



A gyümölcs, ami mindig mosolyog

Az őszibarack a legvidámabb gyümölcs és megvidámít mindenkit, aki ránéz. Sokan tartják a gyümölcsök királynőjének. Legyen sárga húsú, vagy fehér, magvaváló, vagy duránci, már maga a látványa is nyugtató, léleksimogató.

Őshazájának Perzsiát tartották, de későbbi kutatások azt igazolták, hogy a barack kínai eredetű. A kínai krónikák már ie. több száz évvel említést tesznek róla, ezért feltehetően innen származik. Európában először Itáliában, majd Franciaországban termesztették, innen indult hódító útjára. Oliver De Serres 1604-ben megjelent kertészeti munkájában már 12 barackfajtáról ír.

A korabeli leírások szerint a kereszténység elterjedésével párhuzamosan terjedt el Európában az azóta is közkedvelt barack. Kezdetben a kolostorkertekben nevelték és szaporították. 1628-ban már 27, 1667-ben pedig 38 fajtáról tesznek említést.

Az őszibarack kiváló konyhai és kozmetikai alapanyag, rendkívül értékes biológiai tápanyagok és vitaminok forrása.

Az egyik legjobb hangulatjavító, stresszoldó gyümölcsnek számít, köszönhetően magas niacin tartalmának, ami a magnéziummal, szelénnel és cinkkel együtt biztosítja ezt a hatást.

Sokféle gyümölcs cukrot, karotinoidokat, bioflavonoidokat, C- és P-vitamint tartalmaz (utóbbi segíti a C-vitamin felszívódását, erősíti a hajszálereket, normalizálja a koleszterin szintet, lassítja az öregedési folyamatokat). A barackban lévő hatóanyagok erősítik az immunrendszerünket, védenek a szabad gyökök ellen, erősítik az érhálózatot, ezen keresztül jótékonyan befolyásolják a keringési rendszer működését. A bélmozgás gyorsításával javítja az emésztést, segít székrekedés esetén, normalizálja a szervezet vízháztartását, támogatja a fogyókúrát. Erősíti a stressztűrő-képességet, megnyugtat, oldja a feszültséget, a félelemérzetet.

Az őszibarackot úgy szeretjük leginkább enni, hogy beleharapunk a fáról frissen szedett gyümölcsbe, ami végigcsurog-csöpög rajtunk és csupa ragacsok leszünk. Ám ezen kívül sokféle finomságot is készíthetünk belőle, lássunk néhányat!

Őszibarack krémleves: a meghámozott, darabolt barackokat kevés vízzel felteszük főni, citrommal, vaníliával fűszerezzük. Ízlés szerint édesíthető. Ha a gyümölcsök megpuhultak, barackos joghurttal behabarjuk és turmixoljuk. Behűtve tálaljuk, friss citromfű levéllel.



Az őszibarackot felhasználhatjuk vegyes gyümölcslevesek készítéséhez is, bármilyen bogyós gyümölcs, alma, körte, birsalma jól illik hozzá.

Krémes barackos rakott piskóta: sütünk egy tepszi piskótát, ha kihűlt kockákra vágjuk és meglocsoljuk mandulalikőrrel. Egy sor piskótát beleteszünk egy tálba, feldarabolt őszibarackkal megrakjuk, és meglocsoljuk vaníliakrémmel. Addig folytatjuk a rétegezést, amíg a hozzávalók elfogynak. A tetejére piskóta kerüljön, amit csokimázzal bevonunk. Behűtve tálaljuk.

Fagylalt: 2-2 dl tejszínt, tejfölt és joghurtot 5 feldarabolt őszibarackkal, ízlés szerint mézzel, vanília kivonattal összeturmixolunk és zárható dobozba öntjük, fagyasztóba tesszük. 30 percenként átkeverjük.

Joghurtos finomság: görög joghurtot, őszibarackot, citromlevet, mézet összeturmixolunk, hűtjük, citromfűvel díszítve tálaljuk.

Barackos zabkása: egy adag zabpelyhet dupla mennyiségű folyadékban (tej, víz) mézzel megfőzünk, beledarabolunk két őszibarackot és lefedve kihűtjük. Tálalás előtt újabb barackot adunk hozzá. Ízlés szerint fűszerezhetjük fahéjjal, gyömbérrel, vaníliával, citromhéjjal, adhatunk hozzá mazsolát, vagy egyéb aszalt gyümölcsöt.

Őszibarackos túró: a feldarabolt gyümölcsöt porcukorral megszórjuk, pár csepp citromlével meglocsoljuk, hozzákeverjük a túróhoz. Önmagában, vagy kenyérre, kalácsra kenve fogyasztjuk.



Barackos fejes saláta: a saláta leveleit összetépkedjük, a barackot feldaraboljuk, táliba tesszük. Citromlével, olívaolajjal meglocsoljuk, megszórhatjuk aprított snidlinggel. A fejes saláta helyett használhatunk jégsalátát, római salátát, madárbegysalátát, vörös cikóriát is.

Gyümölcssaláta: az őszibarack nagyon jó alapanyaga ezeknek a hűsítő salátáknak, többféle változatban is elkészíthetjük:

őszibarack, szeder, citromlé

őszibarack, sárgadinnye, szőlő, méz

őszibarack, málna, joghurt

őszibarack, ringló, vaníliakrém, likőr

őszibarack, alma, körte, citromlé

A hozzávalók a végtelenségig variálhatók, friss bazsalikommal, citromfűvel, borsmentával még izgalmasabb ízeket érhetünk el.

Rakott csirkemell: a hússzeleteket (vagy búzahúst) elősütjük és sütőtálba egymás mellé tesszük őket, sózzuk, borsozzuk, friss kakukkfűvel megszórjuk. Mindegyik szeletre fél őszibarackot teszünk, megszórjuk reszelt sajttal. A zsiradékban, amiben elősütöttük a szeleteket zöldhagymát fonnyasztunk, amit a rakott hússzeletekre szórunk. Pirosra sütjük, zöldfűszeres párolt rizszel tálaljuk.

Őszibarack télire: a felezett gyümölcsöt forró szirupban néhány percre forraljuk, majd üvegekbe szedjük. Mindegyik üvegbe szórunk néhány szem szegfűszeget, csillagánizst, fahéjdarabkát, citromhéjat. Az újrafortalt sziruppal felöntjük, lezárjuk és szárazdunsztban konzerváljuk.

Vegyes gyümölcsbefőtt: őszibarackból, szilvából, körtéből és almából készítjük úgy, mint a hagyományos őszibarackbefőttet. Télen nagyon jó gyümölcssaláta-alap, de készülhet belőle gyümölcsleves is.

Baracksajt: 2 kg puhára főtt őszibarackot áttörünk szitán, majd kilónként 50 dkg cukorral sűrűre főzzük (vízgőzben, különben nagyon könnyen leég). Adhatunk hozzá durvára tört diót, vagy mandulát. Szikkasztjuk, mint a birsalmasajtot.



Ecetes őszibarack: kemény, megmosott barackokat lábasba teszünk, leforrázzuk 1 liter borecet, 25 dkg cukor és kis darab fahéj keverékével. Pár napig érleljük hűvös helyen, majd a levét leöntjük róla, újraforraljuk és ráöntjük. Ha kihűlt, üvegekbe rakjuk a gyümölcsöt, leöntjük a lével, kevés tartósítót szórunk rá és a kamrába tesszük.

Ivólé: az őszibarackot feldaraboljuk és mézzel, szegfűszeggel, citromsavval ízesített bő vízben puhára főzzük. Turmixoljuk, átszűrjük, üvegekbe töltjük, kidunsztoljuk. Aki rostosan szereti, ne szűrje át.

Csatni 1.: egy kg nem túl érett barackot, 50 dkg barnacukrot, 50 dkg mazsolát, 1 liter vizet, 10 evőkanál fehérborecetet, sót, friss gyömbért (ízlés szerint), csipet safrányt sűrű péppé főzünk. Kisebb üvegekbe töltve tároljuk.

Csatni 2.: 1 kg őszibarackot, 2-3 vöröshagymát, 1-2 cső chilipaprikát, ízlés szerint barnacukrot, kevés ecetet, kakukkfűvet, zsályát pépesre főzünk. Üvegekbe töltve tároljuk.

Őszibaracklekvár fűszeresen: hagyományos módon lekvárt főzünk a jó érett barackokból. Ízesítjük: gyömbérrel, chilipaprikával, citromfűvel, bazsalikkal, kakukkfűvel, vaníliával, szegfűszeggel, fahéjjal, szerecsendióval, borssal. Attól függően, hogy milyen fűszerekkel készítettük, húsos-zöldséges ételekhez, vagy süteményekhez, édességekhez használjuk fel.





Az őszibarack remekül aszalható. Az aszalványban A-, C-vitaminok, szelén, magnézium, kálium, kalcium található. Jótékony hatása van a csontokra, izomrendszerre, flavonoid tartalma miatt pedig fontos antioxidáns. Tisztítja a szervezetet, jótékonyan befolyásolja az emésztőrendszer működését. Felhasználhatjuk gyümölcsalátákhöz, süteményekhez, gyümölcskenyerekhez.

Arcpakolás száraz bőrre: egy őszibarackot villával összenyomkodunk, 2-3 evőkanálnyi mézzel kikeverjük és felvisszük a bőrre. Rendszeres használatával ápoltabb, finomabb, frissebb lesz a bőrünk.

Az őszibarack remek alapanyag a kozmetikában, régóta ki is használják jótékony hatását. Gyakran alkalmazzák pattanásos bőrre, bőrbetegségek megelőzésére. A belőle készülő arcpakolás frissíti, rugalmassá teszi az arcbőrt, a száraz bőrt remekül hidratálja, regenerálja. Használatával a sebes bőr gyorsabban gyógyul, és jobban ellenáll a napfény káros hatásainak.

Az őszibarack olaja lágyító-hidratáló hatású, ezért a szépségiparban igen elterjedt a használata. Az olajban lévő különleges savak serkentik a vérképződést, segítenek bél, és bőrpanaszok gyógyításában. Az őszibarack olaja táplálja a száraz, kérges bőrt, lágyítja, üdévé, rugalmassá teszi. Jóízű barackokat kívánok az elkövetkező hetekre!

Horváth Adrien <http://herba-otthon.hu>



Ma már kétségbevonhatatlanul tudjuk, hogy elektromágneses természetű élőlények vagyunk. Ezt mindenki meg tapasztalhatja a POLARIS használatával. A betegségek fizikai szinten jelennek meg általában azt követően, hogy a szervezetünk energia szintje lecsökken.

A POLARIS korong Georges Lakhowsky és Nikola Tesla zseniális kutatásainak az eredményein alapul.

Ára: 11 990 Ft + szállítás

www.polariskorong.hu +36 20 429 6260



Akiós üdülés Hévízen, kezelésekkal. Promóciós kód: HERBA0815

Telefon: 06 83 545 979



*Hotel Aquamarin*** Hévíz, a gyógyító pihenés Otthona!*

A gyógyító pihenés Otthona, szó szerint gyógyítja Önt Hévízen a Hotel Aquamarinban

**Népszerű „5 éj + 5 kezelés” csomagunk újra foglalható
már 12 870 Ft/fő/éj ártól! Promóciós kód: HERBA0815**

6 nap/5 éjszaka szállás • félpanzió • 5 kezelés/fő orvosi vizsgálatot követően (beutaló nélkül) gyógyvizes fürdőrezsleg használata szabadtéri medencével, szaunával, ivókúttal, sószobával • Wi-Fi • parkolás

Az ajánlat min. 2 fő/5 éj esetén (hétfőtől péntekig), bármelyik szobatiszta érvényes 2019. november 15-ig.

A kizárólagos ár az ÁFA-t tartalmazza, az IFA külön fizetendő (18 év felett: 515 Ft/fő/éj).

A csomag csak egyszer duplázzható. Foglalási feltétel: a szállás árának 30%-át a foglalást követő 1 héten belül banki utalással teljesíti. Az akció további kedvezményekkel nem vonható össze.



8380 Hévíz, Honvéd u. 14. • +36 83 / 545 979
sales@hotelaquamarin.hu • www.hotelaquamarin.hu