk tej vagy (görög) joghurt hozzáadásával készült smoothie-val is, de aki nem szeretné, hogy véletlenül turmix legyen az italából, az vízzel vagy jéggel hígítsa inkább a gyümölcsöket. A trendet a szupermarketek is igyekeznek meglovagolni, ezért az üzletek polcain egyre gyakrabban láthatunk néhány decis kiszerelésben árult smoothie-kat. Finomak ezek is, csak egy gond van velük: drágák.

Sokkal jobban megéri, ha magunk szerezzük be az összetevőket a piacon, és otthon készítjük el a tápláló italt.

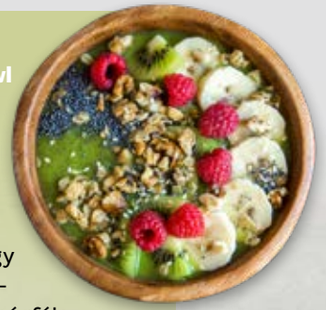
TIPP: ha egy igazi egészségbombára vágyunk, készítsünk egyszerű zöld smoothie-t!

Hozzávalók (2 adag):

- 1-2 édes alma
- 1 maréknyi zöldfűszer (pl. mályva, csalán, sóska)
- 1 maréknyi málnalevél
- 100-120 ml víz a kívánt sűrűségnek megfelelően

A cikkekre felvagdosott almát a konyhai robotgépben keverjük össze a többi összetevővel és egy kevés vízzel. Először csak alacsony fordulaton mixeljük, és ha szükséges, tegyünk még hozzá vizet, majd a masszát kevertessük még legalább fél percig a legmagasabb fokozaton.

EXTRA TIPP:
a legfrissebb divat a **smoothie bowl** reggelire, próbáljuk ki ezt is bátran. A „találmány" lényege, hogy a szokottnál is sűrűbb állagú smoothie-ba keverünk még ropogós finomságokat is.
Az eredeti smoothie bowl alapja egy banán, egy bögre fagyasztott gyümölcs(püré) és fél bögre zöld zöldségféle, például spenót, kelkáposzta vagy saláta, amelyhez fél bögre folyadékot adagolunk, ami lehet bármilyen gyümölcs-, vagy zöldséglé (alma, narancs, répa), tej, joghurt, kókusz-, vagy mandulatej. Szükség van egy evőkanál édesítőre is, ez lehet méz, agavészirup, mogyoróvaj vagy juharszirup. Miután összeturmixoltuk, tehetünk bele friss gyümölcsöt, gabonapelyhet, müzlit, diófélét vagy magot (goji, chia, napraforgó, tök), de akár még aszalt gyümölcsöket is.



SZERZŐ
Baski Sándor

FITTEN A FÖLDÖN!

Mai világunkban az emberek jelentős százaléka figyelmen kívül hagyja azokat az alapvető és mindennapjainkat érintő tényeket, amelyek az étkezésünket, kertünket, zöldség-gyümölcs termesztésünket befolyásolják. Ilyen például a klímaváltozás, a légszennyezés, a helytelen földművelés, és sorolhatnám hosszan.

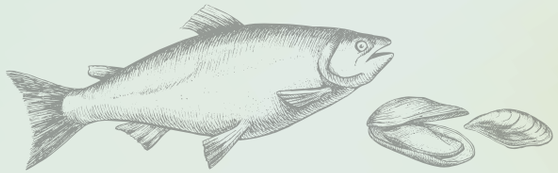
Pedig az egészséges életmód olyan kevesen múlna! Ha naponta fogyasztanánk zöldséget vagy gyümölcsöt, hetente egyszer egy kis halat, vagy tornáznánk, sétálnánk, akár futnánk pár kört a Semsey parkban, akkor sokkal jobban éreznénk magunkat a bőrünkben. Körülnéztünk a nagyvilágban, hogy szemügyre vegyük, egyes országokban miként törekednek az egészséges életmódra az emberek.

Kínában a feng shui konyha az alacsony zsírtartalmú, tápláló gyümölcsökre és zöldségekre épül. Mivel háromszor annyi rostot fogyasztanak, és fele annyi zsírt, mint az európaiak, jelentősen kevesebb a rákos megbetegedések aránya.
Ha mi is követnénk azt az öt alappillért, amelyet figyelembe véve Ők táplálkoznak, komoly lépést tennénk az egészségesebb életmód irányába.

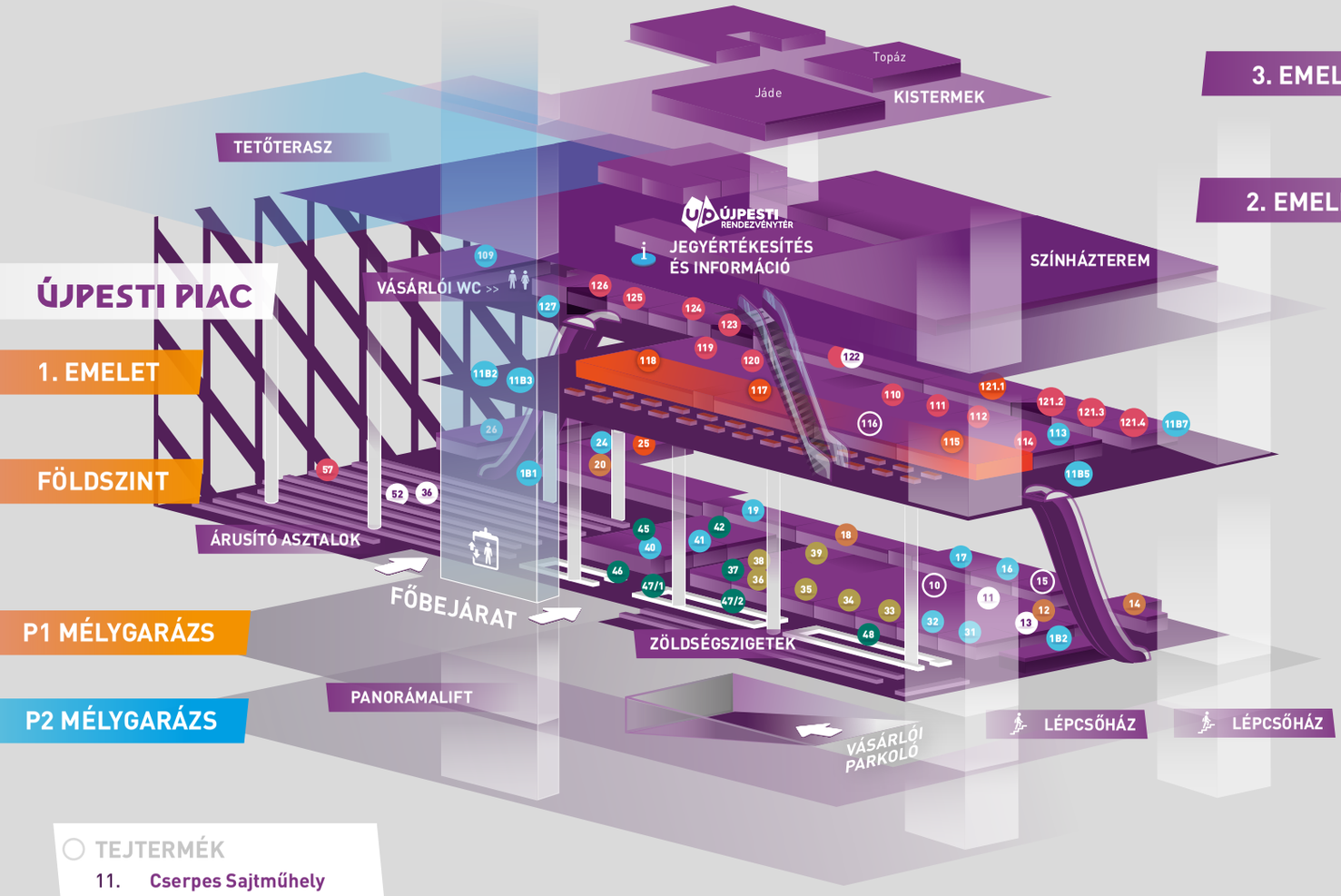
Kalandozzunk most délfelé, a „csizma" irányába! Az olasz konyha kétségkívül az egyik legízletesebb a világon, de egészségügyi szempontból már megosztott véleményeket hallhatunk róla. Gondoljunk például arra, hogy mennyi koffeint visznek be egy nap a szervezetükbe. De ott vannak a sokféle, pompás ízű, ám rendkívül zsíros sajtkülönlegességeik. A borokról nem is beszélve. De az olaszok is komolyan veszik az egészséges életmódot. Hallott már a „mediterrán diétáról"? A hatvanas években egy Ancel Keys nevű professzor arra a következtetésre jutott, hogy a földközi-tengeri népek egészségesebb és hosszabb életet élnek, mint bárhol máshol Európában. Mégpedig azért, mert a mediterrán népek étrendje elsősorban növényi eredetű táplálékokra épül, és az állati fehérjék csak marginális szerepet játszanak benne. Emellett kerülnek mindenféle zsiradékot és olajat, számukra az olívaolaj biztosítja az egyszeresen telített zsírokat. Persze nekünk minden adott ahhoz, hogy egészségesen éljünk. Ezerfajta zöldség, gyümölcs, és mindenféle „mentes" ételt közül válogathatunk kedvünkre a boltokban és a piacon egyaránt.

1. **A húst más ételek kiegészítő elemeként használd fel, ne fő alkotóelemként!**
2. **Törekedjünk rostdús táplálkozásra!**
3. **Tiszteljük az ételeket!**
4. **Kísérletezzünk egzotikus ízekkel!**
5. **Főzzünk zsírmentesen!**

De mi a helyzet északon? Nézzük Finnországot! Világéletükben gyűjtögetők voltak, nap mint nap járták a vidéket, hogy begyűjtsenek maguknak némi vitaminbombát, halat és gyümölcsöt a hosszú télre. Természetesen ez őket egyáltalán nem terheli meg, hiszen a finnek híresek a sport és a mozgás iránti szeretetükről is.
Az egészséges táplálkozás mindig is fontosabb volt a számukra, mint az étel élvezete. A hagyományos konyhának nem részese a fűszernövények széles arzenálja, ők csakis sót, borsot és cukrot használnak ízesítésre, azt is csak minimálisan. Az ő ételeikben az alapanyagok ízei dominálnak. Valószínűleg ez az oka annak, hogy sokan nem kedvelik a finn gasztronómiát.



SZERZŐ
Helmeczi Benjamin



TEJTERMÉK

11. Cserpes Sajtműhely
13. Sajtangyal
36. FUCHS-TEJ
52. Merkl Lászlóné
122. Fincsi

ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS

37. Grünhoff Zöldség-Gyümölcs
42. Er-Si Moon
45. Tuti Pari
46. Péter-Ynwa
47/1. Viligyümi Kft.
47/2. Zöld Dáriusz Kft.
48. Lila Répa

Ételudvar – ÉTEL, ITAL, VENDÉGLÁTÁS

115.	Centro	helyben készült tészta, olasz pizza
117.	Pipi Ól Faloda	kifőzde, magyaros ételek, szendvicsek
118.	A BUNDÁS	minden, ami rántott, napi menü
		desszert, kávézó, teázó sarok
25.	A SAROK	sör, bor, kávé
121.1.	Kedves Hentes	kifőzde ínyenceknek

PÉKÁRU, SÜTEMÉNY

12. Zozo-Endi
14. Újpesti Péklegény
18. Fornetti
20. Lipóti Pékség

SAVANYÚSÁG

33. V.P. Savanyú
34. Erzsike Savanyúság
35. Vecsési Savanyúság
36. Neudorf Hungary
38. Szabados Józsefné
39. Stiller Savanyúság

HÚSÁRU, HAL

57. Galga Bt.
110. Piactér Bt.
111. CIMBIK HÚS
112. Fincsi Ízek
114. Vértes Ázsió
119. Duna Muhari
120. Három-Profit
121.2. Kosher Trade
121.3. Orosz Ferenc
121.4. Doman Family Grill
122. Fincsi
123. Vadász Kamrája
124. Szárnyas és Pácolt Húsok
125. Baromfibolt
126. Halas

EGYÉB

1B1.	Neumann Jánosné	újságos
1B2.	FullGSM	mobil, tartozékok, szerviz
11B2.	Lics Pince	palackozott borok
11B3.	Kristály Mánia	kristály ajándéktárgyak
11B5.	Rejtvénydoboz	újságos
11B7.	Lakatos Valentin	régiség
16.	Édességsziget	édesség
17.	BCS Cukrászda	pékáru, sütemény
19.	Spanyol finomságok	spanyol sajt, édesség, élelmiszer
24.	Lottózó	szerencsejáték, dohánybolt
26.	Vegyes élelmiszer	vegyes élelmiszer
31.	Lupa Virágsziget	virágbolt
32.	Oliva	fűszer, delikát
40.	Báncs Ferenc	gomba, tojás
41.	Magbolt	magvak
109.	Family Diszkont	vegyes
113.	NewPets	állateledel
127.	Győrfi Miklós	edényes

KISZOLGÁLÓ HELYISÉGEK: gombavizsgáló, biciklitároló, ruhatár, orvosi szoba, állatorvosi szoba, WC

Az árusító asztalokon minden nap gazdag árukínálattal várjuk kedves vásárlóinkat!
Termelői termékek: gyümölcs, zöldség, méz, tejtermékek, tojás, alkoholtartalmú termékek, lekvár, magvak, virág, húsáru.

NYITVATARTÁS: hétfő-péntek 06:00–18:00 szombat 06:00–14:00 vasárnap 06:00–14:00 1042 Budapest, Szent István tér 12.