

VIDA KATA

idei, hazai, zöld

48 szezonális zöldségkrém és snack

Tartalom

- 8 Bevezető
- 12 A könyv felépítése
- 14 A fenntarthatóság 6 szempontja
- 18 Legyen kevesebb élelmiszer-hulladékunk
- 25 Hogyan kezdjük neki a főzésnek?

30 TAVASZ

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 32 Mángold | 50 Mángoldkrém római köménnyel |
| 33 Zöldborsó | 52 Mentás borsókrém |
| 35 Leveles zöldek | 54 Leveles zöldek ordával |
| 36 Eper | 56 Epres kecskesajtkrém |
| 38 Rebarbara | 58 Rebarbarás-céklás gorgonzola |
| 39 Spárga | 60 Spárgakrém pácolt spárgaszárral |
| 40 Retek | 62 Retekvaj |
| 42 Medvehagyma | 64 Medvehagymás reteksalsa |
| 43 Spenót | 66 Spenót-pkhali |
| 45 Bodza | 68 Pácolt bodza almás zellerpürével |

70 NYÁR

- | | |
|---------------|---|
| 72 Cseresznye | 90 Sült cseresznye friss sajttal és tárkonnyal |
| 74 Cukkini | 92 Kéksajtos cukkini |
| 76 Paradicsom | 94 Fermentált paradicsomsalsa |
| 77 Kukorica | 96 Csilis kukoricakrém |
| 78 Padlizsán | 98 Erdélyi padlizsánkrém |
| 80 Bazsalikom | 100 Sült paradicsomos joghurtkrém bazsalikommal |
| 82 Paprika | 102 Sült paprikakrém dióval |
| 83 Őszibarack | 104 Őszibarackos lilahagyma-csatni |
| 85 Csili | 106 Fermentált csiliszósz |
| 86 Füge | 108 Fügemustár |

110 ŐSZ

- | | |
|------------------|--|
| 112 Szilva | 130 Szilvás ketchup |
| 114 Póréhagyma | 132 Triplahagymás krém |
| 115 Lila hagyma | 134 Lilahagyma-lekvár |
| 116 Dió | 136 Grúz diókrémes sült hagyma |
| 118 Karfiol | 138 Karfiolkrém sült karfiollevéllel |
| 119 Fokhagyma | 140 Fokhagymás vargányakrém |
| 121 Szarvasgomba | 142 Vágott tojás szarvasgombával |
| 123 Lencse | 144 Lencsepástétom |
| 124 Sütőtök | 146 Mézes sütőtökrém pirított hajdinával |
| 125 Laskagomba | 148 Paradicsomos laska |

150 TÉL

- | | |
|-------------------|--|
| 152 Napraforgómag | 168 Hárommagkrém |
| 153 Sárgarépa | 170 Currys sárgarépakrém |
| 155 Cékla | 172 Diós cékla-pkhali |
| 157 Zeller | 174 Zelleres édesburgonya mazsolával |
| 158 Kínai kel | 176 Kimcsikrém |
| 159 Bab | 178 Rozmaringos fehérbab-krém |
| 160 Sárgaborsó | 180 Petrezselymes sárgaborsókrém |
| 161 Sárgabarack | 182 Aszalt sárgabarackvaj |
| 163 Csicscriborsó | 184 Karanténhummusz |
| 164 Édesburgonya | 186 Sült édesburgonya pácolt hagymával |

188 LEPÉNYKENYEREK ÉS SNACKEK

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 190 Falafelkenyér | 198 Sült édesburgonya-szendvics |
| 192 Zöldségcsipsz | 200 Töltött lepénykenyér |
| 194 Puliszkacsipsz | 202 Rántott mángoldlevél |
| 196 Sült cukkinicsíkok | 204 Négy hozzávalós gyors lepény |

-
- | | |
|---------------|-----------------|
| 206 Köszönet | 214 Jegyzetek |
| 208 Melléklet | 224 Tárgymutató |

Bevezető

Egyetemi éveim alatt, a kollégiumban kezdtem el főzni, éppen ezért hamarabb tanultam meg az internetről külföldi receptek alapján főzni, mint magyar fogásokat készíteni. És mivel főként Mautner Zsófi (Chili & Vanília) és Yotam Ottolenghi receptjein nőttem fel, hamar szerelmes lettem a közel-keleti konyha fogásaiba. Ugyanakkor elkezdett foglalkoztatni, hogyan lehetne a közel-keleti ízek kavalkádját hazai alapanyagokból megvalósítani. Így kezdtem el erről egyre többet írni *Babramegy* nevű blogomon, majd a lakótársaimmal az albérletünkben lakáséttermeket is szervezni. A zöldségkrémek minden alkalommal nagy sikert arattak. Ezért született az ötlet, hogy összeállítsak egy szezonálisan rendeződő és helyi alapanyagokkal dolgozó zöldségkrémes szakácskönyvet, hátha kedvet kap más is a zöldségszerelmes étrendhez.

Főállásban tanácsadó szakpszichológus vagyok, és bár ennek a könyvnek nincs sok köze a napi munkámhoz, remélem, sikerült közvetítenem pszichológusként is gyakorolt szemléletemet: megengedő vagyok.

Nem vagyok vegetáriánus, esetenként eszem húst és halat is, de mind saját magunk, mind a környezetünk szempontjából is a legjobb döntés sok zöldséget enni, ezért határoztam el, hogy egy zöldség- (és gyümölcs-) központú könyvet írok. A zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak ezerféle íze, színe, formája, alakja nekem a világ egyik csodáját jelenti. Emiatt is érdemes ennünk őket, és majdhogynem csak másodsorban azért, mert egészségesek.



Bee Wilson írja *The Way We Eat Now* című könyvében, hogy azokban az országokban esznek sok zöldséget és gyümölcsöt, ahol azért értékelik őket nagyra, mert finomak, nem pedig azért, mert egészségesek. Éppen ezért egyetlen zöldségnél sem adtam meg a tápanyagértékeket. Mi, magyarok sajnos nagyon kevés zöldséget-gyümölcsöt fogyasztunk. A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a 16 éven felüliek 60%-a nem fogyaszt naponta gyümölcsöt vagy frissen facsart gyümölcslevet, 70%-a pedig zöldséget vagy zöldséglevet.¹ Nagyon bízom benne, hogy ez a könyv ötleteket ad ahhoz, hogyan változtassunk ezen, és hogyan örüljünk együtt a növények sokféleségének a piacon és az asztalunkon, még akkor is, ha nem kizárólag ezekből áll az étrendünk.

Ugyanez igaz a fenntarthatósági megfontolásokra is. Kifejezetten töreksem rá, de még nekem se sikerült elérnem, hogy ne termeljek élelmiszer-hulladékot. De már az is eredmény, ha valamennyivel kevesebb szemetet állítunk elő. Ha mindannyian csak pár trükkel többet vetünk be annak érdekében, hogy csökkentsük az élelmiszer-hulladékunkat, azzal nemcsak a pénztárcánkat, hanem a környezetet is kímélhetjük.

Az alábbi receptek – különösen, ha az alapanyagokat szezonjuk idején vásároljuk – kifejezetten pénztárcabarátnak mondhatóak: a jellemzően 300 g-os adagú krémek az élelmiszeripari késztermékek árának feléből elkészülnek, és az összetevők eredete és tisztasága sem lesz kérdéses, ha mi magunk vásároljuk őket a piacon, és készítjük el a krémeket.

Szeretném, ha ez a könyv a receptek mellett a hazai zöldségekről, gyümölcsökről szórakoztató és hasznos információkkal is szolgálna. Éppen ezért sok erőfeszítést tettem arra, hogy a könyvben szereplő összes információ hiteles forrásból származzon és visszakereshető legyen. Alapvető kiindulási pontom Harold McGee *On Food and Cooking* angol nyelvű könyve, magyarul pedig Salamon Csaba a *Magyar Konyha* hasábjain megjelentett alapanyag-bemutató cikkei voltak (részletes bibliográfia található a könyv végén további irodalmak iránt érdeklődőknek). Szeretném, ha jobban ismernénk az alapanyagainkat, azok eredetét (tanulságos látni, hogy a világ hány szegletéből érkeztek

hozzánk a ma már itthon termelt és magyarnak ismert élelmiszereink), és jobban értenénk a felhasználási módjukat. Minden, amit jobban ismerünk, már egy lépéssel közelebb van hozzánk.

Ez a zöldségkrémes szakácskönyv persze a teljesség igénye nélkül készült. Egyes zöldségeket azért hagyok ki, mert nem annyira kedvelem őket – ilyenek például a brokkoli vagy a sóska (itt kérek elnézést a brokkoli- és sósakarajongóktól). Mások azért maradtak ki, mert bár csodálatosak és lédúsak, nem kifejezetten alkalmasak krémek készítésére, mint például a karalábé. Megint másoknak viszont egyszerűen csak nem jutott hely, de remélem, egy újabb szakácskönyvben majd ők is szerepelnek – például a tarlórépa vagy a paszternák.

Az évek során egyértelművé vált, hogy leginkább azokat az eseményeket szeretem, ahol együtt főzhetünk és ehetünk másokkal – ezért is született a lakáséttermek ötlete. Hiszek abban, hogy a közös étkezésnek közösség-szervező ereje van, segít kiterjeszteni a szociális kapcsolatainkat, márpedig tudjuk, hogy ezek mennyisége és minősége nagyon szorosan összefügg a mentális egészségünkkel. Ezért nemcsak arra biztatok mindenkit, hogy a könyvben leírt fogásokkal nagy vendégségeket csapjon, hanem arra is, hogy ha bármi kérdése van, akkor bátran keressen a *Babramegy* bármelyik közösségi hálón meglévő felületén, vagy akár közvetlenül e-mailben is (babramennek@gmail.com). Gondolkodjunk közösen a hazai termények legjobb felhasználási módjain!

Bízom benne, hogy a következő receptek minden olvasónak izgalmasabbá tehetik a hétfégi reggeliket, az uzsonnára készülő szendvicseket, parádésan feldobhatják a vendégséget, és együtt örülhetünk a zöldségek, gyümölcsök, magok szépségének!



Vida Kata
Babramegy blog

üvegeket: vagy nagy lábosban 10-15 percig tartsuk forrásban lévő vízben, majd konyhai fogóval emeljük ki, fordítsuk át őket egy száraz és tiszta konyharuhára. A másik módszer, hogy sütőbe tesszük az üvegeket. Melegítsük elő a sütőt 120-130 °C-ra, és 15-20 percre tegyük a sütőbe az üvegeket. A tepszi aljára terítsünk konyhai papírtörülőt, hogy az üvegek alja ne érintkezzen közvetlenül a fémmel, és ne pattanjának el a csírátlanítás ideje alatt. Utána a felhasználásig konyharuhára állítva hagyjuk teljesen kiszáradni őket.

Ha megtöltöttük az üvegeket, következik a hővel való tartósítás, vagyis a dunsztolás. Használhatunk száraz vagy nedves dunsztot is. A száraz dunsztnál saját hővel sterilizálunk. A sterilizált üvegbe töltjük a krémeket, lezárjuk, majd utána újságpapírba bugyoláljuk az üvegeket. Ezt követően szorosan egymás mellé tesszük, és pléddekkal, takaróval bebugyoláljuk az üvegeket. Ebben a dunsztban lassanként hűlnek ki az üvegek, ami beletelik egy-két napba.

Nedves dunszt alkalmazásakor a feltöltött, lezárt üvegeket nagy lábosban, vízben forraljuk. Így kerül sor a végleges hőkezelésre és a nemkívánatos baktériumok elpusztítására. Itt arra kell figyelni, hogy az üvegek ne érjenek közvetlenül a lábos aljához, mert elpattanhatnak. Vagy egy rácsot helyezünk a lábos aljára, vagy egy konyharuhát tegyünk bele.

SZÁRAZ DUNSZTTAL TARTÓSÍTHATÓ:

- *Lilahagyma-lekvár* → 134. o.
- *Paradicsomos laska* → 148. o. (tejtermék nélkül)

NEDVES DUNSZTTAL TARTÓSÍTHATÓ:

- *Spárgakrém pácolt spárgaszáral* → 60. o.
- *Pácolt bodza almás zellerpürével* → 68. o.
- *Erdélyi padlizsánkrém* → 98. o. (tojás hozzáadása nélkül)
- *Sült paprikakrém dióval* → 102. o.
- *Fügemustár* → 108. o.
- *Szilvás ketchup* → 130. o.

Hogyan kezdjük neki a főzésnek?

Alapanyagok

só Érdemes kétféle sót tartani otthon: egy olcsót, a mindennapi főzéshez (csomósodásgátlótól mentes asztali sót vagy tengeri sót), és egy különlegesebb textúrájú pehelysót, mint amilyen a Maldon só vagy a „fleur de sel” (sóvirág). Az előbbi szolgál majd arra, hogy főzés közben ízesítsünk vele, az utóbbival pedig a kész ételt lehet tálalás előtt sózni.

Ha zöldséget főzünk, a főzővíznek nagyon sósnak kell lennie annak érdekében, hogy a só rendesen át tudja járni a zöldségeket. 1 liter főzővízhez 1 evőkanál sót érdemes adni (ez nagyon soknak hangzik, de a főzővíz nagy részét úgyis leöntjük a zöldségről). Ha olyan alapanyagot főzünk, amely a víz nagy részét felszívja, elég 1 teáskanálnyi só 1 liter vízhez. Ha sült zöldségeket készítünk, minden esetben egy nagy tálban forgassuk össze őket olajban és sóban, mielőtt a tepsibe tennénk, hogy mind az olaj, mind a só mindenhol egyenletesen érje az alapanyagot.

A konyhapulton a sót egy tálkában érdemes tartani, amibe bele lehet nyúlni. Így ugyanis sokkal jobban lehet érezni, mennyit adunk az ételhez, mint ha sószórót használnánk.



OLAJ Mindennapi használatra szánt olajból szintén kétfélét tartok itthon: egy olcsóbb, hidegen sajtolt repce- vagy napraforgómag-olajat és egy drágább, minőségi, hidegen sajtolt, extra szűz olívaolajat. Az előbit használom sütéshez, mivel magasabb a füstpontja, ezért jól bírja

a magas hőmérsékletet. Az olívaolajat pedig serpenyőben sütéshez, illetve az elkészült krémekbe, salátákra szoktam használni. Az olívaolaj szezonálisan előállított termék, egy évvel a sajtolás után már megavasodik, így nem érdemes tartogatni, érlelni, minél hamarabb használjuk fel.

A szűz és a hidegen sajtolt étolajok esetén semmiféle adalékanyag hozzáadása nem engedélyezett, kinyerésük a nagy olajtartalmú alapanyagból pusztán mechanikai módszerekkel történik, ezért érdemes ilyen választani mindkét olaj esetében.

Amikor egyetemista koromban elkezdtem főzni, nem értettem, hogy Jamie Oliver miért tesz mindenre olívaolajat. Akkoriban kizárólag az áruházláncok olajait ismertem, és hiába vásároltam extra szűz fajtát már akkor is, mindnek kesernyés, avas íze volt. Évek teltek el, mire kiderült, hogy azért, mert ezek egyszerűen nem jó olívaolajok... a *Mellékletben* → 209. o. felsorolom, manapság honnan veszek olajat. Szerintem érdemes áldozni a jó fajta olajra, óriási különbségeket találunk majd az ízében.

Az olajokat fénytől védett helyen tartsuk. Ha csak lehet, vegyük nagyobb, nem átlátszó csomagolásban, esetleg fémkannában, és mindig csak annyit öntsünk ki egy kisebb üvegbe és tartsunk a pulton, amennyit egy-két héten belül felhasználunk.

CITROM A citrusfélék romlás, rothadás elleni kezeléséhez többféle vegyszert alkalmaznak, melyek között mindig van olyan is, ami felszívódik. Mivel a héjből a már felszívódott növényvédő szert mosással nem lehet eltávolítani, a kezelt citrom héját nem szabad felhasználni. Kevés olyan alapanyag létezik, amelynél szigorúan ragaszkodnék ahhoz, hogy bio legyen. A citromnál azonban mégis feltétlenül ezt kell választani, mivel gyakran használjuk a héját. A legtöbb áruházlánc már árul kezeletlen citromot, a *Mellékletben* → 209. o. felsorolom, hol szoktam vásárolni.

ECET Mostanra már mindenki sejtheti, hogy ecetből is kétfélét tartok itthon: egy olcsóbb, kistermelői almaecetet, és egy drágább, olasz balzsamecetet. Gyors savanyúságokhoz szeretem az almaecetet használni, mert kellemes gyümölcsös ízű. Néha kifejezetten szeretek szűretlen

(ezért zavarosnak tűnő) almaecetet venni, és megmaradt nyári gyümölcsökkel ízesíteni. Így például fantasztikus málnaecetet készíthetünk, ha 120 g málnát egy félliteres befőttesüvegbe teszünk, ráöntünk 240 ml felforralt almaecetet, lezárjuk, majd egy hétig minden nap megrázzuk. Pár hónap múlva kivesszük belőle a málnaágyat, hogy ne romoljon meg, majd az ecetet egész télen használhatjuk salátákhoz.

Csakúgy, mint az olívaolajnál, nem érdemes olcsó, szupermarketben kapható fajtát vásárolni, az ipari úton előállított silány termékek esetén sosem lehetünk biztosak abban, milyen adalékanyagokat tartalmaznak. A minőségi balsamecet színe fényes, sötétbarna, állaga sűrű és bársonyos, az íze komplex, félreismerhetetlen édes-savanyú jegyeket mutat, mindenféle keserű utóíz nélkül.

Eszközök a konyhában

Az elmúlt években rájöttem, hogy néhány konyhai eszköz abszolút nélkülözhetetlen – a kis Victorinox késeim nélkül már nyaralni se megyek. A konyhai alapfelszerelés a következőkből áll:

VÁGÓDESZKA Legyen egy minél vastagabb, szélesebb és nehezebb fa vágódeszkánk, de szerezzünk be mellé egy vagy több kisebb méretű, kényelmesebb, könnyen előkapható és elrakható darabot is. Használat után minél előbb meleg, mosószeres vízzel mossuk el, és miután – amennyire lehet – konyharuhával szárazra töröltük, lehetőleg függőlegesen szárítsuk.

ÉLES KÉSEK, éles kések, éles kések – mindennél fontosabbak! Tartok itthon egy márkás 20 cm-es és egy 12 cm-es kést, valamint nagyon hasznosak a Victorinox kis konyhai kései (különösen a zöldségeskések). Nagyon jó az ár-érték arányuk, nálam 5-6 db is van belőlük.

JÓ ROBOTGÉPEK Egy kisebb (1 literes űrtartalmú) és egy nagy méretű (2 literes űrtartalmú). A kisebb jellemzően elég a krémekhez, a nagyobb méretűben apríthatunk nagyobb mennyiségű alapanyagot, például a *Falafelkenyér* → 190. o. készítésekor. (Igazán szuper krémeket

nagy teljesítményű, legalább 1500 W-os, magas fordulatszámú, drága turmixgépekkel lehet készíteni. Egy ilyen gép kell például házi tahini készítéséhez. A hagyományos aprítógépek a tahinit nem tudják megfelelően krémessé darálni. Így ha nincs ilyen gépünk, a tahinit érdemesebb készen venni.)

KISEBB ÉS NAGYOBB FÉMTÁLAK Válasszunk olyat, amelyekben kényelmesen tudunk alapanyagot előkészíteni, nekem az egyszerű IKEA-s fémtálak váltak be.

SZILIKONOS SÜTŐPAPÍR Nagyobb szupermarketekben kapni szilikonos sütőpapírt, ha ilyet választunk, nem kell külön olajjal megkenni a sütőpapírunkat, hogy ne ragadjon hozzá az étel.

JÓ MINŐSÉGŰ ALUFÓLIA Éveket szenvedtem az olcsó, elszakadó fajtákkal, nem éri meg ilyet venni, ha úgyis ki kell utána dobni.

SERPENYŐ, LÁBOS Közepes és nagy méretű serpenyők, vastag fenekű lábosok, amelyek lassan és egyenletesen osztják el a hőt, valamint egy kis fémserpenyő magok és fűszerek pirításához.

KÓMOZSÁR Egy kőmozsár nagyon hasznos, a fűszereket pillanatok alatt frissen őrölhetjük benne. Szinte soha nem érdemes már készen őrölt fűszereket venni, nagyon hamar elvesztik az aromájukat.

SALÁTACENTRIFUGA Ez a kedvenc és legtöbbször igénybe vett konyhai eszközöm, a krémekhez használt leveles zöldeket is ebben mosom.

RESZELŐ Hiába van itthon menő és drága reszelőm is, a legtöbbször az egyszerű négyoldalú reszelőmet használom.

SZILIKONVÉGŰ, FANYELŰ SPATULA Ez a leghasznosabb eszköz arra, hogy a krémeket kikaparjuk az aprítógépből, de a hagyományos fakánál helyett a főzéshez is ezt használom.

ROZSDAMENTES ACÉL KONYHAI FOGÓ Vegyünk egy 40 cm-es, szilikonfogantyús acél konyhai fogót, sokkal könnyebb vele a forró ételek kezelése.



TAVASZ

*A friss leveles zöldek a tavasz
első hírnökei. Amikor megjelenik
a spenót, a sóska, a mángold,
a rukkola, akkor már lehet tudni,
hogy éled a természet, és sorban
érkezik majd a retek, a spárga,
az eper, a rebarbara, és az erdőket
is hamarosan bodzaillat járja át.*

Mángold

A színes szárú mángoldot a 16. században már termesztették, aztán valamiért feledésbe merült, és csak mostanában ismerkedünk meg vele újra. Ugyanannak az alfajnak egy másik változata, mint a cékla (*Beta vulgaris subsp. vulgaris var. conditiva*), csak míg annak megvasztagodott gyökerét esszük (bár a levele is fogyasztható, lásd *Leveles zöldek* →35.o.), a mángoldot kifejezetten húsos nyelvű és erű, ízletes levele miatt termesztik.¹ Nevét a németektől vettük át (*Mangold*). Angol nevének eredetét (*swiss chard*) homály fedi. A *chard* szó valószínűleg a francia kárdi növény² (ebből nemesítették az articsókát) nevének helytelen átvétele, de a „svájci” jelentésű *swiss* előtag is bizonytalan eredetű (egyes források szerint egy 19. századi vetőmag-katalógusban így különböztették meg a francia spenótfajtáktól).³

Európától Nyugat-Ázsiáig a mediterrán tengerparti térségben őshonos. A mángold a tengeri répától (*Beta vulgaris subsp. maritima*) származik.⁴ Termesztési történetét a céklával való szoros rokonság miatt nehéz feltérképezni. Olaszul például a *bietole* és *biete* szavak egymással felcserélhetők,⁵ használják ezeket a mángoldra és a cékla levelére is. A levél színe a világoszöldtől a haragos, mély árnyalatig terjedhet, a levél ere és a levélnyél pedig vakítóan fehér, sárga és vörös is – ez utóbbit akár rebarbarának is nézhetnénk, de a nagy, hullámos zöld levelek segítenek az azonosításban.

A mángold levelének íze a spenótéhoz hasonló, annál enyhén keserűsebb, így jót tesz neki, ha forró vízben előfőzzük (lásd *Mángoldkrém római köménnyel* →50.o.). A szára ízét sokan a spárgáéhoz hasonlítják, ám inkább semleges, de roppanósan friss ízű.

VÁSÁRLÁS Már tavasszal megjelenik a piacon, de október végéig terem, így nyáron is hozzájutunk. Csakis zöld, roppanva törő, erőteljes levelű példányt válasszunk.

TÁROLÁS A hamar fonnyadásnak induló leveleket hűtőszekrényben, lazán konyharuhába tekerve 2-3 napig tarthatjuk frissen. A friss mángold ugyan nem viseli jól, ha hűtőben tároljuk, ám a *Mángoldkrém római köménnyel* →50.o. receptjének 1-3. lépéseit követve előkészíthetjük, majd lefagyaszthatjuk. Így nemcsak a megadott recepthez használhatjuk fel, de bármilyen zöldségragut is tartalmasabbá tehetünk vele.

 MÁJUS–JÚLIUS, OKTÓBER–NOVEMBER  –

Zöldborsó

Régészeti leletek szerint a vadborsó már 23 ezer évvel ezelőtt létezett,⁶ az egyik legkorábbi kultúrnövényünk. A termesztett borsó a mezőgazdaság európai térhódításával együtt az i. e. 6–5. ezredben érkezett, a környékünkre. A mai Románia területén az i. e. 6500–6000, míg Lengyelországon i. e. 5600–5300 körülről találtak leleteket. A borsó szó ótörök eredetű,⁷ ami arra utal, hogy a növényt a magyarság még a vándorlása idején ismerhette meg.

A zöldborsónak három altípusát érdemes megkülönböztetni.⁸ A kifejtőborsót sima, gömbölyű felületéről lehet megismerni. Cukortartalma rövid idő alatt keményítővé alakul át, gyorsan lisztessé válik, főzés után is rágós maradhat. (Sokaknak talán meglepő, de a sárgaborsó nem külön növényfajta, hanem a kifejtőborsó hántolt, szárított és felezett formája – lásd *Sárgaborsó* →160.o.). Ezzel szemben a ráncos, gyakran nem teljesen gömbölyű velőborsók nem hajlamosak a gyors öregedésre, és tovább is maradnak édesek. Ezért a piacon a fejtett borsók közül a ráncos felületű vetőborsószemeket érdemes keresni. A harmadik altípus a nálunk ritkán kapható, hüvelyestül fogyasztható cukorborsó. (Angol nyelvű receptekben gyakran találkozni vele *sugar snap peas* vagy *snow peas* néven.) Ha a piacon a cukorborsó felirattal találkozunk, az elnevezés nagy valószínűséggel inkább zsenge velőborsóra utal.



Mivel a borsó önbeporzó növény, különösen alkalmas keresztezési kísérletek alanyának. Gregor Mendel a 19. század közepén bizonyos tulajdonságaikban eltérő (például zöld és sárga, gömbölyű és szögletes) borsókat keresztezett egymással. Megfigyelései szerint az első generációs hibrid utódok egyformák, de ezek utódai különböznek egymástól, tulajdonságaik a „nagyszülőkre” vezethetők vissza. A borsóval végzett szisztematikus kísérleteivel Mendel a genetika atyjává vált.⁹

VÁSÁRLÁS Érdekes a májussal felbukkanó borsót hüvelyestül vásárolni, mert a hüvelyek leszedés után is táplálják a szemeket, így borsónk lassabban veszíti el a cukortartalmát. Kemény, átlagos méretű, élénk középzöld hüvelyeket keressünk.

TÁROLÁS A hüvelyes borsó nem szereti a nedvességet. Papírtörlővel kibélelt, légmentesen záródó dobozban tároljuk, 2-3 napig tartható a hűtőben. A fejtett borsót érdemes inkább fagyasztani, ha nem használjuk fel azonnal.



Leveles zöldek

A levelek elképesztőek: tulajdonképpen olyan kis kémiai laborok, amelyek képesek szervetlen anyagokból szerveset előállítani. A fotoszintézis során a napsütést kémiai energiává alakítják át: olyan enzimekké, amelyek segítségével szét lehet bontani a szén-dioxidot és a vizet cukorrá és oxigénné. Másképpen fogalmazva: a levelek a napsütésből olyan eszközöket hoznak létre, amelyekkel szét lehet szedni és más formában összeszerelni olyan szervetlen anyagokat, mint a szén-dioxid és a víz. Ezért aztán a levelek úgy épülnek fel, hogy minél több fényhez és levegőhöz jussanak. A szén-dioxid-felvétel és az oxigénleadás segítésére a levelek több ezer kis légzsákot tartalmaznak, egyes levelek levegőtartalma akár 70 % is lehet! Ezért esnek össze a zöld levelek főzés közben: nem a nedvességtartalmukat veszítik el, hanem a hő hatására esik össze a szivacszerű belsejük.¹⁰

Sok olyan zöldség levelei ehetőek, amelyeket általában a zöldségesnél hagyunk, mert megszoktuk, hogy csak a gyökerüket fogyasztjuk. Pedig a retek, a karalábé, a torma, a cékla, sőt a sárgarépa zöldje is ehető! A cékla levelét a mángoldhoz hasonlóan lehet használni (lásd a *Mángoldkrém római köménnyel* →50. o. receptjét), ha a karalábé levelét belefőzzük a karalábélevesbe, akkor még intenzívebb ízű lesz; a torma levelébe tölteni lehet, a sárgarépa zöldjét bazsalikonnal keverve pedig remek pesztót készíthetünk. Más leveles zöldek esetében már elszoktunk tőle, hogy élelmiszernek tekintsük őket. Ilyen például a csalán, ami egyszeri leforrázás után a spenóthoz hasonlóan használható, vagy a pitypang, amelynek fiatal tavaszi és téli levelei nyersen salátának is fogyaszthatók.¹¹

VÁSÁRLÁS Keressük a zöldségesnél megszokott gyökereket, amelyeken rajta hagyják a zöld leveleket. Élénk színű, nem fonnyadó, nem sárguló leveleket választunk. Csalán és pitypang gyűjtésekor tiszta helyről szedjük. A csalánról mindig csak a legfiatalabb hajtásvégeket szedjük le, és húzzunk kesztyűt a művelethez.

TÁROLÁS A levelek a szárukról levágva hamar fonnyadásnak indulnak, ezért lehetőleg frissen vásároljuk őket. A gyökérről levágva nedves konyharuhában csak egy-két napig tarthatjuk őket a hűtőszekrényben, ezért ha nem használjuk fel azonnal, inkább fagyasszuk le. A *Leveles zöldek ordával* →54. o. receptjének 1–3. lépéseit követve előkészíthetjük, majd lefagyaszthatjuk őket.

 MÁJUS–JÚLIUS, SZEPTEMBER  –

Eper

A kertészszakma hivatalosan szamócának nevezi ezt a gyümölcsöt – függetlenül attól, hogy erdőben vagy kertben terem.¹² A köznyelvben azonban általában az apró erdei szamócára gondolunk (*Fragaria vesca*), ha szamócát emlegetünk, az eper elnevezéssel pedig gyakran a piacon kapható, teljes méretű földi eperre (*Fragaria Xananassa*) utalunk. A helyzetet tovább bonyolítja, hogy eper szavunk ősi ugorokori örökség, és jóval megelőzi a talán szlovák eredetű szamóca szó elterjedését. Az 1822-es *Kalendárium*¹³ viszont egymásnak megfelelően használja a két gyümölcsnevet. Ám akárhogy is nevezzük őket, az erdei és a piaci eper botanikai szempontból különböző:¹⁴ az erdei szamóca Európában és Ázsia északi felén őshonos. A középkorban a kertekbe is beköltözött, az 1500-as évektől Európa-szerte termesztették. A termesztésével eleink ugyan a gyűjtögetésnél egyszerűbb módon jutottak a gyümölcshez, de a termés méretét nem tudták érdemben növelni. A mai földi eper elődei viszont Amerikában őshonosak, és csak az 1750-es években keresztették őket, miután az Újvilágból Európába kerültek. Vagyis a manapság kapható fajták az újvilági fajok keresztezései, így tehát csak rokonai a nálunk vadon termő szamócának.



Ezért bátran nevezhetjük epernek vagy szamócának is, a piacokon minden bizonnyal az eredetileg az Újvilágból érkező fajjal találkozunk.

VÁSÁRLÁS Érdemes a teljesen érett epret választani, mivel szedés után a gyümölcs már nem érik tovább (szemben például a paradicsommal).

TÁROLÁS A friss eper nagyon rövid ideig bírja a tárolást, amelynek időtartama az alábbi trükkökkel pár nappal meghosszabbítható. Nem érdemes a műanyag dobozban hagyni, amiben vásároltuk, és megmosni sem szabad, mert így nagy az esélye, hogy a bepenészedik. A legjobb, ha 1:5 arányú 5%-os ecet-víz keverékben pár percig áztatjuk, majd szárazra töröljük, és légmentesen záródó, papírtörölővel bélelt dobozba tesszük. Így 1 hétig is tárolható penészedés nélkül. Az eper aromája hidegen kevésbé érezhető, ezért a gyümölcsöt érdemes felhasználás előtt kivenni a hűtőből, és 10-20 percig szobahőmérsékleten tartani. Ha az eprek már puhulni kezdenek, készítsük el az *Epres kecskesajtkrém* →56.o. receptjének 1-2. lépése szerint, az így kapott friss lekvár további 4-5 napig eltartható.



Rebarbara

A rebarbara szárának színe a halvány rózsaszíntől egészen sötétvörösre terjedhet, csodás színátmeneteket képezve. Intenzíven savanyú – talán leginkább az egreséhez hasonlító – íze remekül illik édes gyümölcsök mellé. A keserűfűfélék családjába tartozik, rokona a sóska és a hajdina is. Az angolok „pitenövényként” is becézik, hiszen a rebarbarás pite a szigetország egyik legismertebb édessége.¹⁵

Ázsiai eredetű, így Európába messzi vidékekről szállították. Erre neve is utal: a *rha* szótag a Volga folyó régi megnevezése, a *barbarum* pedig egy „gyökér, növény” jelentésű szóra vezethető vissza. Gyógyító hatását régóta ismerik Európában és Kínában is, ahol orvoslási célra elsősorban a gyökerét használják. A rebarbara nedves, hűvös helyen érzi jól magát, így az északi vidékeken is termeszthető.¹⁶

Termesztéséről az első feljegyzések a 16. századból származnak. Ez időben az angolok és a franciák is fogyasztották, de szintén kedvelték a Közel-Keleten, Iránban. A 19. századi nemesítések egyre édesebb fajtákat is eredményeztek, Közép-Európában csak az elmúlt században vált általánossá a termesztése.¹⁷ Itthon még kevésbé ismert, pedig készülhet belőle lekvár, szörp, likőr, de süteményekben, mártásokban,

Tavaszi receptek

A leveles zöldek gyakran felcserélhetők egymással: a spenót, a csalán, a cékla levele, a mángold több receptben is megfeleltethetők egymásnak, de bátran kísérletezzünk bármilyen rajtunk maradó levélzölddel.

*A **Leveles zöldek ordával** receptben szereplő orda nagyon hasonló az olasz ricottához: a sajtkészítéskor megmaradt tejsavóból készül, amit újramelegítenek és lecsöpögtetnek. Íze semleges, inkább a tej ízkarakterét hordozza (édesebb, mint a közönséges túró), állaga lágy és krémszerű. Piacon kapható tejterméket áruló standoknál, de sima túróval is elkészíthető a recept.*

A Rebarbarás-céklás gorgonzola receptben szereplő sajt a kéksajtok családjába tartozó északolasz gorgonzola egyedi ízének és állagának köszönhetően sokrétűen felhasználható penészes sajt. Hagyományosan juhtejből készül. Nagyon hasonló termék a rokfort, ez utóbbi azonban francia eredetű és tehéntejalapú – ezek is nyugodtan felcserélhetőek egymással.

*A grúz konyha fontos elemét képezi a pkhali (ჭხალი), vagyis a zöldségből, dióból és gránátalmából készülő krémes saláta. Leggyakoribb hozzávalója a spenót, de létezik egy klassz céklás változata is, mint a **Diós cékla-pkhali**. Gránátalma helyett nyáron friss, szezonon kívül fagyasztott ribizlivel szórjuk meg.*

A zellerpüré szinte egész évben jó helyettesítője a megszokott krumplipürének, a különböző feltétekkel lehet igazán szezonálissá tenni.



Mángoldkrém római köménnyel

1 nagy csokor mángold (vagy spenót,
vagy céklalevél)
1 ek. só a főzővízhez + ½ tk. só
az ízesítéshez
150 ml 20%-os tejszín
½ ek. citromlé
1 biocitrom reszelt héja
¼ tk. bors
1 tk. egész római kömény

- 1** A mángoldot alaposan megmossuk. A levél-
részeket a száráról ollóval végig levágjuk, majd
a szárat félretesszük. Megtöltünk egy nagyobb
fém tálat jeges vízzel.
- 2** Nagy lábosban vizet forralunk, hozzáadjuk az
1 evőkanál sót, beletesszük a mángoldszárat,
majd 3 perc elteltével hozzáadjuk a leveleket is,
és további 2 percig főzzük. Ezután a zöldségeket
leszűrjük és jeges vízbe tesszük 5 percre. (Ezt
nevezzük blansírozásnak.)
- 3** Leszűrjük és alaposan kifacsarjuk a vizet
a mángoldból, majd vágódeszkán felaprítjuk.
- 4** Nagyobb keverőtálba tesszük a felaprított mán-
goldot, hozzáadjuk a tejszínt, citromlevet, cit-
romhéjat, sózzuk, borsozzuk és alaposan elke-
verjük. Végül a serpenyőben megpirított, majd
mozsárban megőrölt római köményt is a krém-
hez adjuk.

TIPP Ha hosszú szárú mángoldhoz jutunk, a szár egy részéből könnyen készíthetünk egyszerű ece-
tes savanyúságot: lábosban összeforralunk 150 ml almaecetet, 150 ml vizet, 2 púpozott evőkanál cuk-
rot, 1 evőkanál sót és 2 szelet friss gyömbért. A megtisztított mángoldszárat egy üvegbe helyezzük,
és ráöntjük az ecetes levet, ha kihűlt, lezárjuk az üveget. Hűtőbe tesszük, 24 óra múlva lesz kész, de
még jobb egy hét múlva.







Rebarbarás-céklás gorgonzola

2 kisebb cékla
2 ek. napraforgómag-olaj
200 g rebarbara
20 g cukor
100 ml víz
½ tk. őrölt szegfűszeg
100 g gorgonzola (vagy rokfort)
100 ml tejszín

- 1** Előmelegítjük a sütőt 200 °C-ra. A céklákat hámozás nélkül megmossuk, mindkét végét levágjuk és egyesével alufóliába csomagoljuk úgy, hogy mindegyik céklára ráöntünk egy kevés olajat. 200 °C-on 50-55 perc alatt a sütőben puhára sütjük.
- 2** Amíg a céklák sülnek, előkészítjük a rebarbarát. A megmosott rebarbarát vágjuk másfél centis darabokra. Tegyük nagy lábasba, szórjuk rá a cukrot, öntsük fel vízzel, és tegyük bele a szegfűszeget. Főzzük 10-12 percig, amíg a rebarbara kissé összeesik, de nem válik teljesen kompótszerűvé.
- 3** A gorgonzolát robotgépben turmixoljuk krémesre a tejszínnel.
- 4** Amikor a cékla megsült és kihűlt, hámozzuk meg, és vágjuk a rebarbarával egyenlő méretűre. Keverjük össze a rebarbarával. A gorgonzolás krém tetejére halmozva tálaljuk.

TIPP Ha marad felesleges rebarbaránk, a mángoldszárhoz hasonlóan egyszerű ecetes savanyúságot készíthetünk belőle. Egy lábosban összeforralunk 150 ml almaecetet, 150 ml vizet, 2 púpozott evőkanál cukrot, 1 evőkanál sót és 2 szelet friss gyömbért. A megtisztított mángoldszárakat egy üvegbe helyezzük, és rájuk öntjük az ecetes levet, ha kihűlt, lezárjuk az üveget. Hűtőbe tesszük, 24 óra múlva lesz kész, de még jobb egy hét múlva.



Spenót-pkhali

500 g spenót
1 ek. só
150 g dió
½ fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
50 ml fehérborecet
½ tk. só
¼ tk. bors
1 csomag korianderzöld
pár szem fagyasztott ribizli

- 1** A spenót közel nő a földhöz, ezért általában földes – tisztításakor nagyon alaposan meg kell mosni. Folyó hideg víz alatt többször is leöblítjük. Ezután megtisztítjuk: kézzel a spenótlevél hátsó oldaláról lehúzzuk a vastagabb szárait. Nagyobb fémtálat megtöltünk jeges vízzel.
- 2** Nagy lábosban vizet forralunk, hozzáadjuk az 1 evőkanál sót, és amint forr, beletesszük a spenótot, majd 2 percig főzzük. Ezután leszűrjük (kevés főzővizet félreteszünk), és 5 percre jeges vízbe tesszük a zöldségeket.
- 3** Eközben először ledaráljuk a diót, majd hozzáadjuk a hagymát, a fokhagymát és az ecetet is.
- 4** A spenótról leöntjük a vizet, és miután kihűlt, kicsavarjuk belőle a maradék folyadékot. A spenótot nagyobb aprítógépbe tesszük a diós masszával együtt, majd a só, bors és a korianderzöld kerül melléjük. Addig daráljuk a géppel, amíg szép egységes massa nem lesz belőle. (Fehérborecettel vagy főzőlével hígíthatjuk, ha túl tömény.)
- 5** Tálaláskor megszórjuk pár szem fagyasztott ribizlivel.

TIPP Maguk a grúzok is készíteneek pkhalit spenóton kívül csalánlevélből is. A kertben növe csalán friss hajtásait a felső 5-6 levélig érdemes kesztyűben begyűjteni, és aztán a 3. lépéstől folytatni a receptet.





NYÁR

*A nyár beköszöntét nekem
a május végén-június elején
megjelenő cseresznye
és meggy jelzi. Már a nappalok
is hosszabbak, melegebbek,
és a piac is megtelik étellel.*