



PESTO – RECEPTEK

Pesto - alaprecept

A pesto tulajdonképpen gyűjtőfogalom, kiindulhatunk bármely zöld fűszernövényből, vagy ehető vadnövényből.

Alaprecept:

Hét hozzávalóból áll, az arányokat is beleértve:

1. két evőkanál fenyőmag
2. öt evőkanál extra szűz olívaolaj
3. két csokor friss zöld
4. 3-4 gerezd összetört fokhagyma
5. parmezán sajt/kemény sajt
6. ehhez jöhetnek akár különböző fűszerek is, vagy csípős paprika
7. só, bors

- A legjobb íz kiemelő, ha mozsárban készül (itt törjük-zúzzuk a leveleket, a fokhagymát, vagy az egész fűszereket)! Érdekes, hogy a kőmozsár az igazán jó (gránit), a fémben olyan más, jellegtelegebb ízek jönnek ki...



No, és itt a „hétköznapiasított” **gyors-verzió:**

1. A fenyőmag nagyon drága, ezért kesudió, mandula, vagy napraforgó mag is helyettesítheti.
2. Ha nem extra szűz olíva, akkor sem sértődik meg a növényünk.
3. friss zöld: annyi mindenből készíthető pesto: bazsalikom, koriander, petrezselyem, , medvehagyma, ...akár vegyítve is, belecsempászve mentalevelet, végtelen történet☺).
4. 3-4 gerezd összetört fokhagyma – az én ízlésem többet kíván
5. parmezán sajt/kemény sajt – ha szeretjük a zöld ízt, ez elhagyható
6. ehhez jöhetnek akár különböző fűszerek is, vagy pár csepp citrom
7. só, bors

- Ha nincs energia mozsarazni, elővehetjük a botmixert, vagy apríthatjuk kézzel is!

- A mérték:

Én nem szoktam méricskélgni, eleve egy egy nagyobb adag miatt állok neki pesto-t készíteni, ez akár egy duci szatyornyai zöld az erdőből, azaz sok-sok maréknyi.

Olajból pontos mennyiséget nem lehet meghatározni, hiszen az majd attól függ, mennyit vesznek fel a zöldek - lényeg, hogy a végeredmény jó krémes-cuppanós legyen a tálban, semmiképp ne legyen szikár. Az ízeket, fűszerpárosításokat pedig nyugodtan bízzuk az érzékeinkre, azaz a készítés közbeni folyamatos kóstolásra! Ne sajnáljuk az olajat, se a sót, mert mindkettő felelős a tartósításért!

*Elkészítés: a medvehagymánál



Medvehagyma olajban

A medvehagymát nem kell bemutatni, már elég közel van a virágzáshoz, de talán még el lehet csípni frissebb leveleket a Mecsekben (Jakab-hegy, Rotary teteje, vagy az Orfűre vezető utak mellett vannak igazi kincsesbányák).

Direkt nem pesto-t írtam, mert ehhez igazából semmi fűszert és magvakat nem használok, úgy gondolom, a medvehagymának annyira intenzív, mindent eluraló íze van, hogy nem érdemes „kiegészíteni”.

Hozzávalók:

- friss medvehagyma
- só (bors)
- sok olaj (én az olívát kedvelem, de lehet napraforgó olajjal is)

- kisebb befőttes üvegek

*Elkészítés:

Kicsit hanyagnak tűnik, de megmosni nem mindig szoktam a leveleket – de ha valaki ragaszkodik hozzá, jól le kell csöpögtetni, konyharuhával itatni és megszárogatni.

Olajjal botmixerrel/aprító géppel összeturmixoljuk a leveleket. Jó sok olaj kell alá, hogy könnyebben vigye a forgó-vágó, s ha már jó „szottyos”, akkor jó marékonként szoktam adagolni hozzá az újabb leveleket.

Ha nincs gép, kézzel is apróra lehet vágni a leveleket (ez szerintem nem is jelent több energiát, mert a pépesítés után elég csatateri lesz a konyha, zöld cseppek a csempén, ... Vagdosni aprólékosabb picit, viszont „sterilebb”. Itt is marékonként szoktam egy hosszú kés élével – másik kezemmel lenyomva 'kockásra' vagdosni).

Ha felaprítottuk a leveleket egy nagy edényben keverjük össze az olajjal, ne legyen túl tömött, öntsük jól nyakon, mehet a só is és kész.

Ezután légmentesen üvegekbe töltjük.

Van, aki kiforralja az üvegeket és a fedőket, én lustán ezt kihagytam és még nem romlott meg egyik évben sem (volt, hogy 4 évest találtam véletlen és semmi baja nem volt).

A felbontott üvegek viszont könnyebben romlanak, ezért érdemes sok kicsi üvegbe elosztani.

A biztonság kedvéért hűtőben, vagy hideg (egyenletes klímájú) kamrában tároljuk.

Több recept pl. itt: ez egy nagyon jó kis oldal!

<http://erdokostolo.blogspot.hu/2012/03/itt-az-ideje-medvehagyma-tartositas.html>

Zamatos turbolya

A zamatos turbolyáról írok is kicsit bővebben, mert úgy láttam, ez az ehető vadnövény nem annyira ismert, mint a medvehagyma:

Szinte örökzöldként élén is, és sok helyütt megtalálható erdőben, erdőszélen, gyomos területeken. Úgy lehet felismerni, hogy küllemre a petrezselyemhez hasonlít, finom lágy levelű és ritkán magasabb, mint a



petrezselyem. Meg kell dörzsölni a harsányabb zöld leveleit, és ha ánizsos illatot áraszt, akkor helyben vagyunk. (A hasonló 'bürök' mérgező, de az nagyobb és szárasabb, durvább tapintású, emellett még igen bűdös is!)



Felhasználás:

- szárítva fűszernek (ezt még nem próbáltam, mert mivel még télen is szedtem a Mecseken, mindig frissen fogyasztottam – persze ilyenkor tavasszal igazán finomak a zsenge hajtások)
- nyersen, salátákhoz, szendvicsbe „dobva”
- Teáját a népi gyógyászatban vese-, légző- és emésztőszervi megbetegedésekben használják, emellett kitűnő salaktalanító.

Turbolya pesto

- friss turbolya - legjobb lecsipegetni a leveleket, s a szárt elhagyni
- mag - most kesudiót használtam, amit az illatok- ízek kiemelése végett érdemes megpirítani serpenyőben (sűrűn kevergetve, aranybarna tónusig)
- olívaolaj
- só, bors
- pár csepp citrom
- (opc.) fokhagyma - most fokhagyma nem került bele, mert úgy gondoltam, nem kell a medvehagyma mellett még hagyma íz, de legtöbbször teszek bele, mert jól áll neki!)

Elkészítés a medvehagymával megegyezően!

Válják egészségétekre!
Szeretettel, Emese
Hétágfa Egyesület