





KÉPEK

Tartalom

Pitypangszirup.....	2
Fűszeres pitypangselé almapürével, dióval.....	3
Lándzsás útifűszirup.....	3
Virág-és gyógynövény szörpök.....	3
Rózsaszörp	4
Akácshörp.....	4
Orgonaszörp.....	4
Ázalmányok, virág limonádék.....	5
Bodzavirág bor.....	6
Akácvirágos almalekvár.....	6
Bodzavirág lekvár	7
Kerti gázsalláta.....	8
Pesto – alprecept.....	10
Pesto gyors-verzió.....	10
Medvehagyma olajban.....	11
Csalán-pesto	12
Pár hasznos link az ehető virágokról	13

Pitypangszirup

A pitypangszirup készítés egy-két napos folyamat, persze a tényleges munka sokkal kevesebb. A legtöbb időt a virágok begyűjtése veszi igénybe, de biztosíthatlak ez nagyon boldog dolog. Lehetünk közben mezítláb, így a selymes növények, lágyan simogatják a talpunkat, a föld "leveszi a negatív rezgéseinket" mellesleg a csupasz talpon járás ingyen talpmassázs. Közben levegőn vagyunk (lélegezz) és Napon (D-vitamin) töltekezünk :)

- A virágokat a kertemben szedtem, nem mostam le,
(Te mosd le nyugodtan, ha az kell a harmóniádhoz) tiszta, szükségem van a virágporra.
- Nagy, tökéletesen tiszta (mosás után ecettel áttörölt, száraz) fazékba raktam és felöntöttem vízzel.
(Nekünk tisztított vizünk van, de ha nem lenne, csapvízzel tenném.)
- Így hagytam 24 órán át ázni, hideg helyen (kamrában, de akár a hűtőbe is kerülhet).
- Ezt követően a virágokat tiszta kezezkémmel megnyomkodtam a vízben, majd egy sűrű szövetű szitába (akár vászon) öntöttem és szinte szárazra nyomkodtam.
A virágok mentek a komposztba.
- A erős gyógynövénykivonathoz hozzáadtam a szűrt citromlevet, a cukort és az egészet felforraltam, majd kellő sűrűségűre főztem.
(Tiszta kanállal keveset vettem ki belőle és hideg porcelán tányérra csorgattam.
A tányér döntögetésével megtudjuk állapítani mennyire sűrű.
A hűlés során még sűrűsödni fog.)
- Forrón, tisztára mosott üvegekbe töltöttem és száraz dunsztban hagytam kihűlni.

Hozzávalók

~ 100 db virágfejecske

1 liter víz

1/2 kg cukor

1 citrom

forrás: <http://szeretetrehangoltan.blogspot.hu/2015/04/pitypangszirup.html>

Fűszeres pitypangzselé almapürével, dióval

A fahéjjal, szegfűszeggel elkészített pitypangszirupba belekeverünk 2 db pürésített almát és tovább főzzük. Majd besűrítjük pektinnel vagy agar- agarral. Egy ózgerinc formába dió darabokat rakunk és a zselét még melegen ráöntjük. Nyomkodhatunk bele további diókat. Ha kihűlt hűtőbe rakjuk. Birsalmasajthoz hasonló finom csemege.

Lándzsás útifűszirup

2 marék friss útifű levelet (+ 2-3 szál kakukkfűvet) leforrázok annyi vízzel, hogy ellepje. Ha kihűlt leszűröm, majd lassú tűzön melegítem és besűrítem 20 dkg mézzel. Még melegen üvegekbe töltöm. Hűtőben tárolom.

Virág-és gyógynövény szörpök

Szinte minden virágból és gyógynövényből készíthető szörp, majdnem azonos a receptjük. Érdemes kísérletezni **citromfűvel, akáccal, zsályával, rozmaringgal, vadmentával, rózsával**, bármivel, amit szeretünk és va a kertünkben. Vagy „kezünkbe akad” kirándulások alkalmával...

A hidegen készített szörpökben biztos hogy benne maradnak a gyógynövények hatóanyagai is, itt egy-két napos áztatást javasolunk, majd szűrés után a felfőzést a cukorral. /A melegen készített szörpre az alábbi orgonarecept példáján vághatunk neki./

2 nagy marék virág/levél
2 kg cukor
2 l víz
2 citrom, kis citromsav

A virágot vagy leveleket jól átmoszuk.

A felkarikázott citromot, a vizet és a mentát/akácot/citromfűvet beletesszük egy fazékba, és egy napra hűvös helyre tesszük.

Másnap beletesszük a cukrot és a citromsavat, és felforraljuk. Ha kész, leszedjük a tetejéről a citromot és a leveleket, és üvegekbe öntjük.

Ezután meleg takarók közé, száraz dunsztba rakjuk az üvegeket kihűlni.

Rózsaszörp

A szirmokat addig főzzük a vízben amíg elszíntelenednek. Utána egy tüllzacskó segítségével leszűrjük, hozzáadjuk a cukrot, majd negyed órát főzzük. Tiszta üvegekbe öntjük, lezárjuk, majd száraz gőzbe állítjuk.

Akácshörp

Ugyanúgy, ahogy a jól ismert bodzaszörpöt.

A virágokat megmossuk, száráról leszedegetjük. A citromot is mossuk és szeletekre vágjuk.

A virágokat, a citromot és a citromot, citromsavat beletesszük vízbe és **3 napig -időnként megkeverve- állni hagyjuk**. 3 nap múlva leszűrjük, belekeverjük a cukrot és a tartósítószeret.

Ha a cukor teljesen feloldódott, üvegekbe töltjük.

Orgonaszörp

Hozzávalók

1.5 liter víz,
1 kg kristálycukor/xilit,
egy nagy szatyor orgona lecsipegetett virágjai,
két-három citrom leve (vagy egy kevéske citromsav)

Elkészítése

Az orgonaszazonban védett helyről gyűjtsük, egy- két bevásárlószatyorral, érdemes megmosni a kis bogarak miatt, majd lecsipegetni róla a virágokat – ez nem kis időt vesz igénybe...

orgonaszirup: Egy lábasba öntsük össze az adott mennyiségű vizet és cukrot. Tegyük fel a tűzre, és főzzünk belőle szirupot. Ha készen van, vegyük le a tűzről, és adjuk hozzá a citromlevet vagy a citromsavat, s keverjük össze. Öntsük bele a virágokat, s fedjük le fedővel. Hagyjuk állni egy éjszakát.

Nem érdemes a virágot felfőzni, hogy megmaradjon a szép szín, s az orgona természetes íze is megmaradjon.

Hidegen szűrjük le, s töltsük tiszta üvegekbe. Érdemes hűtőben tárolni.

Ázalmányok, virág limonádék

Itt igazán nincs is recept!

Gyűjteni kell akácvirágot, bodzavirágot, rózsaszirmokat (a pünkösdi rózsza nem olyan zamatos, annál inkább a csipkerózsza!)

Forrásvízbe vagy tisztított vízbe áztatjuk egy fél napra, s beledobjuk a szirmokat + citromot facsarunk bele +kis citromfű, menta is mehet, kis akác, de most főleg rózsákra hangoltuk. Lehet külön , vagy mindent egybe verziókban is (épp amink van).

Bodzavirág bor

1 kg bodzavirág,
1 kg cukor,
4 l víz,
28 g friss élesztő,
2 citrom leve és héja (esetleg narancs),
kenyérszelet

Vigyázzunk, hogy a gyűjtés során a bodzavirág ne sérüljön. Főzzük a virágot vízben, 20 percen keresztül. Ezt követően szűrjük le az oldatot, távolítsuk el a virágot és győződjünk meg arról, hogy egy darab virágrész sem maradt a szűrletben. Adjuk az oldathoz a cukrot, a citromlevet és melegítsük mindaddig, amíg a cukor fel nem oldódik, majd forraljuk további 20 percig. Szűrjük egy nagy konténerbe, majd a lehűlt oldatra helyezzük rá az élesztővel bekent kenyérdarabot. Egy napig hagyjuk ruhával letakarva, meleg helyen állni. Ezt követően palackozhatjuk.

Akácvirágos almalekvár

4 l akácvirág
20 dkg barnacukor/nyírfacukor
4 db alma
1, 5 l víz
útifű maghéj

A naspolyakonyha.hu-ról származik az alapötlet, de sikerült úgy továbbfejleszteni, hogy egy ívólevet is kaphassunk 2 az 1-ben alapon, ami még tovább növeli a lelkesedésem a recept iránt, de ami igazán rabul ejtett, az az akácvirág almával párosított ízvilága.

A recept nagyon egyszerű, nem is hasonlít a lekvárfőzésre. A legmunkásabb rész, az akácvirágok leszedegetése a szárról. Mivel épp eső után szedtem, ezzel nagyon könnyű dolgom volt, szárazon kicsit tovább tart, de a zöld kelyhecske maradhat is a virágon. Az almát meghámozzuk, összevagdossuk és mehet a fazékba. Én egy kerek órát főztem alacsony lángon, és aztán jön a turpisság: fogtam és átszűrtem. Át is lehet passzírozni, akkor egy szárazabb tartalmat kapunk, amit fel lehet használni sütemények alapjának is. De maradjunk a lekvárnál. A leszűrt léhez egy kis tejszínt öntünk, megvárjuk míg kihűl, lehűtve a legfinomabb, bolondíthatjuk kis fűszerekkel (vanília, fahéj, kardamom), ha szeretnénk, de alanature is isteni.

A megmaradt szárazabb anyagunkat turmixoljuk és attól függően, mennyire szeretnénk sűrűre, útifű maghéjjal sűríthetjük. Még forrón üvegekbe töltjük, felfordítjuk egy pillanatra és mehet a száraz dunsztba, ha hosszú élettartamot szánunk neki, nálunk ez nem sikerült, mert mind elfogyott. :-)

Az ívólé verzióval kevesebb lesz a lekvár, de a már tapasztalt nyári meleghez nagyon jó frissítőt kaphatunk. Az eltarthatósága hozzáadott tartósító hiányában nem megoldott, hűtőben 3-5 nap. Ha benne hagyjuk a levét és sűrítjük 10 kisebb üvegyire számíthatunk. Érdemes kísérletezni, kinek melyik verzió nyeri el tetszését.

Bodzavirág lekvár

Különlegesebb, kellemes ízű lekvár a bodza frissességével, amihez nem túl tapasztalt lekvárfőzők is bátran hozzáfoghatnak!

Gyűjtés:

A bodzát könnyű szedni, arra figyeljünk, hogy kinyílt, de még friss tiszta virágfejeket csípünk le, s természetesen védett helyen gyűjtsünk, ahol a szennyezettség nem éri (pl. ne út mellett). Frissen dolgozzuk fel, nehogy tönkremenjen az alapanyag.

Üvegmosás:

2-3 dl-es üvegeket tisztára mosunk (itt kb. 15 db), forrázunk, lecsepegtetjük, a kupakkal együtt.

Hozzávalók:

80 dkg bodzavirág, kb. egy átlagos szatyor megtömve

80 dkg citrom,

2 l tisztított víz/forrásvíz,

1,5 kg hámozott alma,

1 kg cukor,

pár cs. vaníliacukor,

3 cs.zselésítő lekvárhoz, 3:1-es. (agar agar, útifű maghéj, vagy sima bolti)

A bodzavirágot a zöld szártól picit fürtökre lecsípjük (a színanyaga fog, ezért akit zavar, kesztyűben tegye).

A citromot meghámozzuk (ha bio, akkor maradhat a héj), karikára vágjuk, vagy kicsavarjuk és ez esetben a rostjával, levéllel le is öntjük a bodzavirágot.

1 napig hűtőben ázhat a vízben, így biztosan nem indul erjedésnek.

Az almát kicsire felkockázzuk. (Reszelni nem érdemes, hisz aki szereti a homogénebb állagot, később botmixerezni is lehet). A levegőn hamar bebarnul az alma, ezért kell gyorsan dolgozni, vagy citromlét facsarni rá.

Főzés:

Az almát 1 kg cukorral feltesszük főzni és amikor már jó puha, összemixelhetjük, de maradhat darabos is, ki ahogy szereti. Ízlés szerint vaníliás cukor is mehet hozzá.

Külön edényben a zselésítőt és kb. fél liter citromos levet elkavarunk, majd még tovább hígítjuk. Az áztatott citromos bodzavirág levét szitán átszűrjük, ebből veszünk ki a zselésítő feloldásához. De akár a beáztatott kis virágokat is hozzára hajtjuk.

Hozzáöntjük a cukros almához a zselés levet, az áztatott citromos bodzalevet és felfőzzük az egészet, s miután elkezd pötyögni, érdemes folyamatosan kavargatni. Amennyiben alternatív megoldással készítjük, kihagyjuk a folyamatból a zselésítő bodzale főzést, helyette az elkészült lekvárhoz pl. útifű maghéjat adunk.

Elrakás: Csőrös merőkanállal megtöltjük az üvegeket és betakarítva fejjel tároljuk, míg ki nem hűl.

Kerti gazsaláta

Szokásos salátánkhoz bő maréknyi „gazit” dobunk, zamatos turbolya, porcsin, lóhere virág fej, tyúkhúr, újhagyma,

citromlé, hidegen sajtolt olaj

saláta, retek

pirított magvak (tökmag, napraforgó mag például)

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, jellegtelenebb ízek jönnek ki...

Pesto gyors-verzió

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 méricskélni, 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!

*Elkészítés: a medvehagymánál is

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 befőttés 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 csatatéri 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 kiforrálja 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>

Csalán-pesto

pár maroknyi csalán
pár marék tökmag / vagy napraforgómag
pár gerezd fokhagyma
só, bors
ízlés szerint kis citromlé
hidegen sajtolt olaj

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

A megfőtt csalánról a vastagabb szárat 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. Magot pirítunk és mozsárban vagy kávédarálóban durvára őröljük és hozzáadjuk a csalánhoz. A csalánpesto fogyasztható önmagában, mártogatósként, kenyérre kenve, saláták kiegészítőjeként, vagy tésztához keverve.

Pár hasznos link az ehető virágokról

- <http://erdokostolo.blogspot.hu/2015/05/tavaszi-viragzas-tanyeron-termeszetben.html>

- <http://erdokostolo.blogspot.hu/2012/06/eheto-vadviragok-az-50-vkf-apropojan.html>
- <http://emf-kryon.blogspot.hu/2013/09/melyik-virag-eheto-kertunkben.html>
- <http://ehetovirag.lap.hu/>
- <http://szappandy.blogspot.hu/2012/04/viragok-konyhaban.html>
- <http://emf-kryon.blogspot.hu/2013/09/melyik-virag-eheto-kertunkben.html>

Reméljük, találkozunk máskor is,
Friss hírekért pedig keress minket honlapunkon
a <http://hetagfa.weebly.com/blog> vagy a [facebookon](#)! Ha beállítod az oldal
felső 'Tetszik' gombjánál, hogy „*Értesítéseket kérek*”, semmiről nem maradsz
le;-)!

--

Hétágfa Egyesület

2015. május