

## A természet éléskamrája -



### RECEPTEK

Teakeverékek.....	1
Levendula szörp .....	2
Csipkelimonádé.....	2
Pesto – alaprecept.....	3
Pesto - alaprecept - „hétköznapiasított” gyors-verzió .....	3
Csalán-pesto .....	3
Zabpehely süti.....	4
Szénhidrátmentes alap keksz recept .....	5
Padlizsánkrém.....	5
Szarvasgombás vaj .....	6
Kenyérlepény (Anti-candidás).....	6

### Teakeverékek

#### Szíverősítő, keringésjavító, stresszoldó teakeverék:

- galagonya virág és levél
- galagonya termés,
- diólevél,
- hársvirág

#### Immunerősítő, tisztító, gyulladáscsökkentő teakeverék:

- nyírfalevél,
- hársvirág,
- bodzavirág,
- csipkebogyó

## Levendula szörp

6 bögre cukor  
6 citrom héja és leve  
2 bögre víz  
2 bögre levendulavirág

A cukrot és a citrom héját (fehér rész nélkül!), citromlevet, vizet felforraljuk. Ha teljesen elolvadt a cukor, belerakjuk a levendulát, elzárjuk a lángot és lefedve hagyjuk néhány órát.

Majd átszűrjük, egyet forralunk rajta és még melegen üvegekbe töltjük és száraz-dunsztba hagyjuk kihűlni.

Pikáns, különleges, rózsaszín szörpöt kapunk. A leszűrt cukros, citromhéjas, levendulát sütihez is felhasználhatjuk.

## Csipkelimonádé

Hozzávalók 6 személyre:  
10 dkg csipkebogyó,  
20 dkg méz,  
2 db narancs leve,  
1,5 liter víz.

A csipkebogyóból teát készítünk, áztatással, hogy a C-vitamin tartalom ne károsodjon. A mézet a narancslével elkeverjük. A teához hozzáadjuk a narancslével elkevert mézet.

## Pesto – alaprecept

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

Alaprecept:

Hét hozzávalóból áll, az arányokat is beleértve:

- két evőkanál fenyőmag
- öt evőkanál extra szűz olívaolaj
- két csokor friss zöld
- 3-4 gerezd összetört fokhagyma
- parmezán sajt/kemény sajt
- ehhez jöhetnek akár különböző fűszerek is, vagy csípős paprika
- 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, jellegtelenebb ízek jönnek ki...

## Pesto - alaprecept - „hétköznapiasított” gyors-verzió

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

## Csalán-pesto

pár maroknyi csalán

pár marék tökmag (esetleg részben napraforgómag)

pár gerezd fokhagyma

só, bors

A csalánt forró vízbe tesszük főzni, majd 1-2 perces főzés után leszűrjük, és azonnal hideg vízbe áztatjuk, így őrzi meg szép zöld színét. (A levet teaként megisszuk, ne öntsük ki).

A megfőtt csalánról a vastagabb szárazakat levágjuk, és botmixerrel összeturmixoljuk az egészet. 4-5 gerezd összezúzott fokhagymát, sót, borsot adunk hozzá, és 5-6 evőkanál hidegen sajtolt napraforgó vagy olíva-olajat, s a dióolaj is jól áll neki.

Tökmagot pirítunk (esetleg napraforgómaggal) és mozsárban vagy kávédarálóban durvára őröljük és hozzáadjuk a csalánhoz.

A csalánpesto fogyasztható önmagában, mártogatósként, kenyérre kenve, saláták kiegészítőjeként, vagy tésztához keverve.

## Zabpehely süti

200 g méz / bármilyen édesítő: cukor, nádcukor, nyírfacukor, juhar-, agaveszirup, sztevia,

1 tojás /elhagyható-én ki szoktam hagyni/

fahéj (én 2 tk-t tettem bele, de akár 3-at is elbír sztem)

1 bio citrom héja és leve /ízestől függően/

1/2 cs./1 kávéskanál foszfátmentes sütőpor vagy szódobikarbóna

20 dkg vaj/kókuszszírZsiradék

25 dkg zabpehely

15 dkg teljes kiörlésű/ graham/ tönköly fehér liszt

Folyadék víz, kókusztej, növényi tej

Az alapanyagokat összedolgozzuk, és kis halmocskákat helyezünk a tepsibe. Azért is szeretem, mert nagyon gyors. Az alapanyagokat számtalan módon, ízlésünk, kedvünk, hozzávalók szerint variálható.

Alap: zabpehely, liszt, zsír, édesítő, szódobikarbóna vagy sütőpor, ízesíthetjük gyümölcsökkel, lekvárral, kakaóval, csokidarabkákkal, kókuszreszelékkel, dióval, mákkal...mindenki megtalálja a kedvencét.

Még azon is lehet variálni, mennyire legyen száraz, porhanyós, omlósabb az alapösszetevők arányának változtatásával.

A fenti recept valószínű a nyújtható, tésztásabb verzió, én hígabbra szoktam hagyni...

Nem túl vékonyra nyújtjuk és csillagokat szúrunk ki belőle formával, vagy nem nyújtjuk, nem szaggatjuk, csak kanállal halmozunk. Előmelegített sütőben 180 fokon kb. 15 perc alatt aranybarnára sütjük.

Én 7 percig sütöttem légkeveréssel, majd visszavettem sima alsó-felső sütésre. Kb. 15-20 perc.

## Szénhidrátmentes alap keksz recept

Egy tepsi egészséges kekszhez, ami ugyan nem teljesen szénhidrát mentes, de ennyi kevéske a délelőttökbe, reggelire belefér.

- zabpehely,
  - darált dió/mandula/mogyoró darálva, mozsárban törve, vagy kész lisztként
  - ízlés szerint lenmagtöret vagy napraforgómag
  - kiegészítésnek liszt, de teljes kiőrlésű (szénhidrátmenteseknek - zabliszt, csicseriborsóliszt, köles liszt, ami bevált és finom)
  - kis szódabikarbóna
  - őrölt fahéj
  - gyömbér is jól áll neki (porban is kapható)
  - én főleg nyírfacukrot rakok, de egy pici barnacukorral azért lehet csalni (jó, mert karamellizálódik)
- 
- 2 tojás
  - olvasztott vaj (vagy morzsolt)
  - joghurt/tej/gyümölcs leve

+ kiegészíthető: darabolt vagy reszelt idény gyümölccsel - alma/füge/körte - de akkor persze kevesebb joghurt kell hozzá.

Ha épp összeáll és kemény a tészta, akkor ropogós kekszünk lesz, ha folyósabbra sikeredett, akkor akár lepényként is meg lehet sütni. Gyúrás nincs, csak gyors felcsípés, tenyérben formálás, s rusztikus kis csomagocskák kerülnek a sütőpapírra. A közepét egy mogyoróval, dióval, mandulával lehet díszíteni (olyan mag, melynek a lisztje belekerült), jól mutat és megpirulva isteni!

## Padlizsánkrém

- kb. 350 g kisült padlizsán húsa
- 2 nagy csipet só
- feketebors
- 0.5 fej lila hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 100 g majonéz

Félbevágjuk a padlizsánokat, és 180 C-on légkeverés nélkül kb 50 perc alatt átsütjük őket. Ha a padlizsánok kisültek, a belüket egy króm kanállal kikaparjuk, króm villával összetörjük. (Tipp: Króm evőeszközzel dolgozzunk), mert az alumínium evőeszköztől befeketedik a padlizsán. Végül sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a lilahagymát, fokhagymát, majonézt, és villával összekavarjuk. 1 napig hűtőben érleljük, majd pirítóssal fogyasztjuk.

Díszíthetjük sóskával, turbolyával, zsályával, csalán levéllel, stb., s a zsálya ropogós levele is jól áll neki!

## Szarvasgombás vaj

Ha sikerül szert tennünk a földben rejlő kincsre, igazán egyszerű dolgunk van a konyhában. A szarvasgomba igazán fűszerként kezelendő, hiszen nagyon intenzív. Nyersen nem is igazán adja magát, egy kis melegség és zsíros közeg kell az ízek kibontakozásához. A klasszikus receptek a szarvasgombás vaj, a lágytojás, vagy a vajjas/olajos tészta.

A fehér homoki szarvasgombát kóstolhatták, de bármelyik fajtával hasonlóan lehet eljárni.

A szarvasgombát kis körömkefével óvatosan megtisztítjuk a ráragadt földtől, majd jó minőségű puhára olvasztott (nem forró) vajba reszeljük kis lukú kézi reszelőn. Ennyi! 😊

## Kenyérlepény (Anti-candidás)

50 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt

1 evőkanál só

2 evőkanál nyírfacukor avagy xillit

1 teáskanál szódabikarbóna

3 evőkanál olajos mag (pl. szezám, lenmag)

7 evőkanál oliva

3 dl kézmeleg víz

1. A lisztet összekeverjük a sóval, cukorral, magvakkal és a citrommal megpezsegetett szódabikarbónával.

2. A keverékhez adjuk az olajat, (finom a hidegen sajtolt napraforgó/kukoricaolaj) majd a vizet.

3. Az egészet összedolgozzuk, majd egy sütőpapírral kibélelt királyformába helyezzük.

4. Légkeveréses sütőben 180 C°-on, kb. 30 percig készre sütjük.

Ez a kenyér rendkívül gyorsan elkészül, ízletes és tápláló. Persze nem a felfújt, lufikönnnyű fehérkenyér élménye. Itt érezni lehet a természetes ízeket, semmi mesterséges manipuláció. 😊