



A szigorú böjti napokra nem csak lélekben és testben kell felkészülnünk, de bizony abban a tekintetben is, hogy aznap mit kínáljunk a családnak húsos ételek helyett?

A **reggeli** kérdése általában nem okoz problémát, hiszen egy kis gyümölcssel, joghurttal könnyen megoldható az első étkezés. Ugyanígy jó lehet egy pohár müzli vagy egy kis szelet vajas kenyér.

Az **ebéd** már fogósabb kérdés, hiszen főzési tervünket a böjt szellemében kell megalkotnunk. Finom és ízletes, könnyen elkészíthető leves például a tojás leves, vagy akár a tisztviselő leves. Utóbbi elkészítése is nagyon egyszerű: a felkockázott burgonyát petrezselyemszárral sós vízben összefőzzük, miközben a másik edényben olajon megpirítunk egy kis búzadarát. A grízt felöntjük a főtt burgonyával és levével, majd felaprított petrezselyemmel, vegetával, borssal ízesítjük. Az egészet összefőzzük, és már kész is a finom leves. Főételként kínálhatunk pl. tésztaféléket, palacsintát, császármorzsát, vagy zöldségkedvelőknek pl. rántott gombát, patisszont.

Vacsorára kiválóan megfelel pl. egy szelet vajas kenyér főtt tojással, sajtkrémés vagy körözöttes zsömlé, de ugyanígy finom lehet az olajos halból és vajból kikevert halkrém a kenyér tetején.

A böjti napokon sem kell tehát egyoldalúan étkeznünk, de azt azért tartsuk szem előtt, hogy ezeken a napokon nem a testi, hanem lelki táplálékunkra kell nagyobb hangsúlyt fektetni!