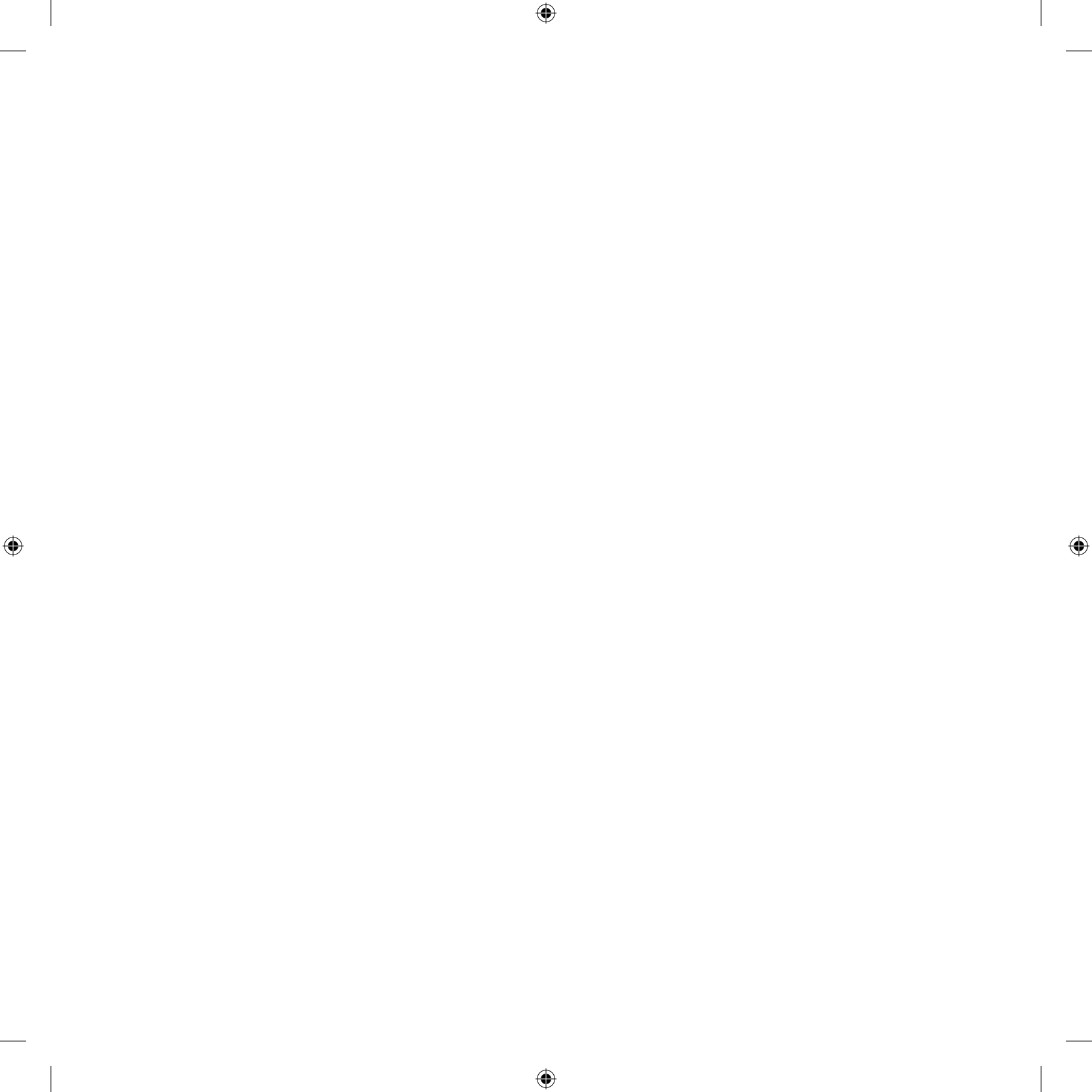


A kertől a konyháig

A TUDATOS SZAKÁCS KÖNYVE



A kerttől a konyháig

A TUDATOS SZAKÁCS KÖNYVE



VÉDEGYLET

Szerkesztette: Csillag Gábor, Hevesi Flóra, Kiss Csilla
Borítófotó: Bartha Gabó
Ételfotók: Szilágyi Stefánia
Közreműködött: Simonyi Borbála
Nyomdai kivitelezés: Pannónia-Print
Kiadó: Védegylet Egyesület

A kiadvány a KvVM Zöld Forrás programja, valamint az Európai Unió támogatásának köszönhetően jött létre. Tartalma nem tekinthető az Európai Unió állásfoglalásának, és kizárólag a Védegylet Egyesület felelősségét képezi.

VÉDEGYLET

1114 Budapest, Bartók Béla út 19

Tel: (1) 279-15-95

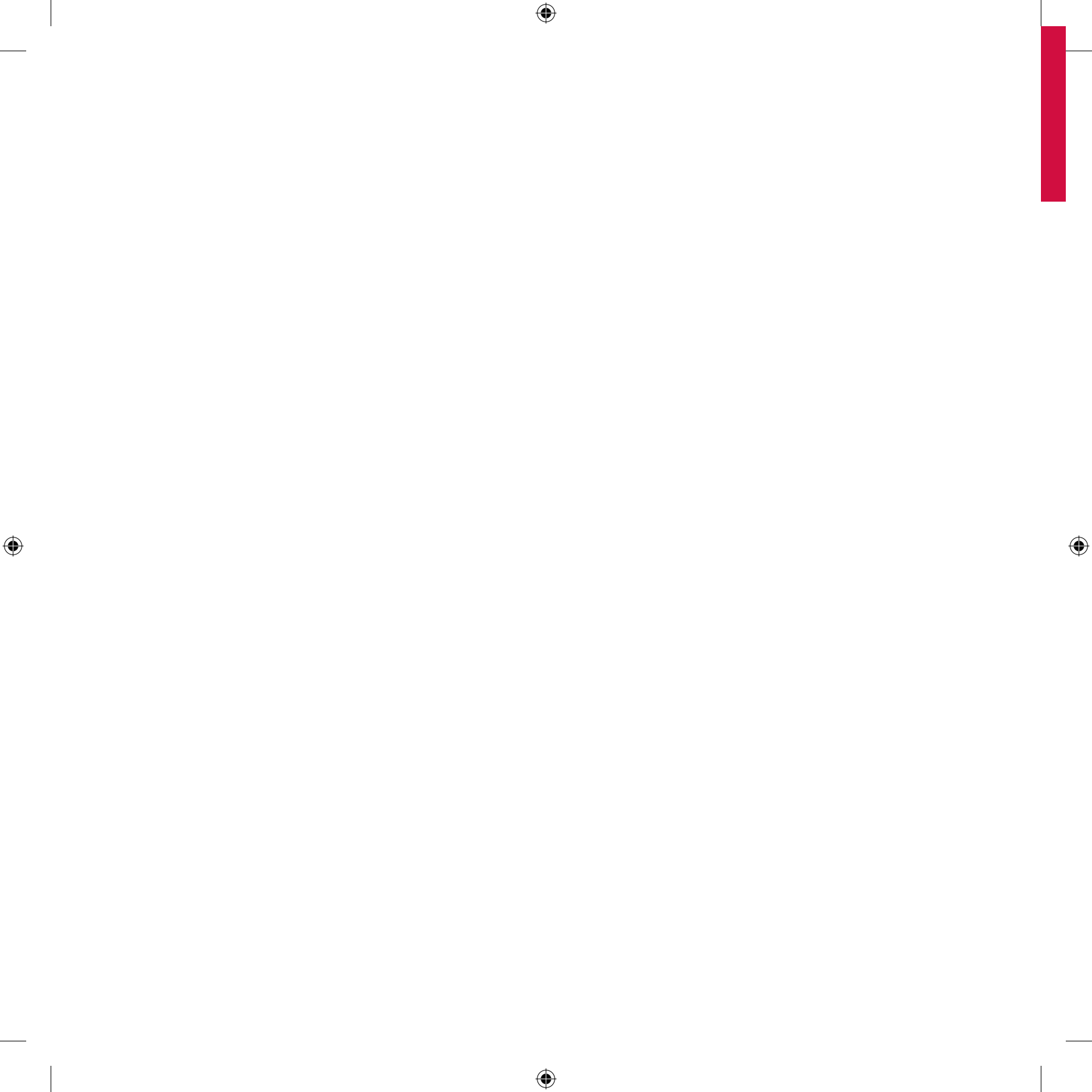
Fax: (1) 279-15-96, (1) 269-42-51

e-mail: iroda@vedegylet.hu

ISBN 978-615-5193-00-2

Tartalom

1. Bevezetés	9
2. Termelői piacok	11
3. Alternatív vásárlási közösségek	14
4. Közösségi kertek	17
5. Környezetbarát gazdálkodási formák	20
6. Tájfajták	23
7. Vadon	28
8. Élő ételek	31
9. Csináld otthon	35
10. Méltányos kereskedem (fair trade)	40
11. Közreműködők	45



Bevezetés

Főzési rutinunk alaposan átalakult az elmúlt néhány évtizedben. Autóba be, a legközelebbi hipersupermarketnél ki, bevásárlókocsi telepakol, és már főzünk is... - már ha egyáltalán főzünk, és nem eleve kész, vagy félkész árut vásárolunk. Pedig lehet másként is.

Mi, a magunk részéről nem akarjuk megmondani, ki, mit és hogyan csináljon. Nem gondoljuk, hogy kizárólag bioalapanyagokból szabad főzni, és bár e gyűjteményből kimaradtak a húsos receptek, nem vagyunk mind vegák. Sőt, olykor egy-egy gyorsétterembe is beugrunk, ha úgy alakul. Szeretünk enni, és szeretünk főzni is, de XXI. századi városi emberként tudjuk, ez kicsit másként működik, mint egykoron. E recept- és tippgyűjteménnyel célunk pusztán az, hogy felvillantsunk néhány – jelenleg kevésbé ismert – alternatívát a vásárlás, ételkészítés-beszerezés, és ételkészítés területéről. Szeretnénk megmutatni: kicsi figyelemmel, régi és új módszerek segítségével ehetünk izgalmasan és egészségesen, úgy, hogy közben a természeti- és emberi környezetünkre is tekintettel vagyunk - na meg a pénztárcánkra.

Kezdetnek:

Közvetlen a termelőtől. A jó étel alapja a jó alapanyag, s minél egyenesebb az út a termelőtől a tálig, annál jobban járunk. Ezért amit csak lehet, érdemes beszerezni közvetlen a termelőtől. Megkereshetjük a kistermelőket a piacon, vagy mehetünk egyenesen a termelői piacra, esetleg becsatlakozhatunk egy vásárló közösségbe, amely közvetlen módon kapcsolja össze a termelőt a felhasználóval.

Szedd, termeld, készítsd magad. Az ételkészítés nem a boltban terem. Ha kicsit körbenézünk, rájövünk, hogy sok helyről hozzá lehet jutni izgalmas, egészséges és gyakran kurióznak számító alapanyagokhoz. Ha szeretjük a medvehagymát, nem kell több száz forintot fizetni egy csokrocskáért a belvárosi gourmand boltban, elég egy március-áprilisi hétvégén sétálni egyet egy árnyas, nedves erdőben, és annyit szedhetünk, amennyit csak bírunk. A modern városi lét és kerti termelés sem kell, hogy kizárják egymást, hiszen nálunk is vannak már közösségi kertek, ahol a városi ember – társaival együttműködve – megtermelheti a maga egészséges ételkészítési alapanyagait. A „nagy mama lekvárja” sem kell, hogy pusztán egy márkanév legyen, mi magunk is eltanulhatjuk a befőzés – sokszor meglepően egyszerű – fortelyait. De nevelhetünk fűszernövényeket az ablakban, az erkélyen, csíráztathatunk, száríthatunk, aszalhatunk, gyakorlatilag bárhol. ▶▶

Ehetsz bármit, de tudd, hogy mit eszel. Nincs csodarecept, de van tudatosság. Az egészség korát éljük, de még mindig nagyon kevesen járnak utána annak, hogy mi is kerül a tányérjukra. Bár legtöbbször csak a „bio” kifejezést ismerik, sokféle gazdálkodási forma létezik, ahol mellőzik a környezetre és egészségre veszélyes anyagok, technológiák használatát. De még az is lehet, hogy a legfinomabb, legbiobb élelmiszert épp elfeledett vidéki rokonunk kertjében találjuk meg. Ha tudjuk, ki a termelő, azt is megtudhatjuk, hogyan termel. És ha történetesen mi magunk vagyunk a készítő (lásd a Csínáld otthon fejezetet), garantáltan nem kerül olyasmi az ételünkbe, aminek inkább egy vegyi üzemben a helye.

Változatosan. Túl a sokak által rutinszerűen elfogyasztott hús-krumpli elképesztő gazdagság vár ránk. Felfedezésre vár a köles, a mángold, az árpa, a csicsóka, a zab, a vöröslencse, a csicseriborsó, a hajdina, a lenmag, a tucatnyi csíra, a rengeteg vadon termő zöldség, gyümölcs és fűszer, na meg a több száz hazai tájfajta, ami csak itthon terem.

Egyél jót – tegyél jót. Minden élelmiszer valahonnan származik, valakik, valamilyen körülmények között megtermelték. Nem mindegy, hogy valamit, ami itthon is megterem, 1000 kilométerről szállítottak ide, vagy a szomszéd faluból érkezett. Nem mindegy, hogy akik a kávénk, teánk, csokoládénk alapanyagait megtermelik, milyen feltételek mellett dolgoznak, és hogyan élnek. Ha helyi gazdáktól vásárolunk, vagy olyan termékek esetében, amelyek itthon nem teremnek, méltányos kereskedelmi láncokon keresztül forgalmazott, úgynevezett fair trade árukat veszünk, mindenki jól jár. A termelő azért, mert fenntarthatóan termelhet, és tisztességes áron adhatja el terményeit, mi pedig azért, mert tudhatjuk honnan jött, milyen körülmények között lett megtermelve az élelmünk, és tudhatjuk, biztonságos és minőségi termékek kerülnek asztalunkra.

Ne feledjük, a főzés nem a konyhában kezdődik. Az élelmiszer-beszerzés pedig apró döntések sorozata arról: milyen világban szeretnénk élni.

Termelői piacok

Te meg Ő

A termelői piacon nincs élelmiszerlánc, csak két ember: a termelő és a fogyasztó. Itt nem járhatunk úgy, hogy az árus megvonja a vállát, ha meg merjük kérdezni, hol termelt a krumpli és milyen vegyszert látott.

Miközben a modern élelmiszerbiztonsági rendszerek azt ígérik, hogy nem érhet minket baj, lassan számolni sem lehet, hogy az elmúlt években hány élelmiszerbotrány söpört végig a fél világon. Így egyre több ember hite megingott a megszámlálhatatlan kézen átmenő, sokszor ezer kilométereket utazó, „Istentudja” honnan származó élelmiszereket illetően – és kezdenek rájönni, nincs annál egyenesebb, egyszerűbb és biztonságosabb út, mint ha magától a termelőktől vásárolunk.

A megbízhatóság mellett a piac további verhetetlen előnye, hogy a tömegtermeléssel ellentétben – ahol gyakran éretlenül szedik le a növényeket, hogy túléljék a nagy utat, amíg a konyhánkba kerülnek –, a termelői piacon napon érett, hajnalban frissen szedett, és épp ezért jóval ízesebb zöldséget, gyümölcsöt vehetünk.

A számtalan előny dacára mégis sokan hiszik, hogy manapság piacra járni luxus. Pedig a piacon is rengeteg féle áru van, melyek közül mindenki meg tudja találni a pénztárcájának valót. Sokszor olyan hozzávalók is felbukkannak – például mángold, édeskömény, korianderzöld és egyéb zöldségszerek – teljesen elérhető áron, amelyeket speciális boltokban „exkluzivitásként” árulnak, aranyáron. Végül pedig a piacon még ma is lehet alkudni. Sőt, ha odaszokunk egy-egy áruhoz vagy

termelőhöz, még jobban ki tudunk jönni anyagilag.

Úgy tűnik tehát, egyre többen vannak, akik szívesebben üzletelnek egy arccal is rendelkező termelővel, mint az arctalan globális élelmiszeriparral. Hisz ez utóbbi különösen csalóka: miközben sosem látott változatosságot kínál, valójában az ízek és alapanyagok silány egyhangúságát adja. Pedig nem a csomagolásnak kell színesnek lennie, hanem az ízeknek.

Európa-szerte – a sok állandó termelői piac mellett – egyre népszerűbbek az alkalmi (hétvégi) piacok is. Ilyenkor a belváros egy frekventált területén hétfővégre kitiltják az autókat (két legyet egy csapásra), és sok-sok friss áruval beköltözik a termelői piac. A friss levegőn árult friss áru nem csak turistalátványosság, hanem lehetőség egy tartalmas hétvégi családi piacozásra is. ►►

► **Kincsünk a piac:** A Kincsünk a piac - Hunyadi tér civil csoport 2007-ben alakult, amikor kiderült, hogy a VI. kerületi önkormányzat bevásárlóközponttra és mélygarázsra cserélné a Hunyadi tér fát, és az azok árnyékában megbúvó őstermelői piacot. A romboló beruházást sikerült megakadályozni, de a csoport azóta is segíti a piac életét népszerűsítéssel, a termelők támogatásával, szervezéssel.

Zöldséges csicsókaleves

HOZZÁVALÓK • 2 sárgarépa • 3-4 csicsóka
• 1 paszternák • 1 petrezselyemgyökér • 1 kis darab zeller • 1 édeskömény • 1 fej vöröshagyma • 1 gerezd fokhagyma vagy friss fokhagymaszár • zöldhagymaszár • petrezselyem • kakukkfű, babér, tengeri só, egész bors, kurkuma, pirospaprika (édes és csípős), római kömény • termelői vaj • olívaolaj • vörösborecet

A zöldségeket vágjuk apróra és 1,5-2 liter vízzel készítsünk alaplevet (ld. keretes). Lehetőleg friss és jó minőségű alapanyagokat használjunk, de megmaradt zöldségeket, szárazakat, leveleket, fűszereket is belefőzhetünk. Lassú tűzön, jó hosszan főzzük. A legjobb, ha van időnk előre megfőzni és hagyni kihűlni teljesen.

Kevés vaj és olaj keverékén dinszteljük meg egy fej hagymát kevés sóval. Amikor majdnem kész, fűszerezzük meg kevés római köménnyel, kurkumával, óvatosan pirítsuk össze – húzzuk le a lángról és tegyük hozzá az édes és/vagy csípős paprikát.

Keverjük bele a vékony szeletekre vágott csicsókát, eresszük fel az alaplével, kis vörösborecettel és főzzük puhára. Ízesítsük frissen tört vagy darált borssal és sóval. A tetejére önthetünk egy kis hidegen sajtolt napraforgóolajat. ■

► **Műizű leveskocka helyett házi alaplé** Szezonban, bőségben rengeteg különféle alaplevet főzhetünk, ráadásul nagyon olcsón. Ha a jó erős alaplevünket kis műanyag dobozokban lefagyaszttjuk, bármikor rendelkezésünkre áll.

A zöldség alapléhez 1,5 l hideg vízben lassan főzzünk legalább fél órán át 1-2, vékony karikákra gyalult sárgarépát, petrezselyemgyökeret, kevés zellert a szárával együtt, lestyánt, szurokfűvet, kapor- és hagymaszárat, és pár csepp hidegen sajtolt napraforgóolajat.

Sokan a B-verzióra esküsznek. Ez ugyanazon alapanyagokból készülhet, mint az előző, de először megdinszteljük a vöröshagymát, a répákat, a zellert és a karalábét – ez jól kihozza az ízeket –, majd hozzáadjuk a zöldleveles zöldségeket és felöntjük vízzel.



Joghurtos mángold

HOZZÁVALÓK • mángold (vagy spenót) • joghurt
• fokhagyma • hidegen sajtolt napraforgóolaj • citrom
• tengeri só • zöldfűszerek, (például kapor, petrezselyem, tárkony, lestyán, koriander, menta, de más is jó)

A megtisztított, jól megmosott mángoldot dobjuk még vizesen egy edénybe és fedő alatt pároljuk meg (spenótnál 2-3 perc, mángoldnál esetleg picit több idő). Amikor kész, nyomjuk ki a levét és vágjuk apróra. Kavarjuk el a joghurttal, az áttört fokhagymával és a zöldfűszerekkel. Ízesítsük kevés hidegen sajtolt napraforgóolajjal, citrom levével és sóval. ■

Kukoricadarás gombóc egressel és zöldfűszerekkel

HOZZÁVALÓK (két főre) • 1 fej vöröshagyma
• 4 érett paprika karikára vágva (minél több fajtájú,
annál jobb) • 1 marék egres megtisztítva, félbevágva
• olívaolaj • kapor • 4-5 gerezd fokhagyma egészben
• tengeri só • zöldfűszerek: zöldhagymaszár, petrezse-
lyemzöld, korianderzöld, zellerlevél, mentalevél

a gombóchoz • 1 fej vöröshagyma • 2 szabadtartású
tojás • 3 marék kukoricadara • frissen őrölt római
kömény, fehérbors • tengeri só

az alapléhez • 1-2 sárgarépa • 1 petrezselyemgyökér
• zeller és szára • lestyán, szurokfű, kaporszár, hagyma-
szár • pár csepp hidegen préselt napraforgóolaj

Olívaolajon pároljuk meg a hagymát, dobjuk rá a paprikát, a fel-
aprított kaptot és a fokhagymát, pároljuk fedő alatt 5 percig, majd
adjuk hozzá az egresset.

Közben készítsük el a gombócokat. Keverjük a felvert tojások-
hoz a gombóc hozzávalóit és 3 evőkanál vizet. Formázzunk 3-4
cm átmérőjű gombócokat és ültessük rá az egreses zöldségágyra,
öntsük fel akár már korábban elkészített zöldség alaplével, és fedő
alatt főzzük 25 percig.

Tálaláskor szórjuk meg a felaprított zöldfűszerekkel, de ízlés sze-
rint ízesíthetjük tejföllel, csípős paprikával, hidegen préselt nap-
raforgó- vagy más olajjal is. Az egres, a menta és a koriander íze
izgalmas csavar ebben a paprikás ételben. ■

Összeállította: Bartha Gabó



Alternatív vásárlói közösségek



Ha szeretnél jó minőségű, egészséges, helyi – és alkalmasint biotermesztésből származó – alapanyagokhoz hozzájutni korrekt áron, netán egy-egy különlegesebb sajttal és borral feldobni a hétköznapi vacsorát, akkor a legjobb, ha csatlakozol egy vásárlói közösséghez. Ezek a közösségek hidat képeznek a helyi gazdák és a fogyasztók között. Már néhány család, vagy egy lépcsőház is „leszerződhet” egy gazdával, aki hetente leszállítja egy adott helyre az árut. A csatlakozók felmerülő igényeik szerint hetente összeállíthatják megrendeléseiket, melyeket egy a környékükön lévő átvétőhelyre kiszállítanak. A közvetlen kereskedelem révén a bolti árakhoz képest olcsóbban is hozzá lehet férni biominőségű vagy hasonló módon előállított, de hivatalos tanúsítvánnyal nem rendelkező termékekhez, melyek megbízhatóságát a közvetlen, személyes kapcsolat garantálja. ►►

► **Ha nincs a környéked** még bevásárló közösség, indíts el egy újat barátaiddal, szomszédaiddal együtt!

Az egyik példaértékű közösség: a Szatyor (www.szatyor.org)

► **A Szatyor előnyei:**

- **MAGAS ár-érték arány:** közvetlen a kapcsolat a termelővel, így nem kell megfizetni a kiskereskedelmi árrést

- **FRISS:** mindig az idénynek megfelelő zöldségek és gyümölcsök

- **HELYI:** a közeli termelőktől származó növények vásárlásával ökolábnyomunk a minimumra csökken, miközben a helyi, hazai gazdálkodókat is támogatjuk

- **EGYSZERŰ:** a bevásárlási macera helyett egy számunkra kényelmes, közösen kijelölt ponton átvehetjük az egész heti adagunkat

Színes téli saláta kecskesajttal és dióval

HOZZÁVALÓK • 2 kisebb vagy 1 nagyobb cékla
• 2 közepes sárgarépa • 1 alma • 1 marék metélőhagyma, azaz snidling (amit az ablakban termesztünk télen is) • 10 dkg natúr termelői kecskesajt • 1 marék durvára tört dió • díszítéshez vegyes csíra

az öntethez • 3 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj
• 1 evőkanál hidegen sajtolt tökmagolaj • 1 evőkanál házi almaecet • 1 kiskanál termelői méz

A céklát nyersen hámozzuk le, a sárgarépát tisztítsuk meg. Ha az alma héja elég vékony, csak mossuk meg, nem kell hámozni. Nagylyukú reszelőn mindent reszeljünk le. A snidlinget apróra vágva keverjük hozzá, de egy csipetnyit tegyünk félre a díszítéshez, és adjuk hozzá a durvára tört diót.

Az öntethez valókat egy kis tálban keverjük simára, öntsük rá a salátára és keverjük össze alaposan.

Kockázzuk bele a kecskesajtot és a tetejét szórjuk meg a maradék snidlinggel és esetleg kevés csírával. Hintsünk rá a maradék öntetet.

Ugyanebbe a salátaalapba reszelhetünk még 10 dkg nyers sütőtököt, vagy megbolondíthatjuk pár szem mazsolával. ■

Összeállította: Kármán Erika

Téli sárgarépás édesség

HOZZÁVALÓK • 2 sárgarépa • 1 marék dió
• 1 kiskanál fahéj • 2-3 kanál termelői méz

Ez a rém egyszerű, gyors és nem utolsó sorban nagyon egészséges desszert remek téli C-vitamin pótlás, elkészítése pedig a gyerekeknek is megy: répa lereszel, dió ledarál, méz bele, minden összekeverődik – és kész. Durvára tört dióval díszíthetjük. ■

Összeállította: Kármán Erika



Téli zöldséges köles

HOZZÁVALÓK • 2-3 sonkahagyma (ha nem kapunk, az egyszerű vöröshagyma is jó) • 1 evőkanál olaj
• 20 dkg sárgarépa • 15 dkg cékla • 15 dkg paszternák
• 1 bögre (kb. 2,5 dl) köles • 2 gerezd fokhagyma,
fűszerek: borsikafű, őrölt koriander, zsálya, bazsalikom,
tengeri só

A karikákra vágott sonkahagymát dinszteljük 3-4 percig az olajon. Amikor kezd üvegesedni, adjuk hozzá a karikákra vágott zöldségeket (répa, cékla, paszternák), és dinszteljük további 4-5 percig. Ezután szórjuk rá a fűszereket és az apróra vágott fokhagymát, és

még egy pici kavargatás után engedjük fel annyi vízzel, hogy ellepje a zöldségeket. 10 perc főzés után öntsük hozzá a bögrényi kölest, és még 2,5 bögrényi vizet. Addig főzzük, amíg a köles és a zöldségek meg nem puhulnak. ■

Összeállította: Bumberák Mária

► **A köles** az egyik legkönnyebben és leggyorsabban elkészíthető gabonánk. Rendszeres fogyasztása rák megelőző hatású, késlelteti az öregedési folyamatokat, erősíti a látást, kiváló vashiányos állapotoknál. Gyulladáscsökkentő, szabályozza a vércukorszintet és a zsírsavcserét. Karbantartja az erek falát, az emésztőrendszert. Télen különösen jól esik, mivel amellett, hogy kiválóan lúgosít, melegítő hatással is bír.



Közösségi kertek

Hogy a modern városi lét és kerti termelés kizárják egymást – nos, ezt cáfolják az ismét népszerűvé váló közösségi kertek. A közösségi kert alapvető célja, hogy a városi ember számára olyan helyet biztosítson, ahol növénytermesztéssel, kertgondozással foglalkozhat, többek között annak érdekében, hogy visszaszerezhesse az ellenőrzést az általa elfogyasztott élelmiszerek felett. Sokak szerint a kisléptékű közösségi gazdálkodás az egyik lehetséges válasz a gazdasági és ökológiai válságra. A kert lehetőséget ad arra, hogy egészséges élelmiszert termeljünk magunknak, miközben közösséget hozunk létre. A kertek ugyanis nem pusztán termelő egységek, hanem az együttműködés, az öngazgatás, és a közösségépítés kis „szigetei” is egyben.

A jelenséget eredetileg a szükség hívta életre. Az emberek először a brit városokban fogtak össze – az első és második világháború idején fellépő krónikus élelmiszerhiány miatt –, hogy parlagon hagyott parkokat és magántelkeket megműveljenek. A városi udvarok, parkolók és foghíjtelkek helyén megkapaszkodó veteményesek, fűszerkertek és virágágyások azóta a nagyvárosi sivárság enyhítését is szolgálják – és egyben a környékbeli ingatlanok értékét is növelik. (Sőt, tapasztalatok szerint a közösségi élet fellendülésével a közbiztonság is jelentősen javul.) A közösségi kertek mára igen népszerűvé váltak Nyugat-Európában és a tengerentúlon, az USA-ban például 18 ezret számoltak legutóbb.

A közösségi kerteknél számos tulajdonformát alkalmaznak. A kert általában közös tulajdonban van, és a közösség tagjai vagy együtt termelnek, vagy felparcellázzák a területet, és mindenki azt termeszt a parcelláján, amit akar (de azt is a közösen elfogadott szabályzat alapján).

A rendszerváltás után, az első budapesti közösségi kertet a Földkelte nevű informális szerveződés hozta létre Békásmegyer-Ófalu egy városzéli domboldalában. Az 1400 nm-es földdarabot kora tavasztól télig heti négy alkalommal egy baráti társaság gondozza. A jelek szerint a közösségi kertek népszerűsége: hazai viszonyok között egy 100 nm-es földdarab egy négytagú család egész évi zöldségigényét fedezheti.

Egy felmérés szerint Budapesten csak a Hungária-körúton belül 100 hektár olyan önkormányzati vagy magánterület van, amit semmire sem használnak – ezek ideális terek lennének a közösségi kertek meghonosítására.

Néhány recept a Földkelte közösségi kert munkatársaitól és szimpatizánsaitól. ►►



Kevert saláta zsályás ribizliöntettel

HOZZÁVALÓK • 1 marék zöldleveles zöldség vegyesen (például céklalevél, jégsaláta, mángold, rukkola, fejes saláta, lollo saláta, tölgyfa saláta, radicchio)

• 1-2 szál sárgarépa • ½ zsenge cukkini • vegyes csíra

az öntethez • 1 marék ribizli • tengeri só

• 1-3 teáskanál termelői méz • 2-5 evőkanál olívaolaj
• friss zsályalevelek

A sárgarépát reszeljük le nagylyukú reszelőn, a hámozott cukkinit vágjuk gyufaszál nagyságúra. A saláta hozzávalóit keverjük össze és tegyük egy szép salátástálba.

A ribizlit mossuk meg, szemezzük le és egy szűrőben passzírozuk át. Ízlés szerint édesítsük mézzel, és adjunk hozzá csipetnyi sót. Keverjük el benne annyi olívaolajat, hogy kellemesen folyós, selymes salátaöntetet kapjunk, majd szórjuk bele az apróra vagdalt zsályaleveleket.

Fogyasztáskor a salátaalapunkat adagoljuk tányérokra és csurgasuk rá a zsályás ribizliöntetet. Csak annyi salátát készítsünk így el, amennyit megeszünk – mert ez frissen az igazi. ■

Összeállította: Repka Ágnes és Kassai Nóra Virág

► **Téli salátaöntetek**

Az átpasszírozott ribizlit ízesítés előtt jégkockatartóban, vagy műanyag dobozkában le is fagyaszthatjuk, így télen is készíthetünk nyers alapanyagból salátaöntetet vagy mézzel elkeverve szörpöt.



Rusztikus gyümölcsös morzsa zabpehellyel

HOZZÁVALÓK • két-háromféle gyümölcs, esetleg befőtt • esetleg mentalevél és kezeletlen citrom héja

a morzsához • 4 marék zabkorpa • 1 marék fehér búzaliszt • 1 marék fair trade nádcukor

• 1 csipet tengeri só, esetleg fahéj • 5-10 dkg termelői vaj

A morzsa-alapot sokféle gyümölccsel lehet használni. Általában jó, ha egy nedvesebb gyümölcsöt egy szárazabbal, egy édeset savanyúbbal párosítunk, tavasszal például rebarbarát eperrel. A téli alma-körtét fel lehet dobni valamilyen eltett vagy fagyasztott aromás, színes gyümölccsel is.

A morzsa alapanyagait keverjük össze, majd morzsoljuk el a hideg vajjal darabos masszává. Fél kiló kimagozott cseresznyét keverünk össze két felkockázott savasabb almával, mentával vagy fahéjjal, citrom héjjal, savanyúbb gyümölcsök esetén kevés nádcukorral. Tegyük hóálló edénybe. Ha a gyümölcsök túl szárazak, pici vízzel 15 percig süssük őket a felforrósított sütőben, majd morzsoljuk rá az előkészített morzsát. Süssük még kb. 15 percig, vagy amíg a gyümölcsök leve kibugyog a morzsa tetejére és a széle karamellizálódik. Joghurttal vagy tejföllel, langyosan a legjobb. ■

Összeállította: Bartha Gabó

Cukkinipörkölt

HOZZÁVALÓK • 1 nagyobb cukkini
• 1 fej hagyma • petrezselyem • tengeri só,
pirospaprika, fehérbors • napraforgóolaj

A cukkinit mossuk meg, és hámozás nélkül vágjuk egyforma nagyságú kockákra. A hagymát 2 evőkanál olajban dinszteljük üvegesre. A lángtól lehúzva tegyük bele 1 csapott kávéskanál pirospaprikát, keverjük el és tegyük vissza a lángra. Adjuk hozzá a cukkinit, sózzuk, borsozzuk, és kevergetve néhány percig süssük. Amikor pirulni kezd, öntsünk alá kevés vizet, és lassú tűzön hagyjuk a levében párolódni. Időnként keverjük meg, és esetleg pótoljuk a vizet, amíg nem fő puhára. A petrezselymet a végén adjuk hozzá.

Fogyasztható egytálételként vagy feltétként főzelék, rizs vagy tészta mellé. ■

Összeállította: Miklós Bernadett

▶ Ízfokozók nélkül

A sokak számára kihagyhatatlan szárított zöldsépporok „jellegzetes” ízüket rendszerint éppen az ízfokozóktól és más szintetikus anyagoktól kapják. Pedig ezek gond nélkül otthon is elkészíthetőek. Ízlés szerint vegyünk néhány gyökeres növényt (paszternák, sárgarépa, petrezselyemgyökér), egy kis zeller-gumót, vöröshagymát, póréhagymát. Vágjuk őket kis darabkákra, esetleg reszeljük le. Keverjük hozzá egy kis zöldfűszert – leginkább petrezselymet és lestyánt –, és árnyékos, száraz helyen szárítsuk ki. Ez megoldható a kertben, erkélyen, de akár egy közönséges otthoni gáztűzhelyben is. Végül az egész keveréket tegyük kávéőrlebe vagy turmixba, és morzsoljuk tetszés szerinti méretre – ha a darabosat szeretjük, durvábbra, ha a finomat, akkor porrá. Ennyi!



Környezetbarát gazdálkodási formák

Bár legtöbbször csak a „bio” kifejezést ismerik, sokféle környezetbarát gazdálkodási forma és ökológikus termelési mód létezik. Ezért is van, hogy gyakran keverednek az olyan előtagok, mint például a bio, az öko és az organikus. Az ilyen gazdálkodási módoknál talán az a legkézenfekvőbb közös nevező, hogy mit nem csinálnak. Például nem használnak olyan, a környezetre és az egészségre veszélyes anyagokat és technológiákat, mint a szintetikus gyom-, és rovarirtó szerek, állatok esetében a hormonkezelés, vagy újabban a génmódosítás. Ezen túlmenően azonban sokféle irányzat van, eltérő hangsúlyokkal.

A *permakultúra* lényege, hogy a természet során minél inkább egy, az eredeti ökológiai rendszerekhez hasonló felépítést hozzon létre. A szerves-biológiai gazdálkodás elsősorban a talaj felől közelít – azokra a biológiai eljárásokra összpontosít, amelyek a humuszt gyarapítják. Ilyenek például a komposzt- és zöldtrágyázás. Itt kiemelt fontosságú a vetésciklus betartása.

Az úgynevezett *biodinamikus gazdaságban* egy összetett vetési és művelési naptárt használnak, mely a holdciklusokhoz igazodva maximalizálja a talaj és a kozmosz energiáinak jótékony kölcsönhatását.

Tehát nem csak kizárólag a bio-tanúsítvánnyal rendelkező termék tekinthető környezetbarátnak, vagy egészségesnek – vannak gazdák, akik címkézés nélkül is így termesztenek.

A lényeg: mindig tudjuk kitől vásárolunk. ►►



Zöldlevelés árpagyöngyleves

Az árpagyöngy, alias gersli (németül árpa = Gerste) leginkább csak a sólet vagy a töltött káposzta alapanyagaként ismert. Pedig rendkívül sokoldalú gabonaféle, mely kedvezően hat a vércukor- és a koleszterinszintre, sőt, a gabonafélék közül az árpának a legmagasabb a nyomelem tartalma. Csupa jó dolog van benne: kálium, kalcium, magnézium és foszfor. Ráadásul nagyon olcsó és finom.

HOZZÁVALÓK • egy csészényi árpagyöngy (gersli)
• 1 szál sárgarépa • 1 nagyobb petrezselyemgyökér
• 1 fej vöröshagyma • 2 gerezd fokhagyma • 1 csomag újhagyma vagy 1 zsenge póréhagyma • metélőhagyma (snidling) • zeller zöldje • friss vagy szárított lestyán és koriander • tengeri só, bors

Előző este bő vízben mossuk át az árpagyöngyöt, öntsünk rá kétszer annyi vizet, mint amennyi ellepi és hagyjuk ázni. Reggel töltsünk hozzá még vizet és tegyük fel főni. Vágjuk le a petrezse-

lyem zöldjét a gyökérről és tegyük félre. A megtisztított gyökeret vágjuk apró kockákra és dobjuk az árpához. Adjuk hozzá a négybe vágott vöröshagymát, a félbevágott fokhagymagerezdeket és egy kis apróra vágott zellerlevelet. Alaposan sózzuk meg, adjuk hozzá az apróra vágott vagy morzsolt lestyánt, hintsük meg korianderrel és frissen őrölt fekete borssal. Az árpagyöngyöt addig kell főzni, míg megnő és kinyílik, ez jelzi, hogy megpuhult.

És most jön a lényeg: két levesestányérba készítsünk egy kis színkavalkádot.

Nagylyukú reszelőn a tányér aljára reszeljük egy kis sárgarépát, aprítsunk hozzá egy kis petrezselymet, metélőhagymát és néhány kicsinyke karikát az újhagyma vagy zsenge póréhagyma zöld szárából. Vegyük le a levest a lángtól és merjük rá a nyers zöldségekre. Hagyjuk állni, míg ehetőre nem hűl. Mivel egyáltalán nem főztük az élő hozzávalókat, azok maximálisan megőrzik a vitamintartalmukat, tápértéküket. És ahogyan a főtt és a nyers ízek keverednek, az összehatás mennyei. ■

Összeállította: Csillag Gábor





Őszi zöldséges pite

HOZZÁVALÓK a tésztához (26 cm kerek piteformához) • 25 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt
• 12,5 dkg termelői vaj • 1 szabadtartású tojás
• 1 kiskanál ánizs • tengeri só

a töltelékhez (a zöldségeket idény szerint bátran variálhatjuk) • 3-4 sárgarépa • 1 fej brokkoli • 1 póréhagyma
• frissen őrölt koriander • hidegen sajtolt napraforgóolaj • 3 szabadtartású tojás • 1,5 dl termelői tejföl
• 1 dl termelői tejszín • tengeri só

A tésztához a teljes kiőrlésű lisztet a vajjal, a tojással, az ánizzsal és egy csipetnyi tengeri sóval gyúrjuk össze, majd 1 órára tegyük a hűtőbe pihenni.

A töltelékhez a rózsára szedett brokkolit, a felkarikázott póréhagymát és sárgarépát egy kis olajban és vízben, tengeri sóval és őrölt korianderrel fűszerezve dinszteljük meg. A zöldséges töltelék szezontól függően variálhatjuk.

Verjük fel a 3 tojást, öntsük hozzá a tejfölt és a tejszínt, szórjuk meg egy csipetnyi tengeri sóval és keverjük össze.

A sütőt melegítsük elő. Egy 26 cm átmérőjű kerek piteformába szabjunk úgy sütőpapírt, hogy az lefedje a forma belső oldalát is. A tésztát nyomkodjuk szét benne, vigyázva arra, hogy a forma oldalát is takarja. Egy villával szurkáljuk meg, hogy ne púposodjon fel sütés közben, majd 10 percig süssük elő 180 °C-on. Az elősütött tésztán osszuk el a zöldséges töltelékkel és öntsük rá a tojásos keveréket. Süssük aranybarnára. ■

Összeállította: Kiss Csilla

Tájfajták

Ha bemegyünk bármelyik áruházláncba vagy a sarki zöldségeshez, látszólag bőséges választék tárul elénk. A kameruni ananásztól a hazai „mézédes” eperig minden megtalálható. Almából vagy paprikából akár két-három fajta közül is választhatunk. Sok ez vagy kevés? Mértékadó lehet, hogy a hazai génbankok ma közel 2500 almafajtát és változatait, és 1000 paprikafélet őriznek. A háztáji kertekben és hagyományos gyümölcsösökben még szórványosan fellelhető hazai – tájfajtaként vagy régi fajtaként ismert – kultúrnövényeink az iparszerű mezőgazdaság és a nagy áruházláncok térhódításával eltűntek. Boltban nem is kaphatók, legfeljebb piacon, kistermelőnél.

Pedig az egyes tájakon meghonosodott fajták előnye, hogy alkalmazkodóképességük révén vegyszermentesen termesztethetők. Ráadásul gazdag beltartalommal és különleges ízvilággal rendelkeznek, amelyek jól tükrözik környezetük helyi adottságait. Így például a jónatán almák közül a szabolcsi a legfinomabb, mert a magasabb átlaghőmérséklet, a több napsütés, a homokos talaj és a mérsékelt csapadék következtében a jónatán ebben a térségben érzi legjobban magát.

Minden tájfajtának megvan a sajátos gasztronómiai felhasználása is: pálinkafőzésre más szilvafajta alkalmas, mint amiből jó lekvár készül, más alma kell a rétesbe, megint más áll el tavaszig a pincében.

Itt csak néhány példa a sok ezer, régen még ismert tájfajtás receptből. ►►



Rozmaringos sütőtök és cékla

HOZZÁVALÓK • fél nagydobosi sütőtök
• 2 fej cékla • rozmaring • hidegen sajtolt
napraforgóolaj • tengeri só

A hámozott céklát vágjuk másfél centis darabokra, a csupasz sütőtököt körülbelül kétszer ekkorára. A céklát tegyük alufóliával kibélelt tepsibe, szórjuk meg sóval és rozmaringgal, forgassuk össze, és locsoljuk meg az olajjal. Előmelegített sütőben süssük 10 percig, adjuk hozzá a sütőtököt, majd újabb sózás-rozmaringzás-olajozás után süssük további 15-20 percig, amíg puha lesz, és itt-ott megpirul. Még soha nem sikerült lefényképezni, mert mindig azonnal elfogyott. Joghurttal, citromlével, zöldfűszerekkel további magasságokba lehet emelni. ■

Összeállította: Bartha Gabó

Aszaltszilvás- tejfölös bab

HOZZÁVALÓK • száraz bab
• aszalt hosszúszilva • tejföl • finomliszt • fokhagyma
• só, fekete bors, babérlevél

Áztassuk a babot fél napig, majd öntsük le az áztató vizet. Forraljunk fel friss vizet és tegyük bele a babot, adjunk hozzá fokhagymát, babérlevelet, fekete borsot. Amikor puhára főtt a bab, sózzuk, és dobjunk bele kiadós mennyiségű aszalt hosszúszilvát. Végül dúsítsuk fokhagymás habarással. ■

Összeállította: Kovács Gyula



▶ **A hosszú szilva** – más néven besztercei, berbencei, őszi aszaló, kék szilva, magvaváló, házi szilva, horgas magvú szilva – kemény húsa, magas cukortartalma és édes-savanykás íze miatt kiválóan alkalmas aszalásra, lekvárnak és pálinkának. Számos régi, XVI.-XVII. századi szakácskönyv említi a menüsor végén, vagy a tésztaféléknél és a húsoknál a fűszerezésre-ízesítésre használt aszalt szilvát, illetve a „főtt szilvának” nevezett aszalt szilvából készült leveseket. Az utóbbiakat gyakran fogyasztották böjt idején tejjel, tejföllel, tojással habarva.

Almagombóc

HOZZÁVALÓK • rétesalma • szabadtartású tojás
• tej • cukor • termelői vaj • darált mandula vagy dió
• zsemlemorzsa • bio- vagy kezeletlen citrom héja

A rétesalmát hámozzuk meg és reszeljük le. A vajat olvasszuk meg, majd adjuk hozzá a tojást, a tejet, a cukrot, a darált mandulát vagy diót, végül pedig a zsemlemorzsát és a citrom héját. Az almát nyomjuk ki, majd keverjük össze a masszával, hogy kemény tészta legyen. Formáljunk gombócokat belőle, majd ezeket dobjuk sós,

forrásban lévő vízbe. Ha megfőtt, hagyjuk picit pihenni, majd forgassuk darált dióba. Kajsziarack lekvárral a legfinomabb. ■

Összeállította: Kovács Gyula

► **Bár a rétesalmát** több forrásban a nyári fontos almával azonosítják, a göcseji rétesalma leginkább a nyári csíkos fűszeres néven ismert almafajtához hasonlít. Jellemzője, hogy hosszan érik [július elejétől szeptemberig], általában sárgás alapon süjtásos. Kellemesen fűszeres ízű, bőlevű fajta. Sütéskor állagát megőrzi.





Körtés pite

- HOZZÁVALÓK** • 0,5 kg csontkörte • 0,5 kg liszt
• 25 dkg vaj • 20 dkg cukor • 2 szabadtartású tojás
• termelői tej • termelői tejföl • töltetlen keksz
• bio- vagy kezeletlen citrom • fahéj • tengeri só

Tészta

A lisztből, vajból, cukorból, és 2 tojássárgából, tej és tejföl hozzáadásával készítsünk jól gyúrható tésztát. Ízesítsük citromhéjjal, fahéjjal és egy csipet sóval, majd osszuk két cipóba.

Nyújtsuk ki őket, az egyiket tegyük egy kivajazott tepsibe, a másikat pedig tegyük félre.

Töltelék

A csontkörtét reszeljük le egy nagylyukú reszelőn, hintsük meg kevés cukorral és darált keksszel. Keverjük hozzá a fölvert tojásfehérje habját. Simítsuk rá a tepsiben levő tésztára, jól nyomkodjuk le, majd helyezzük rá a második tésztalapot. Villával szurkáljuk meg, és tegyük be a sütőbe. Tálaláskor porcukorral díszíthetjük.

Vajkörtéből is készíthetjük, de akkor nem szabad reszelni a körtét, elegendő szeletelni. ■

Összeállította: Gedő Ibolya

► **A Nagydobosi sütőtök** akár 6-8 kilósra is megnő. Héjának színe ezüstösen világosszürke, vékony, de kemény, szinte bőrszerű. Húsa vastag, sötét narancssárga, keményebb, mint a többi fajtáé, gyakran omlós. A termesztett sütőtök legjavát fordították emberi étkezésre, a gyengébb minőségűt állati takarmányként hasznosították. Elsősorban sütvé, ritkábban főzve fogyasztották. A megmosott tököket általában háromszög alakú cikkekre hasítva megsütötték. Pépnek vízben megfőzték, majd szétnyomták és cukorral, esetleg sóval és borssal fűszerezve ették.

Nagydobosi sütőtöklekvár

- HOZZÁVALÓK** • 2 kg nagydobosi sütőtök • fél rúd vanília • 1 bio- vagy kezeletlen citrom • cukor

A tököket gyaluljuk le, és tegyük lábosba. Öntsünk rá annyi vizet, hogy éppen ellepje. Adjuk hozzá a vaníliát, a citrom héját, illetve kicsavart levét, és főzzük puhára. Ízlés szerint cukrozzuk meg még kb. 20 percig forraljuk. Töltsük forrón üvegekbe, és hagyjuk szárazgőzben (azaz dunsztban) kihűlni. ■

Forrás: a helyi önkormányzat „A Nagydobosi sütőtök” című kiadványa alapján



Vadon

Új és izgalmas ízek kipróbálásáért nem kell méregdrága éttermekben vagy egzotikus alapanyagokat árusító üzletekben költeni a pénzt. Elég kimenni a legközelebbi erdőbe. A vadon termő növényekből, zöldségekből, fűvekből, gyümölcsökből könnyedén össze lehetne állítani sok többfogatós lakomát.

Levest, mártást, főzeléket készíthetünk *csalánból*, *medvehagymából*, *mezei sóskából*, *százzorszépből*, *tyúkhúrból*. Salátát *vizitormából*, *vasfűből*, *galamb-begyéből*, *pásztortáskából*. Számos párolható vagy nyersen ehető gyökér és gumós növény is terem vadon, mint például a *vad pasztinák*, az *édeskömény*, és az Erdélyben a mai napig igen népszerű *csemegebaraboly* (más nevén *turbolyarépa*). ►►



► **A baraboly hosszú ideig alapeledelel volt**, de a divatosabb gyökérzöldségek kiszorították. Mikszáth Kálmán *A magyar konyha* című újságcikkében már 1889-ben elpanaszolta, hogy „A mai generációból ki evett barabolyt?”. Jókai a *Bálványosvár* című könyvében kifejti, hogy az erdélyi fennsíkokon termő baraboly sokkal jobb ízű, mint a pityóka (azaz a burgonya), a *Lélekidomárból* pedig kiderül, hogy már akkor is igazi csemege volt, „amit csak itthon kapni, itt is nagy protekció és összeköttetések útján”. Nyelvészek szerint is kapcsolódik a baraboly a burgonyához. A szó – amely bárabulya és berebujá alakban is létezett – a románban baraboi, a bolgárban baraboj, az ukránban barabolja, ennek valószínűsíthető forrása pedig a cseh brambor, azaz burgonya jelentésű szó. A barabolyt sok helyen vetették, de a mai napig vadon is nő, például a Hortobágyon.

Pitypangfőzelék

HOZZÁVALÓK • ½ kg pitypang • 1 fej vöröshagyma
• fokhagyma • finomliszt • hidegen sajtolt napraforgóolaj vagy termelői vaj • tengeri só • borsikafű

Ha valami tényleg mindenhol, a kertben, a mezőn, a városban megtalálható, az a pitypang. (De persze lehetőleg ne egy 4 sávós út szélén szerezzük be az alapanyagot.)

Főzelékhez a közönséges pongyola pitypangot (*Taraxacum officinale*) használjuk, ezeknek is a fiatalabb és zsegebb leveleit. Először vágjuk le a kemény csúcsukat, majd dobjuk őket forrásban lévő sós vízbe, és főzzük legalább fél órán át. Szedjük ki a vízből (de a főzővizet ne öntsük ki!), csöpögtessük le és vágjuk vékony szeletekre. Vajon vagy olajon dinszteljük hagymát, keverjünk hozzá egy kanál lisztet, engedjük fel a főzőlével és adjuk hozzá a felaprított pitypangot. Főzzük további 15 percet, és a vége felé nyomjunk hozzá egy fokhagymát. Ízesítsük sóval, borsikafűvel. (A vad recepteknél bors helyett használjunk borsikafüvet. A bors diadalmenete előtt ez a vadon is termő fűszer volt a régi magyar ételek alapvető ízesítője). ■

► **A szásznevű növény:** A pitypangnak elképesztően sok népies elnevezése van. A teljesség igénye nélkül: Asszonyhúség, barátfej, békasaláta, bimbófű, buborékfű, ebtej, éjjeli lámpa, férfihúség, gyermekláncfű, hányóra, kácsavirág, kákics, kikirics, kislibavirág, kopaszbarát, kotlóvirág, kutyatej, lámpavirág, májusi virág, női húség, pampula, papatyi virág, papvesszeje, pilisfű, pimpam, pimpamparé, pimpimparévirág, pimpó, pipevirág, pippang, récevirág, sárvirág, Szent János füve, tyúkvirág, vénasszonyvirág, zsibavirág.



Grillezett édeskömény

HOZZÁVALÓK • 1 édeskömény • fokhagyma
• hidegen sajtolt napraforgóolaj • tengeri só • borsika

Az édesköményt szabadítsuk meg a külső, keményebb leveleitől, vágjuk félbe és szedjük gerezdekre. Dörzsöljük be fokhagymás olajjal, hintsük meg sóval és borsikafűvel. A grillen forgatva kb. 20 perc alatt süssük puhára. Tálaláskor ismét megöntözzhetjük egy kicsit a fokhagymás olajjal. ■



Parázon párolt vadgyökerek

HOZZÁVALÓK • vad pasztinák • turbolyarépa
• málnaecet • termelői méz • tökmagolaj • tengeri só
• borsikafű

A vad pasztinákat és a turbolyarépát tisztítsuk meg és vágjuk hüvelykujnyi darabokra. Készítsünk páclévet a málnaecet, a méz, az olaj, a só és a borsikafű összerázásával. A gyökereket tegyük alufóliába, locsoljuk meg alaposan a páclével, majd az összezárt alufóliákat tegyük a parázs közé. 10 perc után nézzük meg, mennyire puha, és ha kell, öntözzük meg ismét páclével. Ha meg akarjuk bolondítani a gyökereket, pár szelet vadkörtét is rakhatunk melléjük. ■

Összeállította: Csillag Gábor

Élő ételek

Mindenki tudja, hogy a gyümölcsök és zöldségek jót tesznek nekünk, és többet kellene ennünk belőlük. Azt már kevesebben tudják, hogy a hőkezelés által tápértékük jelentősen lecsökken. Mégis, legtöbb főtt ételünket olyan hőfokon kell elkészíteni, amelynek kevés vitamin tud ellenállni.

Mi az élő, és mi a hőkezelt?

A kutatások szerint, ha ételünket 42 fok fölé melegítjük (tehát sütjük, főzzük, pároljuk), akkor a vitaminok 50%-a (a B-vitaminnak akár 96%-a), az enzimeknek pedig 100%-a tönkremegy, de a fehérjék és a zsírok is károsodnak. Márpedig az enzimek elengedhetetlenek az emésztéshez, ugyanis ők biztosítják az elfogyasztott táplálékok lebontását. Az is tény, hogy a főtt ételek több szervünket is megterhelik. Evés után megemelkedik a fehérvérsejtek száma, és az emésztés igen sok energiát igényel – ismerős lehet a „majdnem elalszom” érzés.

Ugyanezt nem tapasztalni az élő ételek elfogyasztása után, ezeket kevesebb energiafelhasználással és gyorsabban meg tudjuk emésztetni, ráadásul jobban hidratálnak, hiszen több vizet tartalmaznak. És mivel

ezek beltartalmilag is jóval gazdagabbak, mint főtt társaik, kisebb mennyiség is elég belőlük.

Az élőkonyha mindezért nem melegíti az ételeket 42 fok fölé, hanem frissen, nyersen, aszalva, pácolva, áztatva tálalja őket. Nem kell mindjárt egy répát rágcsáló nyuszira gondolni, mert a nyerskonyha-művészet a levesektől az élő kenyéren át a süteményekig, szinte minden ételfajtát tartalmaz. Fő alapanyagai a zöldségek (főleg a zöldleveles növények), gyümölcsök, magvak, csíráztatott magok és gabonák. ►►

► **Ha meg akarod kímélni a Földet,** légy vege – vallják sokan. És nem véletlenül. Ha a világon mindenki vegán lenne, azaz csak növényi forrásból származó ételt enne, 80%-al csökkenne az üvegház gázok kibocsátása. Az állattenyésztésből ugyanis több metán származik (az emberi tevékenységhez köthető metán öszszességének 22 %-a), mint az energiaiparból (18%).



Élő zöldségleves mandulahabarással

HOZZÁVALÓK • levezőzöldségek (sárgarépa, fehérrépa, zöldborsó, karalábé, karfiol, stb.) • 1 csésze mandula 12 órára beáztatva, majd lehámozva • 1 evőkanál pirospaprika • 1/3 teáskanál őrölt kömény • só

A nyers levezőzöldségekből vágunk fel úgy 2 csészényit kockákra vagy gyufaszálakra. Ha akarjuk, kevés olaj-almaecet-só-zöldfűszer pácban is érlelhetjük néhány órán keresztül, hogy ízezzesebb és puhább levesbetétet kapjunk.

A mandulát kevés víz hozzáadásával turmixoljuk össze a pirospaprikával, a köménnyel és a sóval. Ha langyos vizet adunk hozzá, „meleg” levest kapunk. Ezt mindenképp frissen készítjük el, mert 1-2 órán túl nem tárolható. Az elkészült habart levesbe keverjük bele a nyers zöldségeket és szórjuk meg aprított petrezselyemmel. ■



Élő almatorta

HOZZÁVALÓK a tortalaphoz: • 1 csésze zabpehely • 1 csésze dió vagy más mag • 1 csésze mazsola, 2 órára beáztatva • az almatöltelékhez: • 5 alma • fahéj, méz

A száraz diót és a zabpehelyt kávédarálón daráljuk meg. A beáztatott és leszűrt mazsolát kevés víz hozzáadásával botmixerrel pépesítjük lekvár állagúra. Gyúrjuk össze a kettőt, és ha kell, adjunk hozzá 0,5-1 deci vizet, hogy könnyen formázható tésztaállagot kapjunk. Mivel a zabpehely később még felvesz némi vizet, nem baj, ha kicsit puhább a tészta. Ne legyen azonban túl puha, mert az almából is fog némi nedv kiszivárogni. A tésztát nyomkodjuk egy kerek tortaformába, hogy legalább 2 cm-es pereme is legyen.

Az almákat pucoljuk meg és szedjük ki a magházukat. Az almák felét daraboljuk közepes kockákra, a másikat pedig reszeljük le. Keverjük el fahéjjal és mézzel, és várjunk pár percet, hogy kiengedje a levét. Tömörebb töltelékhez keverjük össze darált dióval, hogy felszívja az almalevet. Ha viszont könnyebb állagot szeretnénk, finoman nyomkodjuk ki, öntsük egy pohárba a levét és igyuk meg.

Simítsuk az almatöltéket a tésztára, majd tegyük hűtőbe néhány órára, hogy vághatóvá dermedjen. Aznap fogyasztva a legfinomabb. Készíthető körtével vagy szilvával is. ■



Diókrém

HOZZÁVALÓK • 1 csésze dió • friss kapor • 1 evőkanál friss citromlé • fél teáskanál édes fűszerpaprika • fél teáskanál termelői méz • csipet tengeri só

A diót 2 órára áztassuk be, majd szűrjük le. A kaprot vágjuk apróra, a dióval és a többi hozzávalóval, illetve 1-2 evőkanál vízzel robotgépben dolgozzuk össze krémes állagúra. ■

► **Fogyaszthatók zöldségbe töltve**, szendvicsskrémként, salátalevélbe csavarva, vagy répadacsák mellé mártogatósnak.

Aszalt paradicsomos cukkinikrém

HOZZÁVALÓK • fél csésze aszalt paradicsom (az olajban pácolt lecsepegtetve; a sós-száraz beáztatva és leöblítve, különben túl sós lesz) • $\frac{3}{4}$ csésze őrölt napraforgómag vagy mandula • 1 kis cukkini • $\frac{1}{2}$ teáskanál termelői méz • oregánó, bazsalikom, tengeri só

A paradicsomokat és a hámozott cukkinit vágjuk apróra és a többi hozzávalóval együtt robotgépben jól dolgozzuk el. Legjobb frissen, de 1-2 napig tárolhatjuk hűtőben. ■

Összeállította: Repka Ágnes





Csíráztatás

Bármikor, bármilyen évszakban hozzájuthatunk vitamindús, friss zöldséghez. Ehhez mindössze egy befőttes üvegre van szükségünk, no meg néhány magra. A csíráztatásnak ma már rengeteg (alkalmasint túlbonyolított) fortélyja van. Íme, a legegyszerűbb változat:

2 vagy több evőkanál lucerna vagy vöröshere csíráztatni való magját szórjuk bele egy műanyag dobozba (vagy egy minimum 1,5 literes befőttes üvegbe) és öntsünk rá annyi tiszta vizet, hogy bőven ellepje. 1-2 óra alatt a magocskák megszívják magukat vízzel, és „életre kelnek”. Ez a csíráztatás előkészülete. Ne tévesszen meg, ha kevésnek tűnik az adag, a kicsírázott magok térfogata a többszörösére nő.

Szűrjük le a magokat és tegyük őket a lakás egy közepesen fényes pontjára, ahol közvetlen napfény nem éri. Tegyük rá lazán a doboz tetejét, így párásabb közegben fejlődhetnek a csírák. Fontos, hogy se be ne fülledjenek, se ki ne száradjanak a magok. Ezután minden nap 1-2-szer öblítsük át őket tiszta vízzel, egészen addig, amíg a kis hajtások vége zöld színűvé válik. Ekkor lesz ereje teljében csíra, azaz a leggazdagabb tápanyagban, ásványi anyagokban. Öblítsük át még egyszer, és tegyük a hűtőbe egy műanyag dobozban vagy zacskóban jól lezárva. Így 4-5 napig is friss marad.

Mihez együk?

A csírákat ízüktől függően használhatjuk különböző fogásokhoz. A semlegesebb ízű csírákból (lucerna, vöröshere) akár 1 maréknyit is megehetünk egyszerre, míg a retek, hagyma, káposzta csírákból csípősségük miatt kevesebb is elég. Ehetjük nem túl forró levesbe szórva levesbetétként, salátába keverve, főétel mellé kis kupacban, reggeli mézes gyümölcssalátában elrejtve, gyümölcsturmixban pépesítve, szendvics tetejére szórva, sajtkrémbe keverve... Tovább is van, mondjam még? ■

Összeállította: Repka Ágnes

► **Rengeteg finom** és egészséges magot lehet csíráztatni. A teljesség igénye nélkül: babfélék csírái (mungóbab, szójabab), brokkoli, búza, görögszéna, hagyma, mustár, napraforgó, retek, repce, rukkola, vöröshere, vöröskáposzta, zsázsa. Ám a csírák királya (vagy talán királynője) mindenképp a lucerna. Tápérték szempontjából ez a leggazdagabb, egyaránt dúskál vitaminokban (A, C, B, B12, D, E, K) és ásványi anyagokban (vas, foszfor, kalcium, magnézium, kálium).

Csináld otthon



Teakeverékek minden évszakra

Van, ami nyersen, de van, ami direkt forrázva jó. A tea igazi csodaital. Ha melegünk van, lehűt, ha fázunk, felmelegít. Ha betegek vagyunk, meggyógyít, ha egészségesek, karbantart. A teakeverékek hozzávalóit, gyógyfüveket, bogyókat, még ma is sok helyen magunk szedhetjük, de zömük kertben vagy balkonládában is viszonylag kevés macerával természetű. Így a bolti, olykor akár bizonytalan összetételű teakeverékek helyett otthon szinte fillérekből kreálhatunk csodálatos íz kombinációkat. Íme egy-egy ötlet minden évszakra.

TÉL: gyömbér és csipkebogyó birssal - Télen immunrendszerünk keményen dolgozik, ezért energiára és vitaminokra van szükségünk. Ízletes kombináció a gyömbér, amely melegít, pezsdít és energiát ad, és a csipkebogyó, amely magas C-vitamin tartalma miatt immunerősítő és roboráló hatású. Ha a forró teába beledobunk néhány kocka birsalmát, ami szintén sok vitamint (A, B1-, B2-, C-), és 27-féle ásványi anyagot (pl. foszfor, kálium, vas, kalcium) tartalmaz, garantált a mennyei íz is.

TAVASZ: csalán, édeskömény, boróka - Ha tavasz, akkor tisztítás. Tavasszal már nagyon korán terem friss csalán, ami kitűnő vértisztító – ez lehet teánk alapja. Ehhez jöhet egy kis édeskömény, és némi borókabogyó (mindkettő remek vízhajtó, vese- és epekőoldó). A kömény édes, és a boróka fanyar íze kitűnően kiegészítik egymást.

NYÁR: menta és citromfű erdei gyümölccsel (málna, szeder, áfonya, vagy ami éppen érik) - Igazi nyári chill out tea. A menta frissít és feldob, a citromfű pedig kiegyensúlyoz és nyugtatja az idegeket. Adhatunk hozzá egy kis friss erdei gyümölcs, és némi jeget. Tökéletes!

ŐSZ: galagonya fahéjjal és almakompóttal - Amikor fokozódik a munkahelyi stressz, nem árt egy kis lazítás. A galagonya kiváló stresszoldó, a fahéj az öregedésgátló hatása mellett csökkenti a káros koleszterin- és vércukorszintet, az almakompót pedig lággyá és meséssé teszi a kettő keverékét. ■

Összeállította: Bumberák Mária és Csillag Gábor



Paradicsom-befőzés

Sokak szerint: „Rendes ember télen nem vesz paradicsomot”. Pontosabban, nem vesz paradicsomot máshonnan, csak a kamrapolcra le. Szezonban pár ezer forintból és pár órányi munkával megoldhatjuk, hogy egész télen paradicsom ízű paradicsomhoz jussunk. Valahogy így:

HOZZÁVALÓK • sok-sok paradicsom
• friss bazsalikom levél • tengeri só



A tartósítószerknél sokkal többet ér a légmentes zárás: ha forrón (értsd: forró!) töltjük az üvegbe az elrakni valót, és egyből jól ráhúzzuk a lapkát (igen, így hívják a befőttesüveg tetejét), akkor ahogy az anyag hűl és csökken a térfogata, behúzza a fémtetőt: ez a vákuum. Önthetünk egy kis olajat is a tetejére, hogy jól elzárja a levegőtől. Megtöltés előtt nem árt forró sütőben csírátlanítani az üvegeket, a lapkákat pedig zárás előtt érdemes forrásban lévő vízben megúsztatni.

Az eltevés műveletét csak nagyon tiszta helyen végezzük, mert ha liszt vagy morzsa esik az anyagba, akkor megpenészedik, vákuum ide vagy oda. Inkább takarítsunk egy órával többet, minthogy felbontás után máris mehessen a kukába. Ha már minden tiszta, akkor elő a nagyfazekat.

A paradicsomot vágjuk 1-2 centis darabokra. Hogy az egyébként is puha húsa harapható maradjon, a hőkezelést minimalizálni kell. És itt jön egy jó fogás: az édes gyümölcs kifolyó levét gyűjtjük fazékba és a feldarabolt paradicsom egyharmadával, meg egy jó kanál sóval rakjuk a tűzre. Amikor már zubogva forr, öntsük bele a többi. A darabkákat így körbeveszi a forró lé, így gyorsabban átmelegsznek, de amikor már épp a forrás közelébe érnek, zárjuk is el alattuk a lángot. Ekkor mehetnek bele a felaprított bazsalikomlevelek.

Végül jön a pokoli öntögetés – ezt tényleg csak nagyon forróan érdemes csinálni. Aztán mehet is a dunsztba, hogy minél lassabban hűljenek az üvegek. Ha jól csináltuk, a hűlés akár másfél napig is eltarthat. Nekünk pedig nincs más hátra, mint az áhítatos várakozás. ■

Összeállította: Papp Réka (Jééka)



Házi almaecet jonatánból

HOZZÁVALÓK • savanykás alma • cukor vagy
termelői méz • víz

Ecetet bármilyen savas, de ugyanakkor kellő cukortartalmú gyümölcsből készíthetünk. Legalkalmasabbak a savanykás almafajták, mint például a batul, a jonatán, és a különféle pepinek, mint például a parker pepin. Körték közül főleg az őszi érésűek jók. Különleges aromájú ecet készül a háziberkenyéből és a somból, de meggyel is próbálkozhatunk. Az almák közül manapság legkönnyebb talán a jonatánhoz hozzájutni. Az ecethez hullott gyümölcsöt is használhatunk.

A gyümölcsünket mossuk meg, rosz részeit vágjuk ki, majd daráljuk le répadarálón. Az aprítás azért szükséges, mert így jobban fel tudjuk tárnai a gyümölcsöt az erjedéshez. Egy 5 literes edényt félig töltünk meg a ledarált gyümölcscsel, adjunk hozzá 2 evőkanál mézet vagy cukrot, és öntsük fel vízzel, legalább félarasznyi helyet hagyva az edény szájáig.

A tetejét sűrű szövésű anyaggal kössük le, ami az erjedéshez szükséges oxigént beengedi az edénybe, de kívül tartja a muslincákat és egyéb állatokat. Az edényt tegyük félárnyékos helyre két hétre, és időként rázzuk meg. Az ecet akkor kész, amikor opálos színű ecetágy fedti az edényben lévő anyag teljes felületét. ■

Összeállította: Gedő Ibolya



▶ **Ha van már kész ecetünk,** akkor a készülő ecetet be is olthatjuk vele. Csak át kell tölteni egy pár evőkanálnyit az újonnan földolgozott gyümölcsre, esetleg az ecetágyából levágni és áttenni egy kis darabot, így jelentősen lerövidíthetjük az ecetkészítés idejét.

▶ **Az ecetnek óriási jelentősége volt az elmúlt századokban,** és nem csak a konyhában. A tartósítás, ember- és állatgyógyászat elképzelhetetlen volt ecet nélkül. Tárolására speciális tölgyfahordót használtak tetején úgynevezett ablakkal, ahol beöntötték a gyümölcslevet és kimerték az ecetet. A bor készítésével elmentében az ecetre mindig „ráöntöttek”. Időnként leszűrték az egészet, és megtisztították az ecet tetején képződött kocsonyás anyagot, az ecetágyat – langyos ruhával áttörölték, majd visszahelyezték a hordóba, hogy teljesen elterüljön az ecet tetején. Hűvös helyen tárolták, de lehetőség szerint sohasem egy helyiségben a borral. Az ecet készítésére a családoknak rendszerint megvoltak a saját alma- vagy körtefajtáik. A mi családunk régen sózókörtéből csinálta az ecetet, de kedvelt volt a vadkörte, a tuskörte, a vasalma, a tökalma és a pogácsalma is

Forrás: Kovács Gyula

(Gyümölcs) joghurt házilag

Valószínűleg több kontinensnyi eperföld kéne ahhoz, hogy a világ összes, „epresnek” titulált termékéhez szükséges gyümölcs megteremjen. De a többi gyümölcs renoméját is eléggé legyalulta az élelmiszeripar: a „körtés”, „almás”, „barackos” termékekben igazi gyümölcs sokszor elvéve sem akad. Különösen fájdalmas ez a gyümölcsjoghurtok esetében, melyek sokak számára az egészséges életmód egyik szimbólumát jelentik. Zömük tele van olyan vackokkal, mesterséges aromákkal, színezékekkel, amiket jobb, ha nem is tudjuk, miből nyerne ki.

Pedig kevés egyszerűbb dolog van, mint otthon gyümölcsjoghurtot csinálni, ami értelemszerűen 2 alapanyagból áll: joghurtból és gyümölcsből.

Joghurt házilag

A natúr joghurt tényleg nem nagy kunszt. A joghurthoz ugyanis mindössze a tejet kell beoltani bizonyos baktériumkultúrákkal, amelyek egy meghatározott módon megsavanyítják. A folyamat következtében tejsav jön létre, ettől a tejfehérje kicsapódik, és a joghurt összeáll. Joghurtbaktériumot sok helyről lehet szerezni, de van egy nagyon egyszerű forrás: egy másik joghurt. Mivel az eltérő kultúrák némileg eltérő joghurtokat eredményeznek, lehet kísérletezni.

A kiindulópont mindig a friss tej, lehetőleg termelői, ami most már nemcsak piacokon, de sok sarki közértben is kapható. Ha a tej rendben van, nagy baj nem lehet. Bár mostanában mindenben a soványabb variációt javallják, a finom joghurthoz nem árt a jó zsíros tej.

A friss tejünket forraljuk fel, majd hűtsük le 40-50 fokra. (Hőméréshez dugd bele az ujjad: akkor jó, ha melegnek érzed, de már nem éget.) Kedvenc joghurtunkkal kenjük ki egy tiszta (!) edényt, és öntsük rá a félig kihűlt forralt tejet. Fedjük le és tegyük viszonylag meleg helyre, például fűtőtesthez. 10-12 óra alatt készen van.

A még egészen friss joghurt könnyű és édeskés. Tovább hagyva sűrűbbé és savanyúbbá válik. Amikor megfelel az állapot, tegyük a hűtőbe. Ha bejött az íz és az állag, egy kis maradékkal újakezd-

hető a folyamat. Sőt, ha odafigyelünk a tisztaságra, a végtelenségig továbbtenyészthető a joghurtunk. Ha más ízre vágyunk, kísérletezhetünk tovább.

Gyümölcsjoghurt 4 variációban

- 1) Az első és legkézenfekvőbb friss, szezonális gyümölcsöt keverni a joghurtba. Nagyon finom például az eper és a rebarbara együtt. Ha friss a joghurt és finom a gyümölcs, édesíteni se kell. Ha mégis, használjunk termelői mézet. Kísérletezzünk bátran a karakteres vagy diszkrétebb ízű mézekkel.
- 2) Télen kompótot, befőttet vagy szirupot keverhetünk bele.
- 3) A boltira leginkább hasonlító ízt és állagot úgy lehet elérni, ha lekvárt rakunk bele – például csipkebogyó- vagy somlekvárt –, majd megfuttatjuk egy turmixban.
- 4) Aki nagyon szeretné kerülni a hozzáadott cukrot, még a kompótokban is, az használhat előáztatott aszalt gyümölcsöt. A természetesen aszalt gyümölcsöt ugyanis a saját gyümölcscukra édesíti, és ha egy kis meleg vízben vagy tejben előáztatjuk, akkor ismét puhává, omlóssá válik. ■

Összeállította: Csillag Gábor

► **Egyre több helyen lehet termelői tejet kapni**, ami nem csak frissebb és egészségesebb, de ökológikusabb is.

- A kimérős tejet többnyire maguk az előállítók értékesítik, így vásárlásunkkal közvetlenül támogatjuk a termelőt.
- Mivel ezekre a helyekre saját magunk is vihetünk újratölthető palackot, üveget, így csökkenthetjük a csomagolás okozta környezetterhelést.
- A termelői tejet többnyire a gazdasághoz közel eső településeken értékesítik, ezáltal is elkerülhető a termék szükségtelen, esetenként akár több száz kilométeres utaztatása.

Forrás: www.tudatosvasarlo.hu



Méltányos kereskedelem

Mi az a fair trade?

Ha szereted a kávé, szoktál déli gyümölcsöket enni, és van pamutpólód, Te is tagja lehetsz a fair trade mozgalomnak. Itt nincs se tagdíj, se belépési nyilatkozat. Nem kell mást tenni, csak fogyasztani. Persze nem mindegy, hogy mit.

A világ kereskedelmi rendszere ma meglehetősen igazságtalanul működik: a haszon döntő része a kereskedők egy szűk csoportjának zsebében köt ki, akik nyomott felvásárlási árakkal és kiszámíthatatlan szerződésekkkel zsákmányolják ki a termelőket. Ez a rendszer alapvetően hozzájárul ahhoz, hogy a mindenkori szegények azok is maradjanak, és hogy a szegények és gazdagok közti szakadék rohamos növekedjen. A fair trade, azaz méltányos kereskedelmi rendszer ezen igazságtalanság orvoslására született meg.

A fair trade növeli a termelők jövedelmét és élet-



színvonalát azáltal, hogy javítja a piacra jutásuk esélyeit, valamint magasabb és fix árat fizet az árukért, sokszor előre.

Hogyan működik a fair trade?

A legtöbb mezőgazdasági termék mai árát leginkább árutőzsdei tranzakciók határozzák meg. Ám a tőzsdéken gyakori az ingadozás, és nagy a kiszámíthatatlanság. A gyakran szorongatott helyzetben lévő termelők itt nem rúgnak labdába, nincsenek tárgyalási pozícióban, így annyiért kénytelenek eladni terményeiket, amennyit a – gyakran monopolhelyzetben lévő – kereskedők éppen hajlandóak fizetni érte.

A méltányos kereskedelem rendszerében ezzel szemben a termelők egy olyan garantált árat kapnak, amely figyelembe veszi a megélhetési kiadásukat, és az előállítás tényleges költségeit. Ezt az árat az FT-szervezeti rendszerekben akkor is megkapják, ha egy-egy termék világpiaci ára éppen csökken. Ez a stabilitás talán még a magasabb árnál is fontosabb a termelő családok számára.

Emellett minden, méltányos kereskedelemben értékesített termékért fair trade prémium jár. Ezt a szervezetek (tehát maguk a termelők) saját belátásuk szerint használják fel szociális, gazdasági vagy környezetvédelmi fejlesztésekre, például iskolát, egészségügyi intézményeket, közösségi házakat, utakat építenek, ösztöndíjakat, vagy kisebb, fejlesztésre szánt hiteleket adnak a termelőknek.



A fair trade név egy időben egybefonódott a kávéval – és valóban, hosszú éveken át a kávé volt a méltányos kereskedelem „zászlós hajója”. Ám a FT- élelmiszerek skálája ma már sokkal gazdagabb, hiszen kapható tea, kakaó, cukor, bor, rizs, gyümölcslevek, magvak, fűszerek, sőt méltányos gyapotból készült póló és kézműves termékek is.

Kis FT-történet

A fair trade mozgalom legtávolabbi gyökerei a 19. század végi angol és olasz szövetkezeti mozgalomba nyúlnak vissza - de találunk rá példát Magyarországon is, mint például a Kossuth-féle Védegylet, vagy Gróf Károlyi Sándor Hangyaszövetkezeti voltak – amelyek szintén azzal a céllal jöttek létre, hogy csökkentsék a helyi gazdák kiszolgáltatottságát, és segítsék a termelők érdekeinek

piaci érvényesülését. Az első korai, méltányos kereskedelemről származó termékeket árusító bolt 1958-ban nyílt meg az USA-ban. A fair trade legkorábbi európai megjelenését az '50-es évek második felére tehetjük, amikor az Oxfam nevű humanitárius szervezet saját irodáiban hátrányos helyzetben lévő régiók termékeit kezdte árusítani.

Az első hivatalos fair trade szervezet 1964-ben jött létre. Az „igazságos kereskedelemről” származó kávé árusító kávézók Hollandiából indultak 1973-ban.

Ma már nem csak sokkal többféle termék kapható, de sokkal több helyen is hozzájuthatunk a fair trade árukhoz, például bioboltokban és hipermarketek biopolcain. ▶▶

Forrás: www.fairvilag.hu

Kávékészítés otthon

Sajnos megdönthetetlen tény, hogy igazán jó kávé kávézóban lehet inni. Most mégis megpróbáljuk összeszedni, hogy otthoni körülményekből hogyan lehet kihozni a legtöbbet.

Elsősorban azt fontos megérteni, hogy a kávé nem egy egyszerű por, amit beöntünk a kávéfőzőbe és kész. A kávébab egy gyümölcs magva, és akár csak egy alma vagy szőlő esetében, a kávénak is sokféle fajtája, alfajtája van. A végeredmék szempontjából rengeteget számít, hogyan és mikor termelték, válogatták, csomagolták, szállították: ezek a minőségi faktorok még azelőtt dőlnek el, hogy otthon nekiállnánk a reggeli tejeskávéknak.

Így tehát az első tanács, hogy ha tehetjük, vegyünk olyan kávé, amelyről tudjuk, honnan származik. Már itthon is elérhető olyan termékek, melyeken feltüntetik a termelés helyét - esetleg nem csak az országét, hanem a gazdaság nevét is. Nem csak jófélségből érdemes fair trade, vagy esetleg direct trade, azaz közvetlen kereskedelemről származó terméket venni. Ha a termelőnek magasabb a haszna, akkor nagy eséllyel a termelést is gondosabban végzi, hiszen az az érdeke, hogy a fogyasztó jó minőségű terméket azonosítson a nevével. Ezekben a minőségi kávékban olyan ízekre is bukkanhatunk, amelyeknek a bolti, előre őrölt „tégglákban” nyomuk sincs. A csokoládés, marcipános beütéseken túl izgalmas gyümölcsös ízek, virágos aromák tömkelege vár felfedezésre!



A következő buktató a frissesség. A zöld kávé – mely formájában az átlagfogyasztó viszonylag ritkán találkozik a kávéval – jó körülmények közt hónapokig is eláll. A pörkölt szemes kávé viszont frissen jó, és a pörköléstől számolva 1, de maximum 2-3 hónapon belül elfogyasztható. Utána sem lesz romlott, csak – kávé szlenggel élve – döglött. Az őrölt kávé viszont ennél is gyorsabban veszít a minőségéből, ezért a legjobb, ha a készítés előtt közvetlenül, tehát adagonként őröljük a kávé.

Ha már megvan a jó minőségű, méltányos kereskedelemben szerzett, visszakövethető eredetű, nemrég pörkölt és frissen őrölt kávénk, azzal a nyugalommal állhatunk neki a készítésnek, hogy innen már csak mi magunk ronthatjuk el az ízt. Ekkor érdemes bibelődni a víz és a kávé arányával, a víz szűrésével, hőfokával, a készítés idejével, és minden egyébvel.

Ha például kotyogót használunk, először is takarítsuk ki tisztára. Lehet, hogy van előnye egy kis kávéolaj-rétegnek a gépen, de ez nem jelenti azt, hogy egy mocskos, vízköves vasdobozban készítsük el az italt.

Ha van otthon kávéőrölnök, próbáljuk ki, hogy milyen, ha a szokásosnál egy kicsit durvább szemcseméretet választunk. A kotyogóba épp annyi kávé tegyünk, amennyi belefér. Egyengessük el egyenletesre, de sose nyomkodjuk bele. Ha eddig magas nagy lángon, vagy forró platnin főztük a kávé, most próbáljuk ki alacsonyabban, és figyeljük, hogy mennyivel szebben folyik ki a kávé, és mennyivel több aromát nyerünk ki. Amikor a végén elkezd bugyogni kifelé a víz, rögtön vegyük le, vagy akár egy vizes törölközővel óvatosan, de gyorsan hűtsük le a kotyogót: így elkerüljük, hogy a túl forró vízzel érintkezzen a kávé. Érdemes a vizet eleve forrón önteni az alsó edénybe – a kávé így rövidebb ideig kell melegíteni, ami igen jól tesz neki. ■

Összeállította: Várady Tibor

► **Bár a méltányos,** illetve közvetlen kereskedelemben termelt és forgalmazott kávék drágábbak a megszokottnál, cserébe összehasonlíthatatlanul jobb ízűek, mint a néhány százforintos, ámde kétes minőségű bolti téglák. De nem mindig a legdrágább a legjobb. Tibi állítja, hogy a világ legezotikusabb kávéjaként emlegetett kopi luwak nem is annyira finom, mint amennyire sztárolják. Az aranyáron kapható kávébabot szürreális módon szerzik be: egy cibetmacska-féle ürülékéből piszkálják ki. Az állat ugyanis még vörösen megeszi a kávébabot, de csak a puha héját emészti meg, a többi érintetlenül áthalad a bélrendszerén. A kopi luwak mai termelése ráadásul állatkínzással is felér, mert a macskákat sokszor kis ketrecekben zabáltatják minél több kávéval. Mindez ugyanis elég jó üzlet: egy csésze min. 10 ezer forintba kerül.

Nádcukros almatorta

HOZZÁVALÓK • 7-8 db egyforma, közepes méretű, savanykás alma (például jonatán) • 15 dkg fair trade nádcukor • 10 dkg termelői vaj • dió • aszalt gyümölcs vagy régi befőtt

a vizes piskótához • 4 szabadtartású tojás • 24 dkg fair trade nádcukor • 20 dkg liszt • 1 bio- vagy kezeletlen citrom • 8 evőkanál víz • tengeri só • csipet szódadibikarbóna

Szedjük ki a megmosott almák csomóját, de ne lyukasszuk át őket, mert később meg fogjuk őket tölteni. Olvasszuk meg a vaját, öntsük bele a nádcukrot és óvatosan karamellizáljuk. Ha feloldódott és picit megpirult, húzzuk félre.

Az almákat tegyük egy hőálló edénybe a zárt részükkel lefelé, nagyjából szimmetrikusan. A keletkezett hézagokba és az almák középebe szórjunk aprított diót, aszalt gyümölcsöt. Ha van egy régebbi befőttünk, azt is bevethetjük.

A piskótához válasszuk szét a tojásokat. A fehérjét tegyük hűtőbe, a sárgákat pedig keverjük ki a nádcukorral és a kanalanként hozzáadott vízzel. Adjuk hozzá a citrom levét és héját.

Keverjük a liszthez a szódadibikarbónát és egyenletesen oszlassuk el a felolvadt nádcukorban. A fehérjékből verjünk habot a csipet sóval és óvatosan adjuk a masszához.

A piskótamasszát öntsük az almákra. Közepes lángon süssük 15-17 percig. Amikor nagyon érezni az illatát, fopiskálóval ellenőrizzük, hogy megsült-e. Most jön a legnehezebb művelet: a lábasra tegyünk tányért vagy tálcát, és borítsuk ki óvatosan a piskótába sült almákat. Ha jók voltunk, egyben marad az egész. ■

Összeállította: Újszászi Györgyi



► Nem minden barnacukor, ami annak látszik

Általában kétféle cukrot használunk: fehéret és barnát. S kétféle, széles körben elterjedt cukoralapanyagunk van: a répacukor és a nádcukor. A közvélekedés úgy tartja, hogy a „barnacukor” egészségesebb a fehér cukornál, ám ha „barnacukor” felirattal találkozunk, kétszer is nézzük meg, mi van a csomagban.

A legtöbb cukor cukorrépából készül, és finomítási eljárás során válik fehérré. Ez az eljárás nem túl nyerve, kivonja ugyanis az összes hasznos alapanyagot a cukorból, és hátrahagy egy olyan vegyszerezett „valamit”, amelynek a maradéktalan megemésztésére az emberi szervezet nem alkalmas. (Ezért mondják ma egyre többen, hogy a cukor valójában mérgező.)

A valóban barna színű, cukornádból kinyert nyers nádcukor ezzel szemben finomítatlan termék, így tényleg sokkal egészségesebb, mint a fehér cukor – de persze nem a színe miatt, hanem mert nem esik át a finomítás folyamatán.

Sajnos, ami általában „barnacukor” néven fut, az nem más, mint színezett fehér cukor. Jobb esetben a – finomítás során hátra maradt – melaszt adják hozzá, rosszabb esetben valamilyen sziruppal vagy színezőanyaggal barnítják. A fair trade nádcukor ezzel szemben nemcsak egészséges aranybarnán ragyog, de előállításánál a környezet és a termelő is tisztességes bánásmódban részesül.

Narancsos kuglóf csokiöntettel

HOZZÁVALÓK • 1 bio- vagy kezeletlen narancs

- 0,5 dl napraforgóolaj • 4 szabadtartású tojás
- 6 dl liszt • 4,5 dl fair trade nádcukor • 0,5 dl kókusztej
- 1 csomag sütőpor • 2 tábla fair trade étcsokoládé
- termelői vaj • víz

A narancsot a cikkek belső részén található szálak és a magok nélkül, de a héjat meghagyva vágjuk apróra, majd az összes hozzávalóval 2-3 perc alatt turmixoljuk egyenletes masszává. A kuglófos vagy süteményes formát vajazzuk ki, liszt helyett szórjuk be nádcukorral, és öntsük bele a masszát. Langyosra előmelegített sütőben süssük közepes hőmérsékleten (kb. 180 °C).

Az öntethez tegyük egy tűzálló tálba a csokit. Forraljunk fel fél liter vizet, majd helyezzük rá a tálat, és a gőz fölött keverjük addig, amíg a csokoládé folyékonnyá válik. Végül csorgassuk rá a kuglóf tetejére. ■

Összeállította: Pólyiné Jekli Zsuzsanna

► **A hagyományos kereskedelemben egy 100 forintos bolti csoki árából vajon mennyi jut a termelőnek?**

- a. 28 Ft
- b. 58 Ft
- c. 8 Ft

Helyes válasz: C

A fair trade termékeknél sokkal méltányosabb az elosztás.

► **Kezelésbe vették**

A citrusfélék fokozottan érzékenyek a gombás megbetegedésekre, penészedésre, ezért a szüretelés után vegyszeres fürdőbe rakják őket, így védve meg őket a káros hatásoktól. Ráadásul, hogy a fától a szánkig tartó hosszú úton meg ne rohadjanak, az utazás elején érésgátlóval, Európába érve pedig érésserkentővel kezelik le a gyümölcsöket. Amikor tehát a citrom, a narancs, vagy a mandarin héját felhasználjuk, akkor valószínűleg vegyszermaradványt eszegetünk. Ezek a vegyszerek felhalmozódnak a citrusfélék héjában, ezért alapos mosással sem lehet tőlük megszabadulni. Ezért ha a héjat is fel akarjuk használni, mindenképp vegyünk bio-, vagy deklaráltan kezeletlen gyümölcsöt. Ha erre nincs módunk, akkor viszont nemcsak a sárga, de az alatta lévő fehér héjat is dobjuk ki.

*

Közreműködők

Bartha Gabó a 2007 nyarán indult Hunyadi téri őstermelői piac megmaradásáért küzdő civil fellépés egyik kezdeményezője. A Kincsünk a piac - Hunyadi tér csoport azóta is törődik a piac sorsával, annak népszerűsítésével és fejlesztésével Ezen kívül Gabó termelői piacokkal kapcsolatos kulturális eseményeket és kiállításokat szervez. 2011 nyár eleje óta Tokaj-Hegyalján saját, helyben termesztett alapanyagokból összeállított falusi vendégasztal elindításán dolgozik.

Kincsünk a piac – Hunyadi tér: <http://lmv.hu/hunyadi>

Bumberák Maja a Zöld Fiatalok egykori ügyvivője. Tündermuzsika néven tart mesés-zenés gyermekfoglalkozásokat. Amióta – családjával együtt - vegetáriánus lett, sok új dolgot fedezett fel a közeli piac kínálatából. És a tél sem mumus többé - együtt alig várják a sütőtök, cékla, csicsóka, kelbimbó és a karfiol szezonzát, melyekből ízes, tartalmas és szívet melengető ételeket készíthetnek a leghidegebb napokon is.

Csillag Gábor kulturantrópológus, kommunikáció-elemző, számos civil szervezet kommunikációs tanácsadója. 6 éve - morális okokból - váltott vegára, és állítása szerint, azóta egy gasztronómiai csodavilág nyílt meg előtte. Hitvallása: jó dolog enni, még jobb tudni, hogy mit eszünk, és még ennél is jobb, ha mi magunk készítjük az ételeinket.

Vegán receptgyűjtemény:

<http://mitfoztem.blogspot.com/>

Gedő Ibolya az Ormánságban él. Élettársával, Lantos Tamással, több száz régi gyümölcsfajtából álló gyűjteményt tart fenn. Amikor épp nem kalákákat szervez régi gyümölcsösök karbantartására, a Gyümölcsész Hálózat keretében tart képzéseket gyümölcsészeti praktikákról.

Hevesi Flóra újságíró és civil aktivista. A Magyar Televízió Szempont című műsorának szerkesztő-riportereként három éven át dolgozott azért, hogy a zöld, emberi jogi, és globális igazságossági témák jobban megjelenjenek a médiában. Jelenleg szabadúszó újságíró, többek közt a Tudatos Vásárló című kiadvány szerkesztője.

Kármán Erika a Szatyor Egyesület elnökeként a szervezet budapesti vásárló közösségét koordinálja több önkéntessel együtt. Szenvedélyes szakácsként szívesen kreál színes, változatos ételeket a Szatyorból beszerzett hozzávalókból. Lelkesen főz, nemcsak családjának és barátoknak, de nagyobb csoportoknak is. <http://szatyor.org/>

Kiss Csilla a Védegylet Egyesület „Gumicsizma” nevű, a fenntartható mezőgazdaságért dolgozó csoportjának munkatársa. A helyi, kisléptékű étel-miszer-rendszerek kreatív népszerűsítésével foglalkozik helyi közösségek, gazdák és művészek közreműködésével. Szervezett már házilekvár kóstoló versenyt utcabálon, gasztrokulturális kiállítást termelői piacokról és tavaszi mag-

börzét. Legújabbán azon dolgozik, hogy minél több növényfajta kerüljön a kertekbe és onnan az asztalunkra. www.vedegylet.hu

Kovács Gyula Pórszombaton, Zala megyében él, ahová erdész hivatása is köti. Sok éve gyűjti a térség és a kárpát-medencei kertek mára szinte kihalt és elfelejtett régi gyümölcsfajtaikat. Ezekből oltóvesszőt készít a hozzáfutóknak. A gyümölcsfák megőrzése mellett szintén foglalkozik az adott fajtához kötődő gasztronómiai hagyományok, történeti vonatkozások és legendák lejegyzésével is.

Papp Réka Kinga, mozgalmi nevén Jééka környezeti kérdésekről, fogyasztóvédelemről készít filmeket a Zöld Pók Alapítvány színeiben. Tudatos túlfogyasztó nevű blogjában megszállottan keresi, hogy lehet – a környezeti és etikai szempontokat is szem előtt tartva – jókat enni kevés pénzből. Hiszen, ahogy Jééka vallja, ezek nem zárják ki egymást, sőt együtt mennek a legjobban. <http://lmv.hu/tudatostulfogyaszto>

Pólyiné Jekli Zsuzsanna a Védegylet pénzügyi vezetője. Több évig élt Latin-Amerikában, ahol mozgalmassága mellett a helyi gasztronómiai szokásokat is volt alkalma felfedezni. Narancsos-csokis kuglófja nagy népszerűségnek örvend a Védegylet munkatársainak körében.

Repka Ágnes lelkes készítője és terjesztője az élő vegán és vegetáriánus ételeknek. A vendéglátásban dolgozva, de eredeti szakmája szerint, közgazdászként is fontosnak tartja az étel-egészség-környezet kapcsolatának harmóniáját. Rendezvényekre is szakosodott konyhájáról így vall: „A tiszta, helyi és idény alapanyagokból készült étel az egyik legjobb dolog, amit az egészségünkért és a környezetünkért tehetünk.” Mindezt iskolai foglal-

kozások és tanfolyamok keretében is népszerűsíti. A receptek kitalálásában munkatársa, Kassai Nóra is segíti.

Ági blogja:
<http://repakonyha.blogspot.com/>

Nóra blogja:
<http://suletlensegek.blogspot.com/>

Újszászi Györgyi a Védegylet Fair trade munkacsoportjának vezetője, és a Fair Világ Méltányos Kereskedelem Szövetség elnöke. Iskolákban, fesztiválokon és egyéb rendezvényeken népszerűsíti a FT-termékeket. Munkájának köszönhetően számos kávézó FT-kávéval, -teával bővítette kínálatát, és több vállalkozás és közéleti személyiség is átállt e termékek fogyasztására. www.fairvilag.hu

Várady Tibor humanista mozgalmár. A Védegylet volt jogászaként helyi közösségeket segített abban, hogy megóvják és élhetőbbé tegyék környezetüket – legyen szó a budapesti Nagymező utcai fák megmentéséről vagy a Hunyadi téri piac megmaradásáról. Tibi az utóbbi időben kávékészítő mesterként csakis közvetlen kereskedelemről származó, frissen őrölt, kézműves kávéval kínálja vendégeit saját kávézójában.

