

## Agyturbó receptek



**A bizonyos élelmiszerekben gazdag, egészséges táplálkozás segíti az Ön családja tagjainak emlékezetének, figyelmének vagy éppen tanulási képességeinek és szellemi energiáinak fejlődését!**

**Ha viszont egyes tápanyagok nem jutnak be a szervezetbe, ez a helyzet akár könnyen ronthatja az agy működését...**

**Mindezek ellenére bizonyára Ön is küszködik, hogy mit is főzzön a családjának, s így gyakran a kereskedelemben kapható ételekre hagyatkozik, amelyek viszont dugig vannak cukorral, sóval és nemkívánatos adalékokkal...**

**Az Agyturbós receptválogatásunkkal az a célunk, hogy elsősorban Önnek, illetve családjának segítsünk - hiszen ezek az egyszerű, az alapanyagokhoz könnyen hozzáférve, a válogatott receptekkel könnyen javíthatja a családja szellemi képességeit!**

**Jó egészséget kívánunk a családjának, sok sikert, kreativitást a receptek elkészítéséhez!**

**Családi Könyvklub**

## 1.Gyümölcsös-mogyorós okosítószület



A legtöbb reggeli gabonapehelyben rengeteg cukrot és meglepő módon sót találhatunk...  
Javasoljuk, hogy próbálja saját maga összeállítani ezt a ropogós gabonás reggelit - olyan granolafélével, amely gyümölcs, mogyoró, zabpehely és magvak tápláló keveréke, és amely rengeteg, lassan felszabaduló energiát biztosít a gyermek előtt álló napra...

Könnyedén változtathatja ezt a receptet úgy, hogy hozzáadja a kicsi kedvenc szárított gyümölcsseit.

Körülbelül 20 adaghoz:

- 100 g mogyoró
- 60 g blansírozott mandula
- 250 g teljes értékű zabpehely
- 70 g napraforgómag
- 35 g szezám
- 3 evőkanál napraforgóolaj
- 6 evőkanál méz
- 100 g apróra vágott aszalt gyümölcs
- 100 g aszalt sárgabarack, durvára vágva
- tej vagy joghurt a fogyasztáshoz.

Elkészítés:

1. Melegítse elő a sütőt 140 fokra. Tegye a magvakat egy tasakba, majd egy nyújtófával...stb törje durvára. Tegye az egészet egy tálba és keverje össze a zabpehellyel.
2. Melegítse fel az olajat és a mézet egy serpenyőben - hogy a méz megolvadjon, majd öntse a magvas tálra...
3. Simítsa az egészet egy sütőpapírra, és süsse kb.35 percig, amíg aranysárga és ropogós lesz.
4. Tegye a masszát egy tálba és adjon hozzá - akár datolyát, sárgabarackot...Hagyja kihűlni. Légmentesen záródó befőttesüvegben tárolja, amíg felhasználásra nem kerül. Fogyaszthatja tejjel vagy joghurttal.

**AGYRA MEGY:**

A mogyorófélék és a magvak rengeteg agyserkentő tápanyagot tartalmaznak, sok bennük a B-vitamin, vas, E - vitamin, cink, omega esszenciális zsírsav.

## 2.Csodaropogós



Müzli típusú keverék, amelyben agytápláló, teljes értékű magvak, mogyoró, gabona és gyümölcs van, innen a neve is, hogy "csoda".

Körülbelül 20 adaghoz:

75 g szeletelt mandula

70 g napraforgómag

60 g darabos dió

55 g tökmag

400 g búzapehely

200 g aszalt sárgabarack, finomra vágva

200 g mazsola

Elkészítés:

1. Száraz serpenyőben, közepes tűzön pörkölje meg egy kicsit a mandulát, a diót, a napraforgót és a tökmagot, míg mind aranysárga nem lesz. Hagyja kihűlni.
2. Keverje össze az egészet egy nagy tálban a többi hozzávalóval. Tárolja légmentesen záródó dobozban, míg fel nem használja. Fogyasztható tejjel, joghurtal és friss gyümölcsökkel is.

**AGYRA MEGY:**

A búzapehely számos tápanyagban gazdag, és bár főként komplex szénhidrátnek számít, tartalmaz bizonyos mennyiségű fehérjét is. Mindkettő fontos az agy energiaellátásának és a vércukor szintjének fenntartásához.

### 3.Banános joghurt



Ez az egyszerű reggeli rengeteg agyszerkentő fehérjét tartalmaz,és a nap további részére létfontosságú vitaminokat és ásványokat biztosít. A joghurt jótékony hatású, ami az egészséges bélflórát támogatja, továbbá a tápanyagok felszívódását is segíti.

2 személyre:

2 evőkanál vegyes mag, pl. napraforgó, tökmag, szezámag...

2 kis banán

230 g joghurt

2 kiskanál szirup

Elkészítése:

1. Száraz serpenyőben gyakran kavargatva pörkölje meg kissé a magvakat, épp csak hogy színt kapjanak.
2. Karikázza a banánt két pohárba vagy tálba, töltsé rá a joghurtot, szórja meg magvakkal, majd csöpögtessen rá szirupot...

**AGYRA MEGY:**

Valóságos erőműnek számítanak a magvak...Különösen Omega zsírsavban gazdagok, de van bennük cink, magnézium és E-vitamin is.

#### 4.Energiaszelet



A reggeli kétségkívül a nap legfontosabb étkezése, mert feltölti az agyat az éjszakai alvás után. Valóságos áldás ilyenkor ez a zabpelyhes, almás, magvas energiaszelet. Kínálja gyermekének egy pohár tejjel vagy friss gyümölcslével.

##### 10 SZELETHEZ:

- 100 g sótlan vaj
- 100 g cukor
- 4 evőkanál méz
- 250 g zabpehely
- 2 evőkanál szezám
- 1 evőkanál tökmag
- 1 édes alma, kicsumázva, reszelve

##### Elkészítése:

1. Melegítse elő a sütőt 180 fokra. Kenjen ki egy 20 cm-es tepsit. Langyos tűzön melegítse meg egy lábasban a vajat, a cukrot és a mézet. Ne engedje forni, épp csak olvadjanak el.
2. Tegye a zabpelyhet, a magvakat és az almát egy tálba, és öntse rájuk a szirupot. Jó alaposan kavargassa össze. Amikor összeállt, kanalazza a masszát a tepsibe.
3. Süsse 20-30 percig, hogy aranybarna és kissé ropogós legyen. Még melegen vágja 10 szeletre, és a tepsiben hagyja kihűlni. Mire kihűl, kellemesen ropogós lesz.

##### AGYRA MEGY:

A mérettől függetlenül valóságos erőműnek számítanak a magvak. Különösen omega 6 zsírsavban gazdagok, de van bennük cink, magnézium és E-vitamin is.

## 5. Rongyos kifli almával



A finoman fűszeres almakompót finom tölteléke lehet a megmelegített rongyos kiflinek. Lehet belőle pürét is készíteni és élő joghurtba lehet tenni, ami egészséges alternatívát jelent a boltokban kapható joghurtokkal szemben.

2 személyre:

2 édes alma, kicsumázva, hámozva, nagyobb kockákra vágva  
½ kiskanál őrölt fahéj  
egy kis diónyi vaj  
frissen facsart citromlé  
6 evőkanál víz  
2 rongyos kifli  
pörkölt mandula a szóráshoz, natúr biojoghurt a tálaláshoz

Elkészítés:

1. Tegye az almát, a fahéjat, a vajat, a citromlét (ez gátolja hogy az alma megbarnuljon) és a vizet egy nehéz fenekű, nem fémből való lábasba. Félig lefedve párolja közepes tűzön 20 percig, míg az alma megpuhul. Egy villával törje össze kicsit az almát.
2. Melegítse át a rongyos kiflit, vágja félbe, és kanalazza az almát a közepére. Szórja meg a pörkölt mandulával, és kínálja egy kanálnyi natúr joghurttal.

**AGYRA MEGY:**

A joghurt elsőrangú fehérjeforrás, és remek módja a szervezet mozgósításának meg az agy motíválásának kora reggel.

## 6.Bohókás bogyós joghurt



Sok olyan gyerek van, aki nem szereti, ha darabos az étele, ezért aztán utálkozva elfordulnak a bogyós gyümölcsöktől. Ehhez a recepthez átpasszírozzuk a gyümölcsöt, hogy se a gyümölcs bőre, se az apró magvak ne maradjanak benne, így intenzíven gyümölcsös ízű, finom, piros pürét kapunk. Natúr joghurtba keverve nagyon finom. Meghinthetjük magvakkal.

2-4 személyre  
300 g vegyes bogyós gyümölcs, pl.eper vagy málna  
1-2 evőkanál barna cukor,ízlés szerint  
1 evőkanál kukoricaliszt  
gyümölcsös – mogyorós okosítószelet (előző recept)  
natúr joghurt a tálaláshoz

### Elkészítés:

- 1.Öblítse le a gyümölcsöt, majd turmixolja át. Szűrje át egy lábasba, hogy ne maradjon benne mag. Adjon hozzá egy kevés cukrot és kukoricalisztet, majd óvatosan főzze, gyakori kavargatás mellett, míg besűrűsödik. Kóstolja meg, és tegyen még bele cukrot, ha szükséges.
- 2.Tegyen a gyümölcsös-mogyorós okosítószeletből egypár kanálnyit egy tálkába, kanalazzon rá némi joghurtot, majd tegye a tetejére a gyümölcspürét. Erre jön még néhány kanál joghurt, végül szórjon rá egy kis gyümölcsös mogyorót.

### AGYRA MEGY:

A bogyós gyümölcsök hatékony antioxidánsokat tartalmaznak, melyekről bebizonyosodott, hogy védik az agyat a szabad radikálisok és toxinok káros hatásaitól.

## 7. Örvenylő barackos zabkása



Egy tálka testet-lelket melegenítő zabkása tökéletes indítás a naphoz. A zabkását napközben lassan emészi a szervezet, így szinten marad az energia, mert szinten marad a vércukor is. Tálalás előtt szórja meg némi lenmaggal, ha a gyerek szereti.

2 személyre:

100 g zabkorpa

1 evőkanál búzacsíra (kihagyható)

250 ml tej

tálaláshoz 2 kiskanál folyékony méz meg lenmag (kihagyható)

A barackpüréhez:

125 g sárgabarack, durvára vágva

150 ml friss almalé (nem koncentrátum)

150 ml víz

Elkészítés:

1. A barackpüréhez tegye a barackot a vízzel és az almaléval együtt a serpenyőbe. Forrásig hevítse, fedje le, majd lassú tűzön forralja 30 percig, vagy amíg a barack meg nem puhul. Tegye a masszát egy turmixba, és addig turmixolja, amíg sima pépet nem kap. Tegye félre hűlni.
2. A zabkásához a tejet tegye egy serpenyőbe, majd bele a zabkorpát és a búzacsírát. Időnként kavargatva forralja össze. Vegye alatta kisebbre a lángot, és csendesen főzze gyakran kavargatva 4 percig, míg sima és krémes állagú nem lesz.
3. Tegye a zabkását két tálkába, a tetejükre lötytyintsen a barackból, vagy kavargatva hozzájuk a pürét egy pálcikával, mint ha örvénylene. Tehet a legtetejére egy evőkanálnyi mézet, és megszórhatja lenmaggal, ha a gyerek szereti.

**AGYRA MEGY:**

A zabban a B-vitaminok, a magnézium, a kálium és a kalcium egészséges kombinációja található, amit a tej csak megerősít. A zab a kedélyállapotot javító triptofánt is biztosítja, amely aztán az agyat nyugtató szerotoninná alakul. A sárgabarackban sok a vas, amely ha hiányzik, depressziót és tanulási nehézséget okoz.

## 8. Datolyás, vaníliás energiakrém



Ez egészségesebb és alacsonyabb cukortartalmú krém, mint a kereskedelemben kapható lekvárok, amelyeknek (legalább is az olcsóknak) a gyümölcsstartalma is elhanyagolható. Ebből a gazdag krémből egy kanálnyi még finomabbá teszi a muffint, brióst vagy a pirított teasüteményt. Fogyasztható joghurttal, zabkásával vagy töltelékként palacsintában.

### Hozzávalók:

200 g aszalt datolya, apróra vágva  
250 ml víz  
1 kiskanál vaníliakivonat

### Elkészítés:

1. Tegye a datolyát és a vizet vastag fenekű serpenyőbe. Forralja fel a vizet, majd csökkentse alatta a hőfokot, és fedő alatt főzze a datolyát 20 percig, míg meg nem puhul, és majdnem az egész vizet elfőtte.
2. Tegye a masszát a turmixba, és pürésítse a vaníliakivonattal. Tegye félre hűlni, majd légmentes edénybe tárolja a hűtőben. Körülbelül egy hétig áll el.

### AGYRA MEGY:

Az aszalt datolya nagy mennyiségben tartalmaz vasat, B-vitaminokat, magnéziumot és káliumot, amely mind fontos az egészséges idegrendszerhez és a tanuláshoz. Habár az aszalt gyümölcs eléggé cukros, rosttartalma segít lelassítani a cukor felszabadulását.

## 9. Krumplis palacsinta szalonnával



Remek mód a kimaradt tört krumpli eltüntetésére, és ezeket a miniatúr krumplis palacsintákat egyaránt fogyaszthatjuk grillezett paradicsommal, jó minőségű virslivel vagy paradicsomos babbal, esetleg ha valaki úgy szereti, juharsziruppal meglocsolva.

4 személyre:  
100 g hideg tört krumpli  
200 ml tej  
75 g teljes őrlésű liszt egy csipet szóda-bikarbónával  
1 csipet só  
1 felvert tojás  
napraforgóolaj a sütéshez  
minőségi baconszalonna ropogósra grillezve a tálaláshoz  
grillezett paradicsom (kihagyható)  
juharszirup (kihagyható)

### Elkészítés:

1. A tört krumplit és a tejet turmixolja simára, hogy híg pürét kapjon.
2. Tegye a lisztet és a sót egy tálba, készítsen a közepén egy kis mélyedést, és öntse bele a tojást, majd lassanként a krumplipürét. Dolgozza jól össze, míg sűrű palacsintatésztát nem kap.
3. Forrósítson fel egy kis olajat egy nagy teflonserpenyőben, majd öntsön rá egy kis merőkanálnyi tésztát. Egy-egy palacsintát kb. 2 percig süssön mindkét oldalon, és tartsa a kész palacsintát melegen.
4. Ossa el a palacsintát a 4 tányérra, tegyen mindegyikre egy kis ropogós szallont és grillezett paradicsomot, vagy ha édesen szereti a kicsi, egy kis juharsziruppal locsolja meg.

### AGYRA MEGY:

A tojásban értékes agyserkentő fehérjék vannak.

## 10. Káposztás ripp-ropp



A káposzta többnyire nem kedvence a gyerekeknek, de ennek valószínűleg az iskolai menzán felszolgált, elázott, íztelen változat az oka. Most viszont ropogós és sajttal álcázott káposzta kerül eléjük. Adjon mellé alacsony cukor-és sótartalmú paradicsomos babot.

6 személyre:

60 g kelkáposzta, nagyon finomra vágva  
250 g hideg tört krumpli  
60 g érett Cheddar sajt, reszelve  
só és bors ízlés szerint  
1 kis felvert tojás  
liszt a bundázáshoz  
napraforgóolaj a sütéshez

Elkészítés:

1. Párolja puhára a káposztát 3 percen át. Hagyja kihűlni, majd kézzel nyomja ki belőle a fölösleges vizet.
2. Kavarja össze a káposztát a tört krumplival, a sajttal és némi mustárral, majd ízesítse. Kavarja hozzá a tojást, és dolgozza össze.
3. Ossa a masszát hatfelé, és formáljon lapos gombócokat belisztezett tenyere között. Forgassa lisztbe és csinosítsa meg a pogácsákat.
4. Annyi olajat tegyen egy nagy, vastag fenekű serpenyőbe, hogy bevonja az alját. Egyszerre 3 ripp-ropot süssön, 3-4 percig mindkét oldalon. Az aranybarna ropiról konyhai törlőkendővel itassa le az olajat tálalás előtt.

AGYRA MEGY:

A káposzta értékes antioxidáns vitaminokat, C-és E-vitamint tartalmaz, valamint béta-karotint, melyek mind védik az agyat.

A sajtban és a tojásban értékes agyserkentő fehérjék vannak.

## 11.Rakétagyújtó reggeli



A gyerekek többnyire szeretik ezt az egyetlen serpenyőben készülő komplett reggelit, amely hasonlít az olasz frittatára. A virsli és a paradicsom helyett lehet kocára vágott szalonnát, hagymát, vagy gombát is használni. A délutáni tea idején is nagyon jól tud esni.

3-4 személyre:

- 3 db minőségi virsli (esetleg vegetariánusoknak való virsli)
- napraforgóolaj a sütéshez
- 4 közepes főtt krumpli, kihűtve, negyedelve
- 6 cseresznye paradicsom
- só és bors ízlés szerint
- 3 tojás felferve
- korpás kenyér pirítosnak

Elkészítés:

1. Közepes hőfokra elő kell melegíteni a grillsütőt. Fóliával bélelt serpenyőben grillezze meg a virsli, míg aranybarna nem lesz. Hagyja kicsit kihűlni, majd vágja nagyobb darabokra.
2. Közben hevítsen egy kis olajat egy közepes méretű, dupla fenekű, sütőbe tehető serpenyőben. Süsse meg a burgonyát szép pirosra minden oldalán, aztán tegye hozzá a paradicsomot, és főzze még 2 percig. Úgy rendezze el a serpenyőben a virsli, a paradicsomot és a burgonyát, hogy mindegyik egyformán jusson.
3. Tegyen a serpenyőbe még egy kis olajat, ha nagyon száraznak tűnik. Fűszerezze a felvert tojást és öntse a serpenyőben levő hozzávalók tetejére. Süsse az omlettet 3 percig keverés nélkül. Tegye be az előmelegített grillbe még 3 percre, hogy a teteje épphogy megszilárduljon. Pirítóssal tálalja kisebb porciókra vágva.

AGYRA MEGY:

A tojásban értékes agyserkentő fehérjék vannak.

## 12. Omlett füstölt lazaccal



Kicsit fellengzősnek tűnhet ez a recept egy gyerekkonyvben, de hihetetlenül jól működik, és a füstölt lazac – vagy füstölt pisztráng – jó bevezetést jelenthet az olajtartalmú halakhoz. Magvas kenyérral tálalva gyors hétvégi “reggebéd”, amelyet feltehetőleg az egész család élvezettel fogyaszt.

1-2 személyre:  
egy diónyi vaj  
2 felvert tojás

pár csík füstölt lazac vagy pisztráng, frissen őrölt fekete bors a tálaláshoz (kihagyható)

Elkészítés:

1. Olvassza meg a vaját egy dupla fenekű, teflonbevonatú serpenyőben, és rázza meg egy kicsit, hogy mindenütt érje a serpenyő alját.
2. Öntse bele a felvert tojást, és amikor az kezd megszilárdulni, tolja a széleket a közép felé, hogy a még nyers tojás kifolyhasson a szélére megszilárdulni. Kb. 1 percig süsse, és amikor már kissé szilárd, de a tetje még krémes, helyezzen az omlett felének tetejére a lazaccsíkakat. Hajtsa rá az omlett másik felét, hogy befedje a halat, és még pár pillanatig süsse az egészet.
3. Csúsztassa egy tányérra, és ízesítse frissen őrölt fekete borssal, ha szereti a kicsi.

**AGYRA MEGY:**

A lazac az olajtartalmú halak olyan csoportja, mely a jótékony omega -3 zsírsavat biztosítja ; ez lényeges az agysejtek termelődéséhez, a tanulás javításához, valamint az éberséghez.

### 13. Paradicsomos – babos öntet



Zabkorpás vagy teljes értékű kenyérrre, esteleg muffinra kenve tápláló módon csillapíthatja az éhséget.

Kb. 10 adag

3 érett paradicsom, mag nélkül, negyedelve

3 gerezd foghagyma, tisztítás nélkül

2 evőkanál omegakeverék vagy extraszűz olívaolaj

200 g cannellini bab-konzerv, leöblítve, lecsepegtetve

2 evőkanál friss citromlé

só és bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A sütőt 200 fokra elő kell melegíteni. Helyezze a paradicsomot és a foghagymát egy serpenyőbe, és locsoljon rájuk egy evőkanálnyi olajat. Süsse az egészet 15 percig, hogy a paradicsom is, a foghagyma is puha legyen.
2. Hámozza meg a paradicsomot is meg a foghagymát is, és a maradék olaj, a bab és a citromlé hozzáadásával készítsen pürét. Amikor egészen sima, ízesítse. Hűtőben tárolja, légmentes edénybe. (kb. egy hétig felhasználható)

**AGYRA MEGY:**

A cinket kapcsolatba hozzák a gyerekkori intelligenciával, a hiánya pedig sajnos igen gyakori.

Ez az értékes ásványi anyag nagy mennyiségben van jelen a babban.

A paradicsomban pedig sok az antioxidáns, a likopin, a C-vitamin, és a béta-karotin, mely védi az agyat és az idegrendszert.

## 14. Avokádókrém



A ropogós friss zöldség jobban elfogadható a gyermekeknek, mint a főzött változat, és ha még bele is mártogathatja ebbe a finom, tápláló foghagymás avokádókrémbe, még szívesebben eszi.

2-4 adag

1 érett, közepes avokádó

1 kis gerezd foghagyma

1 evőkanál citromlé

1 evőkanál majonéz

a tálaláshoz különféle zöldségek: brokkoli, zöldpaprika, zeller, békukorica

Elkészítés:

1. Vágja félbe az avokádót, és vegye ki a magját. Kanalazza ki a húsát és pürésítse a foghagymával, a citromlével és a majonézzel. Addig turmixolja, míg megfelelő állagú nem lesz. Ha darabosabban szereti a kicsi, egy tálban össze is nyomkodhatja a hozzávalókat.
2. Készítse elő a bemártogatásra szánt zöldségeket: szedje a brokkolit és a karfiolt rózsáira, magozza ki a paprikát, és vágja csíkokra, vágja fel pálcikákra a zellert, az uborkát és a répát, a hüvelyes zöldborsót és a békukoricát hagyja egyben. Ha akarja, a zöldborsót és a kukoricát le is forrázhatja előtte. Ezekhez kínálja a szószot.

AGYRA MEGY:

Habár az avokádó zsírtartalma elég magas, a zsírja egyszeresen telített. A legjobb az avokádót akkor fogyasztani, amikor épp beérett, mert ekkor hasznosul a leginkább antioxidáns vitamintartalma, az A-,C- és E-vitamin, amelyek védik az agysejteket a romboló hatású szabad radikálisok ellen. Van bennük többféle B-vitamin is, ami jót tesz az emlékezetnek és a gondolkodás tisztaságának.

## 15. Magvas mogyoróvaj



Ha elolvassa a kereskedelemben kapható mogyoróvajak címkéit, láthatja, hogy cukor, pálmaolaj, só és tartósítószer van bennük, sokszor jelentős mennyiségben. A házi változat gyorsan és egyszerűen elkészül – és ön választja ki a hozzávalókat. Ebben a változatban hidegen sajtolt omegakeveréket használunk, amelyben van agyserkentő omega – 3, 6 és 9. Bioboltokban beszerezhető, de a nagyobb szupermarketek polcain is megtalálható.

Kb. 10 adag:

- 30 g sótlan kesudió
- 30 g blansírozott mandula
- 30 g sótlan földimogyoró
- 1 evőkanál tökmag
- 1 evőkanál napraforgómag
- 3 evőkanál omegakeverék vagy napraforgóolaj
- 1-2 evőkanál olívaolaj
- ½ kiskanál só

Elkészítés:

1. Kissé pirítsa meg a mogyorót és a magvakat egy száraz serpenyőben, közepes tűzön, gyakran kevergetve kb. 3 percig, míg aranysárga nem lesz mind. Hagyja hűlni, és szedje le a felesleges héjakat.
2. A pirított magvakat és a mogyorót, az olajat, és a só t tegye mixerbe, és pürésítse az egészet, míg elég finom és krémes állagú nem lesz. Tegye egy üvegedénybe, és tartsa hűtőben.

## 16. Menő hot dog



Mutatós változat a magas zsírtartalmú, gyakran rossz minőségű hot dog helyett. Ez a menő változat több húst tartalmazó, minőségi virsliből és puha, meleg tortillából készül – egyszerű és gyors. Jó példa arra, hogy az étel minősége a hozzávalók minőségén múlik. Ha a piacon kapható legjobb minőségű virslit vásárolja, biztosan nem eteti a gyerekeit fölösleges adalékokkal. Ha a tálaláskor az üveges mártásokat és önteteket használja, akkor azokat válassza, amelyekben kevesebb a hozzáadott só és cukor.

2 adag:

4 minőségi virsli disznóhúsból vagy ennek vegetáriánus változata  
1 kis, puha tortilla 4 csíkba vágva  
a tálaláshoz: majonéz, avokádókrém vagy humusz

Elkészítés:

1. Közepesen forróra melegítse elő a grillsütőt. Egy serpenyőt béleljen ki fóliával, és helyezze rá a virsliket. Addig grilleze őket, míg át nem sülnek és aranybarnák nem lesznek.
2. Helyezze a tortillacsíkokat egy száraz serpenyőbe, és melegítse át őket. Amikor a virsli kész, fektesse a tortillacsíkokra, és tálalja majonézzal, ketchuppal, vagy humusszal.

## 17. Paprikás humusz



A humuszba sokkal több a fantázia, mint amire általában használják. Tápláló kiegészítés levesekhez, ragukhoz és pizzaszószokhoz. Az ebben a receptben szereplő pirított paprika füstös, édeskés ízt kölcsönöz neki, no meg a jótékony antioxidáns C-vitamint és béta-karotint is biztosítja.

Kb.10 adag:

- 1 kis piros húsú paprika magozva, vastag csíkokra vágva
- 3 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 230 g csicseriborsó-konzerv, hozzáadott sótól és cukortól mentes, leöblítve, lecsepegtetve
- 2 gerezd fokhagyma, zúzva
- 1 evőkanál világos tahini (szezámkрем)
- 1 evőkanál meleg víz
- ½ citrom leve
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A 200 fokra előmelegített sütőbe tegye be egy serpenyőben a paprikát 1 evőkanál olajjal, és jól forgassa meg a paprikadarabokat, hogy mindenütt bevonja őket az olaj. Pirítsa 35-40 percig, míg a paprika bőre hólyagosodni nem kezd. Tegye át a paprikát egy nejlonzacskóba vagy tekerje át fóliába, és hagyja kihűlni. Ha már kézmeleg, dörzsölje le róla a bőrét.
2. A paprikaszeleteket, a csicseriborsót, a fokhagymát, a tahinit, a vizet a citromlevet és a maradék olajat helyezze turmixgébe, és készítsen belőlük finom pürét.  
Ízlés szerint sózza, borsozza.

## 18. Tonhalas tortilla olvasztott sajttal



A puha, lisztes tortilla remekül tölthető mindenféle finomsággal. Ha kap korpásat, válasszal azt. Használjon pitát is tortilla helyett.

1-2 adag:

100 g konzerv tonhal vízben vagy olívaolajban, lecsepegtetve

1 nagy, puha tortilla

30 g reszelt, érett Cheddar sajt

1 kis paradicsom, szeletelve

Elkészítés:

1. Törje össze villával a halat, és helyezze a tortilla közepére. Szórjon rá sajtot, és helyezze rá a paradicsomot.
2. Hajtsa be a tortillát úgy, hogy a töltelék bent maradjon. Forrósítson meg szárazon egy teflonserpenyőt közepes tűzön. Behajtott szélével lefelé helyezze rá a tortillát, és süsse 3 percig, míg át nem melegszik teljesen és aransárgára nem pirul. Átlósan vágva félbe és tálalja.

**AGYRA MEGY:**

Az omega-3 zsírt tartalmazó olajos halak családjában tartozó tonhal létfontosságú az agy fejlődéséhez és működéséhez. Bár ezeket a hasznos olajokat kisebb mennyiségben találjuk a konzerv tonhalban, mint frissben, kényelmesen fogyasztható fehérjeforrásnak számít.

## 19. Agyfényező pirítóskák



A friss szardínia tele van szálkával, ezért a gyerekek nem nagyon kedvelik. A konzervszardínia jobban megteszi helyette. Ráadásul a szardínia friss paradicsommal és pestóval van ízesítve, ami semlegesebbé teszi a hal ízét.

2 adag:  
2 szelet korpás kenyér  
1 konzervszardínia paradicsomszószban  
3 púpozott evőkanál piros pesto  
1 paradicsom magozva, darabolva

Elkészítés:

1. Melegítse elő közepes hőfokra a grillt. Bélelje a grillserpenyőt fóliával. Vágjon mindkét szelet kenyérből halformát, vagy pizzavágóval, vagy szabadkézzel, és amennyire lehet, kerülje a pocsékolást.
2. Törje össze a szardíniát és keverje össze a pestóval és a paradicsommal.
3. Pirítsa meg a kenyérszelet mindkét oldalát. Kanalazza rá a halkrémet, és grillezze még 3 percre, hogy az egész jól átmelegedjen.

**AGYRA MEGY:**

Az olajas halak, mint például a konzervszardínia, az agynak hasznos olajokat tartalmaznak. Kimutatták, hogy növelik az agy kapacitását, javítják a memóriát és a koncentrációt.

## 20. Bundás gyümölcskenyér



A franciapirítós (amelyet bundás kenyérnek is neveznek) pont olyan finom, ha gyümölcskenyérből, briósból vagy császársömléből készül, és gyors mentőöv az éhes apróságoknak.

2 adag:

2 kisebb korpás gyümölcskenyérszelet, kettévágva  
1 tojás felverve, 2 evőkanál tejjel  
25 g sótlan vaj

Elkészítés:

A gyümölcskenyeret félig merítve mártsa be a tojás és a tej keverékébe, hogy egyenletesen ellepje a tojás. Vastag fenekű serpenyőben olvassa fel a vaját, majd tegye bele a szeleteket. Mindkét oldalát 1-2 percig süsse, míg a tojás kezd megszilárdulni és aranyárga lesz.

## 21. Pizzafalatkák



Minden gyermek szereti a pizzát, és a házi készítésűek változatos tápanyagokat biztosíthatnak. Ez a gyors recept tökéletes az éhes kicsiknek, akik szinte azonnal meg akarják tölteni a pocijukat.

2 adag:

- 2 korpás zsemle félbe vágva
- 1 kiskanál piros pesto
- 4 paradicsom magozva, darabolva
- 4 szelet mozzarella

Elkészítés:

1. Melegítse elő a grillt közepes hőfokra. A grillserpenyőt bélelje fóliával, és kissé pirítsa meg a félbe vágott zsemlék alját.
2. Keverje össze a pestót és a paradicsomot, és kanalazza a pirítatlan, vágott felületekre. Helyezze rájuk a mozzarellát és tegye vissza őket a grillbe 3-5 percre, míg a sajt olvadni és bugyborékolni nem kezd. Tálalás előtt kicsit hagyja hűlni a falatkákat.

**AGYRA MEGY:**

A mozzarella értékes, alacsony zsírtartalmú fehérjeforrás, amely ha muffinnal fogyasztjuk (ebben komplett szénhidrát van) rengeteg hosszan tartó energiával lát el bennünket.

## 22. Mindenható minestrone



Az igen népszerű olasz zöldséges levesnek ez a változata egy sereg agyserkentőt tartalmaz, a zöldségektől a babon és a tésztán át egészen a sajtig. Még jobb az íze, ha előre elkészíti. Foghagymás kenyérszeletekkel tálalva növelheti a szénhidráttartalmát.

4 adag:

- 2 evőkanál olívaolaj \* 1 póréhagyma szeletelve \* 1 sárgarépa, finomra vágva
- \* 1 leveles zellerszár, finomra vágva \* 3 szál zöldbab, apróra vágva
- \* 900 ml zöldségalaplé \* 300 ml passata (paradicsompép)
- \* 2 babérlevél \* 100 g kis kagylótészta
- 100 g konzerv cannellini bab leöblítve, lecsepegtetve
- 1 ág friss rozmaring só és bors ízlés szerint frissen reszelt parmezán a tálaláshoz

Elkészítés:

1. Egy nagy, nehéz fenekű serpenyőben közepes tűzön melegítse fel az olajat, és tegye bele a póréhagymát. Főzze 5 percig, időnként kavargatva, míg meg nem puhul. Tegye hozzá a répát, a zöldbabot és a zellert, és főzze még 5 percig.
2. Öntse fel az alaplével és a paradicsompéppel, tegye bele a babérlevelet, és jól kavargassa össze. Forralja fel, majd csökkentse a hőfokot, és hagyja csendesen főni félig lefedve kb. 15 percig. Ezután vegye ki a babérlevelet, és kézimixerrel kissé pürésítse a zöldségeket, de ne legyen teljesen sima.
3. Tegye vissza a babérlevelet, szórja bele a kagylótésztát, a babot és a rozmaringot, és forralja fel ismét. Majd kissé csökkentse a hőfokot, és főzze még 10 percig, míg a tészta puha nem lesz. Vegye ki a babérlevelet meg a rozmaringot, és ízesítse a levest ízlés szerint. Ha nagyon sűrűnek látja, adjon még hozzá alaplét vagy vizet.
4. Szedje a levest 4 tányérba és parmezán sajttal megszórva tálalja.

**AGYRA MEGY:**

A babban B-vitaminok, vas, cink és magnézium van, melyek mind létfontosságúak az agy működéséhez, a memóriához és az egészséges idegrendszerhez.

### 23. Paradicsomos lencseleves



A paradicsomleves minden gyerek kedvence az év bármely szakaszában, de a bolti krémlevesek meglepő módon tele vannak zsírral, cukorral és sóval, a konzerválási eljárások pedig nagymértékben csökkentik a tápanyagtartalmat. Ez a gazdag, házi készítésű leves a belekevert lencsével még javítja a tápértéket, és az elkészítése sem tart sokáig. Ropogós kenyérdarabkákkal tálalja.

4 adag:

50 g száraz, feles, vörös lencse, leöblítve \* 1 evőkanál olívaolaj \* 1 hagyma, apróra vágva  
\* 1 sárgarépa, finomra vágva \* 1 leveles zellerszár, finomra vágva  
\* 500 ml passata \* 500 ml zöldségalaplé \* 1 babérlevél só és bors ízlés szerint  
3 evőkanál tej

Elkészítés:

1. Tegye a lencsét egy lábasba, öntsön rá annyi vizet, hogy ellepje, és forralja fel. Csökkentse a hőfokot, és főzze félig lefedve még 15 percig, míg a lencse meg nem puhul. Főzés közben, ha felhabzik a víz, szűrőkanállal szedje le a habot. Jól öblítse le és tegye félre.
2. Közben egy nagy, nehéz fenekű lábasban melegítse meg az olajat közepes hőfokon, tegye bele a hagymát, és dinsztelje 8 percig üvegesre. Adja hozzá a sárgarépát és a zellert, majd lefedve főzze még 3 percig, időnként kavargatva, nehogy a zöldség odaégjen.
3. Adja hozzá a paradicsompépet, a zöldséget, a lencsét és a babérlevelet, és forralja össze félig lefedve vagy 25 percig, míg a zöldségek egészen puhák, a leves pedig sűrű nem lesz
4. Óvatosan öntse a levest egy turmixgépbe, vagy botturmixot használva pürésítse. Öntse vissza a lábasba, fűszerezze ízlés szerint, és kavargassa bele a tejet. Ha szükséges, melegítse fel ismét, majd tálalja.

**AGYRA MEGY:**

Az újabb kutatások azt mutatják, hogy a likopin, a paradicsom piros színét kölcsönző anyag, hatásos antioxidáns, amely védi az agyat és az idegrendszert a romboló hatású szabad radikálisoktól. Szerencsére a főtt paradicsom éppoly tápláló, mint a friss.

## 24. Csirkeleves finommetéltel



Ha nincs sok ideje, akkor ez a tápláló miszóleves a megoldás. Egyszerűen elkészíthető, metélt formában tartalmazza az agyat elaltató szénhidrátokat, és van benne fehérjetartalmú mini csirkés gombóc. A bioboltokban és némelyik szupermarketben is megtalálhatja a miszólevesport.

2 adag:

100 g közepes vastagságú cérnametélt. \* 1 kínai kel, felezve  
\* 2 zacskó instant miszóleves \* 2 kiskanál szójaszószt  
1 kis sárgarépa, vékony pálcikákra vágva \* 1 zöldhagyma, vékony szeletekre vágva  
szezám-mag, a megszórásához

A csirkés gombóchoz:

150 g darált csirkehús \* 1 kis tojás \* ½ kiskanál kukoricaliszt  
\* ½ kiskanál paprika \* 1 kiskanál őrölt koriander \* 1 szál zöldhagyma, finomra vágva  
só és bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A csirkegombóchoz alaposan kavargassa össze a hozzávalókat. Forraljon vizet egy edénybe, és a kávéskanállal formált kis gombócokat dobja a vízbe. Főzze őket kb. 5 percig, egyszerre mindig csak pár darabot, hogy jól átfőjenek. A gombócokat fogyasztásig tartsa melegen.
2. Időközben főzze a metéltet vízben kb. 5 percig, és 2 perccel az idő lejártá előtt adja hozzá a kínai kelt is. Aztán a kelt csepegtesse le és metélje fel.
3. Oldja fel a miszólevesport a zacskó útmutatása szerint. Adja hozzá a szójaszószt, és jól keverje el.
4. Tálaláskor ossza szét a metéltet két mélytányérba, és öntse rá a miszólevesport. Keverje hozzá a kínai kelt, a sárgarépát és a zöldhagymát. Szórja meg szezám-maggal, és a tetejére rendezze el a gombócokat.

AGYRA MEGY:

A miszóleves szójabab, rizs búza vagy árpa keverékéből készül. Tisztító, ifjító hatással van a testre, segít neki megszabadulni a méreganyagtól, melyek tompítják az agyat. A csirke magas fehérjetartalmú élelmiszer, amely segít az összpontosításban.

## 25. Röstifészek



A krumpliban lévő szénhidrát segít megemelni a szerotoninnek, az agy természetes nyugtató vegyületének a szintjét. Ettől kiválóak a krumplis ételek a nap végén. A még nagyobb tápérték miatt még minden röstifészek közéjébe ütünk egy tojást is. Ízlés szerint válasszon hozzá nyers zöldséget köretnek.

2 adag:  
275 g burgonya, félbevágva  
1 nagy sárgarépa, három darabba vágva  
só és bors ízlés szerint  
napraforgóolaj a sütéshez  
2 tojás

Elkészítés:

1. 10 percig párolja a krumplit és a sárgarépát, amíg fogkemények nem lesznek. Aztán húzza le a krumpli héját, és nagy lyukú reszelőn reszelje le a répával együtt egy nagy tálba.
2. Ízesítse a masszát, és vegye ketté. Formáljon belőlük fészek alakot, a közepükön mélyedéssel. Elég törekenyek ilyenkor, de sütés közben megszilárdulnak.
3. Közepes hőfokra melegítse be a grillsütőt. Egy nehéz fenekű serpenyőbe tegyen épp annyi olajat, hogy az alját ellepje, és közepes tűzön melegítse fel. Óvatosan helyezze a röstit a serpenyőbe, és süsse az egyik oldalát 7 percig, míg aranysárga nem lesz, majd fordítsa meg, és a másik oldalát is süsse még 5 percig.  
Üssön egy tojást a rösti közéjébe, és még 2 percig süsse.
4. Most helyezze a serpenyőt a grillsütőbe és még 2 percig grillezze, míg a tojás meg nem szilárdul. Lehet tálalni.

## 26. Spenótos kalap



Nagy kihívás rávenni a gyerekeket, hogy zöld leveles zöldséget egyenek, de az itt bemutatott krémes szósz fogyaszthatóbbá teszi a spenótot. Tálalhatja főtt tésztával, rizzsel vagy kenyérrrel.

2 adag:

225 g gyenge leveles spenót, alaposan megmosva, lecsepegtetve  
3 evőkanál tejszín vagy zsíros tej  
egy kevés reszelt szerecsendió  
2 tojás  
40 g reszelt, érett Cheddar sajt

Elkészítés:

1. Párolja a spenótot pár percig, míg puha nem lesz, majd csepegtesse le, és a kezével nyomja ki belőle az összes vizet. Vagdalja finomra, majd keverje össze a tejszínnel és a szerecsendióval egy kis lábasban, és jól forralja össze. Ezután kanalazza a spenótot egy kis hőálló tálba.
2. Alakítson ki a spenótmasszában két mélyedést, hogy beférjen két tojás. Üsse bele a tojást, tegyen a tetjükre sajtot, és grillezze őket együtt 2-3 percig, míg a tojás meg nem szilárdul.

**AGYRA MEGY:**

A tojásban található B-vitaminok fontosak az agy optimális működéséhez, különösen a tiszta gondolkodáshoz. A spenótban lévő C-vitamin segíti a benne szintén megtalálható vas felszívódását. A vas növeli a szervezet energiáját.

## 27. Energiabomba – babburger



A húsos hamburgerek tápérték szempontjából nem sokat nyújtanak, ráadásul tele vannak zsírral és adalékokkal. A zöldséges válltozatok azonban számos előnnyel járnak az egészséget illetően, bár kicsit tovább tart az elkészítésük.

- 4 babpogácsa:  
120 g konzerv vesebab, leöblítve és lecsepegtetve  
½ hagyma, reszelve  
1 kis sárgarépa, reszelve  
40 g friss, korpás zsemlemorzsa  
1 evőkanál sima mogyoróvaj  
1 tojás, felferve  
só és bors ízlés szerint  
liszt a bundázáshoz  
napraforgóolaj a sütéshez  
4 korpás burgerzsömle vagy magvas zsömle a tálaláshoz  
salátalevél, paradicsom, és uborkaszelet a tálaláshoz

### Elkészítés:

1. A vesebabot pürésítse turmixban a hagymával, a répával, a zsemlemorzssával, a mogyoróvajjal és a tojással együtt. Addig mixelje, míg darabos szósz nem lesz belőle. Ízesítse, majd tegye egy órára a hűtőbe, hogy megszilárduljon.
2. Alakítson a keverékből négy pogácsát lisztezett kézzel, majd mindegyiket forgassa lisztbe.
3. Egy serpenyőben annyi olajat melegítsen, hogy épp ellepje a serpenyő alját. Egyszerre két burgerpogácsát süssön, kb. 3 percig mindkét oldalon, míg szép barnák és ropogósak nem lesznek. Konyhai törülőkendőre szedje ki őket, hogy leitassa a fölösleges olajat. (A pogácsát grillezheti is, akkor csak meg kell kenni a tetejét olajjal, és mindkét oldalát kb. 4 percig kell sütni ) Az egészet ismételje meg a másik két pogácsával.
4. A tálaláshoz vágja ketté a hamburgerzsömléket, tegye beléjük a kisült pogácsákat, a salátát, a paradicsomot és az uborkát kedve szerint. Tálalja egy evőkanál humusszal, guacamolával vagy ketchuppal.

## 28. Kínai álom



A szülők örömmel fogadják majd ezt a könnyed fűszerezésű rizsételt. A barna rizs komplex szénhidrát, és mint ilyen az álmoság és a nyugalom érzést kelti az emberben – legalább is ez az elmélet! A rizs tetejét csíkokra vágott omlett díszíti.

2 adag:

- 2 kiskanál napraforgóolaj \* egy lötyintésnyi pirított olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma, apróra vágva \* ½ kiskanál kínai ötfűszer – keverék
- ¼ piros húsú paprika \* 4 bébikukorica, felkarikázva \* 4 kisebb brokkolirózsa
- 1 szál zöldhagyma, átlós szeletekre vágva
- 1 kis darabka friss gyömbér, hámozva és reszelve (tetszés szerint)
- 60 ml friss almalé (nem koncentrátum) \* 2 evőkanál húslevesalaplé vagy víz
- 300 g hideg, megfőzött barna rizs \* 2 kiskanál szójaszószt \* 2 kiskanál szezám-magot

Az omletthez:

Egy diónyi vaj, 1 tojás, felfelve

Elkészítés:

1. Melegítse meg a kétféle olajat egy wokban vagy nehéz fenekű serpenyőben. Tegye bele a fokhagymát, a fűszerkeveréket, a paprikát, a kukoricát, a brokkolit, a zöldhagymát és a gyömbért (ha szereti a gyerek), és pirítsa 4 percig.
2. Öntse bele az almalét és a vizet, és pirítsa további 3 percig, vagy amíg puha nem lesz a zöldség.
3. Adja hozzá a rizst és a szójaszószt, és addig kavargassa, míg jól át nem forrósodik. Legvégül keverje bele a szezám-magot.
4. Az omletthez olvassza meg a vajat egy kisebb serpenyőben és adja hozzá a tojást. Addig kavargassa, míg el nem fedti a serpenyő alját. Főzze, míg a tojás meg nem szilárdul, és akkor csúsztassa egy tányérra.
5. A tálaláshoz a rizst ossza szét két tálkába, és a felcsíkozott omlettet helyezze a tetejére.

## 29. Zöldséges rizses pogácsa



Nagyon könnyen lehet elkészíteni, és fel lehet használni hozzá a maradék rizst. Alacsony zsír- és sótartalmú paradicsomos babbal és párolt zöldséggel tálalja.

8 pogácsa:

100 g hideg, főtt, barna rizs \* 1 kis póréhagyma, finomra vágva  
½ sárga színű zöldpaprika, kimagozva, apró kockákra vágva  
1 gerezd fokhagyma, zúzva \* 2 evőkanál frissen reszelt parmezán sajt  
1 kis tojás, felferve \* 1 evőkanál tejszín \* 1 evőkanál liszt  
só és bors ízlés szerint napraforgóolaj a sütéshez

Elkészítés:

1. Keverje össze a rizst, a póréhagymát, a paprikát, a fokhagymát, a parmezánt, a tojást, a tejszínt és a lisztet egy tálban, hogy laza tésztát kapjon. Fűszerezze ízlés szerint.
2. Forrósítson annyi olajat egy nehéz fenekű serpenyőben, hogy bevonja az edény fenekét. Helyezzen bele két kávéskanálnyi a rizses keverékből, és lapítsa el egy kissé egy spatulával. Mindkét oldalán pirítsa 3 percig, míg aranysárga nem lesz. Konyhai törköppel itassa le róla az olajat tálalás előtt.

**AGYRA MEGY:**

A komplex szénhidrátok (itt a barna rizsben) nyugtatják az agyat, mert az agyban az agyat nyugtató szerotonin vegyület termelődését serkentik. Rengeteg, hosszan ható energiát képesek biztosítani, amivel szinten tartják a vércukrot, az viszont a jó éjszakai alváshoz fontos. A barna rizsben B- vitaminok is vannak, melyek fontosak az agy egészséges működéséhez.

### 30. Zöldséges, tofus kebab satay szósszal



Ez a színes zöldséges kebab valóságos energiabank az agy táplálásához. Mogyorós szósszal tálalja. A kebab jó vegetáriánus kiegészítő – felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt – a barbecue-partikohoz. Tálalja meleg tortillával vagy naan kenyérrrel. A satay szósz egy hétig is eltartható hűtőszekrényben.

4 kebab:

130 g tofu, 8 darabra vágva \* 2 cukkini, 8 darabra vágva \* 4 cseresznyeparadicsom  
¼ sárga húsú paprika, 4 darabba vágva

A páchoz:

1 evőkanál folyós méz \* 1 kiskanál szójaszós \* 1 evőkanál pirított szezámolaj  
1 kiskanál olívaolaj \* 1 gerezd foghagyma, szeletelve

A satay szószhoz:

2 evőkanál sima mogyoróvaj \* 1 kiskanál olívaolaj \* 1 kiskanál forró víz  
1 kiskanál szójaszós \* ½ csésze könnyű muscovado cukor (sötétbarna melaszos cukor)  
2 evőkanál majonéz

Elkészítés:

1. A páchoz keverje össze a hozzávalókat egy nem fémből való tálban. Ebbe a pácba tegye a tofut, a cukkinit, a paprikát és a paradicsomot. Fedje le háztartási fóliával, és hagyja állni legalább egy óráig, de még jobb, ha egy egész éjszakán át, időnként megforgatva benne a zöldség – és tofudarabokat.
2. Helyezzen négy fanyársat 30 percre vízbe, hogy megszívják magukat – így kevésbé ég meg a nyárs. Időközben a satay szósz készítéséhez rakja össze a hozzávalókat egy edénybe és keverje őket jól össze.

3. Melegítse elő a grillt közepes hőfokra. Bévelje ki a serpenyőt egy fóliával. Rendezze el a tofut és a zöldségeket a beáztatott nyárson a következőképp: egy darab cukkini, aztán tofu, egy paradicsom, egy paprika, még egy tofu, végül még egy cukkini. Még három kebabot készítsen.

4. Helyezze a kebabot a grillserpenyőbe, és kenje meg a megmaradt páccal. Grillezze 8-10 percig, időnként megforgatva és a páccal kenetve, míg aranysárga nem lesz. Tálalja a satay szósszal.

#### AGYRA MEGY:

Az édes paprikában, a paradicsomban és a cukkiniben található C-vitamin segít az ásványi anyagok, például a vas felszívódásában. A tofu alacsony zsírtartalmú fehérje, gazdag vasban, magnéziumban és kalciumban, melyek fontos tápanyagai az egészséges idegrendszernek, valamint az agynak.