

RECEPT- GYŰJTEMÉNY

*Kipróbált receptek
a képzési alkalmakról*





A kiadvány létrehozását az Európai Unió Erasmus+ 2024-2-HU01-KA210-ADU-000276849 számú támogatási programja finanszírozta.

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

A Receptgyűjtemény szerves része a Éltető vadon – Bevezető képzés a vadon élő növények szerepe a táplálkozásban és az ökoszisztémában c. projekt Kézikönyvének és egyéb szakmai anyagainak, amiről ezen az oldalon tájékozódhatsz:

<https://megyesulet.hu/elteto-vadon/> | | <https://eletminosegert.ro/ÉV-hu>

Projekt partnerek:

Életminőségért Alapítvány - Erdély (RO) (www.eletminosegert.ro),

Mindenegyüttmegy Egyesület (HU) (www.megyesulet.hu)

Szerkesztő: Szilágyi-Kovács Kata

Szerzők: Dakó Viola, Pakot Mónika, Szilágyi-Kovács Kata

A fotók a projekt próbaképzési alkalmain készültek.

Kiadó: Életminőségért Alapítvány - Erdély (RO), Mindenegyüttmegy Egyesület (HU)

Kiadás éve: 2026

Az Európai Unió társfinanszírozásával.

Minden jog fenntartva. CC BY-SA 4.0



Használati útmutató

Az itt található recepteket mind kipróbáltuk a különböző évszakok képzési alkalmain. A konyhai gyakorlatok során megbizonyosodtunk róla, hogy a vadnövények használata nyitottságra és kreativitásra ösztönöz mindenkit, így kedves Olvasó, téged is arra biztatunk, hogy bátran térj el a receptektől, az abban jelölt mennyiségektől. Használd azt, amit a kertedben, környezetedben és konyhádban találsz, kísérletezz, kóstolgass, helyettesíts alapanyagokat.

Néhány recepturát pontos mennyiséggel tudunk itt közölni, míg mások inkább inspirációul szolgálnak.

Apró lépésekkel vezesd be étkezésedbe a vadnövényeket, ismerkedj velük, először a jól bevált receptjeidet színesítsd velük. Ehhez is, mint minden új szokás begyökeresedéséhez – idő kell. A szervezetedet is figyeld, mi esik neki jól, légy körültekintő!

Örömteli konyhai időtöltést kívánunk!



Tartalomjegyzék

Használati útmutató	3
Tartalomjegyzék	4
Saláták	7
Tavaszi saláta-mix podagrafűvel	7
Előételek, krémek	9
Zsírban eltett medvehagyma	9
Medvehagyma pesztó	10
Csalánlevél pesztó	11
Libatop és vadmurok pesztó	12
„Zöldeerdő” Vadnövény pesztó	13
Turbolyás tojáskrém	15
Levesek	16
Csalánkrémleves	16
Tejföllel habart krumplileves	17
Sárgaborsós raguleves	18
Tavaszi vadzöldecsés főzelék	18
Medvehagymás, aszalt paradicsomos tagliatelle	18
Csalános muffin	21
Csalános palacsinta	21
Pitypang-sós rudak	22
Pitypang gyökér-sültkrumpli	22
Sült bimbók	23
1. Klasszikus serpenyős sült bimbó	23



2. Hamis kapribogyó (Ecetes bimbó)	24
Pitypang-só	24
Sós pitypangvaj.....	24
Pitypangos-mézes vaj	25
Pitypangos répatorta.....	25
Orda és a pitypangszörp párosítása	27
Pitypangvirág szörp (Pitypangméz).....	28
Pitypangszár "Spagetti"	29
Medvehagyma-chips.....	29
Medvehagymás-sajtos rudak (leveles tésztából)	30
Medvehagymás-sajtos csigák	31
Klasszikus kelt tésztás medvehagymás csiga	32
Medvehagymás fűszersó	33
1. Friss medvehagymából (Intenzívebb íz)	33
2. Száritott medvehagymából (Gyors módszer).....	34
3. Medvehagymás fűszersó mozsárral készítve	34
Ropogós csaláncsipsz (sütőben sütvé)	36
Ordagolyók sósan	37
Ordagolyók édesen	38
Jukkába, sásliliomba töltött ordakrém	40
Csokiba mártott mentalevél recept.....	40
Hecsedli (Csipkebogyó) Oximel	42
Mézben eltett kökény	43
Fermentumok	44
Laktofermentált vadzöldségek.....	44
Laktofermentált csipkebogyós és málnás üdítő (3 literhez)	45



Laktofermentált Bodza-üdítő damaszkuszi rózsával 46



Saláták

Tavaszi saláta-mix podagrafűvel

Ez a saláta a podagrafű selymes alapjára és a vadhagymák erejére épít.

Alapanyagok:

- 2 nagy marék podagrafű: Csak a legzsengébb, még fényes, összehajtott leveleket használd. A podagrafű íze a sárgarépa és a petrezselyemre emlékeztet.
- 1 marék tyúkhúr: Kiváló lágy alap, amely jól ellensúlyozza a hagymák erejét.
- Kígyóhagyma (4-5 szál): A levelei és a szára is ehető, enyhe fokhagymás-póros aromát ad az ételnek.
- Érdes hagyma (néhány szál): Intenzív, néha kissé karalábéra vagy káposztára emlékeztető vadhagyma-íz.
- 1 marék pitypanglevél: A kesernyés íz fokozásához (elhagyható).
- Lándzsás útifű, cickafark friss levélhajtásai, kerekrepkény, medvehagyma, stb.

Az öntethez:

- 3 evőkanál olívaolaj vagy hidegen sajtolt napraforgóolaj.
- 1 evőkanál almaecet és/vagy friss citromlé.
- 1 evőkanál mustár
- Egy kevés méz, só és bors.

Elkészítés:

Előkészítés: A podagrafű zseme leveleit nem kell forrázni, mint a csalánt, elég alaposan megmosni és kisebb darabokra tépkedni vagy vágni.

Hagymák aprítása: A kígyóhagymát és az érdes hagymát metélőhagymaszerűen (snidling módjára) vágd egészen finomra, hogy az aromáik átjárják a salátát.



Keverés: Forgasd össze a zöldeket, majd közvetlenül tálalás előtt add hozzá az öntetet.

Tipp: A kígyóhagyma lilás virágai vagy sarjhagymái is ehetőek, ezekkel remekül díszítheted a tálat. A képen tavaszi kankalin, ibolya és a pongyolapitypang virágszirmokkal, valamint kökényszirommal díszítettünk.



Mire figyelj a gyűjtésnél?

- **Podagrafű:** Mindig a virágzás előtti, fiatal leveleket szedd. Vigyázz, mert hasonlíthat egyes mérgező ernyősvirágzatúakra (pl. bürök), de a podagrafű levele háromasával tagolt, és a levélnyel keresztmetszete háromszögletű.
- **Vadhagymák:** A kígyóhagymát és az érdes hagymát dörzsöléssel ellenőrizd: mindig hagymaszagúnak kell lenniük. A kígyóhagyma levele lapos, az érdes hagymáé pedig inkább félhengeres vagy vékonyan üreges.



Előételek, krémek

Zsírban eltett medvehagyma

A medvehagymát felaprítjuk, majd feltesszük a tűzre a tetszőleges mennyiségű zsírt. Amikor felolvadt, beletesszük a felaprított medvehagymát és fonnyadásig sütjük. Amíg még nem dermed vissza, befőttes üvegekbe töltjük és a kamrában tároljuk. A medvehagymától szép zöldes színe lesz a zsírnak.

Tipp: A tapasztalat szerint a legjobb állagot, kenhetőséget akkor kapjuk, ha húsdarálón daráljuk le a medvehagymát.





Medvehagyma pesztó

A medvehagyma pesztó pár perc alatt elkészíthető, és tökéletes tésztához, rizottóhoz vagy egyszerűen kenyérre kenve. Mivel a medvehagyma eleve intenzív fokhagymaízzal rendelkezik, a recepthez nem szükséges külön fokhagyma.

Klasszikus medvehagyma pesztó

Ez a recept fűszeres, krémes szószot eredményez. Aki finomabb állagot szeretne, mindent pürésítsen le; aki rusztikusabban szereti, kézzel is felapríthatja a magvakat.

Hozzávalók:

- Medvehagyma: kb. 80-100 g friss levél
- Olajos magvak: 40-50 g fenyőmag (vagy dió, mandula)
- Sajt: 50-60 g finomra reszelt parmezán vagy pecorino
- Olaj: kb. 100-150 ml minőségi olívaolaj (vagy repce-/napraforgóolaj)
- Fűszerek: só, bors és opcionálisan egy kevés citromlé vagy citromhéj

Elkészítés lépésről lépésre:

1. Előkészítés: Alaposan mosd meg a leveleket, és mindenképpen szárítsd meg őket (például salátacentrifugával), hogy a pesztó tartósabb maradjon. Vágd a leveleket durvára.
2. Pirítás: A fenyőmagot vagy a diót zsiradék nélkül, egy serpenyőben pirítsd aranybarnára, amíg illatozni kezd. Ezután hagyd kihűlni.
3. Mixelés: Tedd a medvehagymát, a kihűlt magvakat, a sajtot és az olajat egy aprítóba vagy turmixgépbe, és pürésítsd.
 - Fontos tipp: Csak rövid szakaszokban vagy alacsony fokozaton turmixolj. A túl erős vagy túl hosszú gépi keveréstől az olívaolaj oxidálódhat, és a pesztó keserűvé válhat.
4. Ízesítés: Ízlés szerint sózd és borsozd.

Tippek a tartósításhoz és variációkhoz



- Variációk: Kísérletezz különböző magvakkal: a dió karakteresebb, a mandula lágyabb ízt ad. Egy kevés feta sajt is izgalmas csavart vihet bele.
- Tárolás: Töltsd a pesztót steril üvegekbe. Ügyelj rá, hogy a tetejét mindig fedje egy réteg olaj, így a hűtőben 2-8 hétig is eláll.
- Fagyasztás: A pesztó kiválóan fagyasztható jégkockatartóban, így akár 6 hónapig is eláll.
- Tálalás: Meleg ételeknél (pl. tészta) csak a legvégén add hozzá a szószt, hogy a medvehagyma megőrizze friss aromáját.

Csalánlevél pesztó

A csalánlevélből készült pesztóhoz a nyers csalánt először le kell forrázni (blansírozni), hogy elveszítse a csípősségét, majd a dióval, olívaolajjal, fokhagymával és parmezánnal simára turmixoljuk.

Hozzávalók:

- 4 nagy marék zsemege csalánlevél (csak a legfelső 4-6 fiatal levél)
- 50 g dióbél
- 1-1,5 dl jó minőségű olívaolaj
- 40 g reszelt parmezán sajt (elhagyható vagy sörélesztő)
- pehellyel helyettesíthető)
- 2 gerezd fokhagyma
- Ízlés szerint só, bors és egy kevés friss citromlé

Elkészítési útmutató

Előkészítés: Vegyél fel gumikesztyűt! Csipegesd le a csalán leveleit a szárról, majd alaposan mosd meg őket hideg vízben.

Blansírozás: Dobjuk a leveleket 1 percre lobogó, sós forró vízbe, ez semlegesíti a csípős szőröket. Szűrd le, és azonnal tedd jeges vízbe, hogy megőrizze élénkzöld színét. Nyomkodd ki belőle a felesleges vizet.



Pirítás: A dióbelet egy száraz serpenyőben 2-3 perc alatt pirítsd meg, amíg illatos nem lesz, majd hagyd kihűlni.

Aprítás: Tedd a kicsavart csalánt, a pirított diót, a fokhagymát, a parmezánt és a fűszereket egy aprítógépbe.

Emulzió: Fokozatosan adagold hozzá az olívaolajat, miközben a géppel krémesre, homogénre dolgozod a pesztót.

Tárolás: Töltsd tiszta üvegbe, a tetejére pedig önts egy vékony réteg olívaolajat a légmentes lezáráshoz.



Tipp: Szervírozd a pesztót ropogós kovászos kenyérszeleteken, baguetten friss házi sajttal vagy apróra vágott paradicsommal és színes mezei virágokkal díszítve! De fogyaszthatod friss zöldségekkel is mártogatósként.

Libatop és vadmurok pesztó

Hozzávalók

- 2 nagy marék zsenge fehér libatop levél
- 1 marék zsenge vadmurok zöld levele
- 50 g hántolt napraforgómag
- 1 dl hidegen sajtolt napraforgóolaj



- 1-2 gerezd fokhagyma
- Ízlés szerint só és egy csipet bors

Elkészítési útmutató

Tisztítás: A zöld leveleket alaposan mossuk meg tiszta vízben, majd rázzuk teljesen szárazra.

Pirítás: A napraforgómagot száraz serpenyőben kissé pirítsuk meg a diós ízért, majd hagyjuk kihűlni.

Aprítás: Tegyük a leveleket, a pirított magot, a fokhagymát és a fűszereket az aprítógépbe.

Turmixolás: Az olajat fokozatosan hozzáöntve pépesítsük a kívánt (sima vagy rusztikus) állagra.

Üvegezés: Töltsük tiszta üvegbe, a tetejét pedig zárjuk le egy vékony réteg olajjal a légmentességért.

„Zölderdő” Vadnövény pesztó

Hozzávalók:

- Zöld alap (kb. 2 nagy marék): pl. vegyesen piros vagy fehér árvacsalán (levelek és virágok), kerek repkény (csak keveset, mert erős!), medvehagyma vagy zsenge tyúkhúr, útifű (levele vagy virága), csalán (mértékkel), hársfa zsenge levele, vadhagymák, libatop, vadmurok, zamatos turbolya zsenge levele, stb.
- Olajos magvak (50 g): Pirított napraforgómag, tökmag, dió vagy fenyőmag.
- Sajt (50 g): Reszelt parmezán vagy pecorino (vegán változatban sörélesztő pehely).
- Olaj (kb. 1-1,5 dl): Jó minőségű olívaolaj vagy hidegen sajtolt napraforgóolaj.
- Ízesítők: 1-2 gerezd fokhagyma (ha nincs benne medvehagyma), pár csepp citromlé, só, bors.

Elkészítés:



1. Tisztítás: A gyűjtött növényeket alaposan mosd meg, és nagyon fontos: szárítsd meg őket teljesen (például salátacentrifugával vagy konyharuhán). Ha vizes marad, a pesto hamarabb megromlik.
2. Pirítás: A magvakat egy száraz serpenyőben pár perc alatt pirítsd illatosra. Hagyd kihűlni.
3. Aprítás: Egy aprítógépbe tedd bele a vadnövényeket, a magvakat, a fokhagymát és a sajtot. Kezdd el szakaszosan összedolgozni.
4. Emulgeálás: Folyamatos keverés mellett (vagy fokozatosan adagolva) csorgasd hozzá az olajat, amíg el nem éred a kívánt krémes állagot.
5. Finomhangolás: A végén add hozzá a citromlevet, sót és borsot. Csak ekkor sózz, mert a sajt is sós!



Tárolás és tippek:

- Tartósítás: Tedd tiszta üvegbe, és a tetejére önts egy vékony réteg olajat, hogy elzárd a levegőtől. Hűtőben 1-2 hétig eláll.



- Árvacsalán tipp: Mivel az árvacsalán levelei szőrösek, az aprítógéppel dolgozd meg alaposan, hogy teljesen sima krémet kapj, így a szőrösség eltűnik.
- Változat: Ha túl intenzív az íze, keverheted fele-fele arányban bébispenóttal vagy madársalátával is.

Turbolyás tojáskrém

Lereszeljük a kívánt mennyiségű (ez esetben 6 db) főtt tojást. Egy tálban kikeverünk 3 ek. tejfölt, 3 ek. majonézt 3 dkg puha vajjal. Ízlés szerint teszünk hozzá mustárt, majd sózzuk, borsozzuk és belekeverjük a reszelt tojást. Zöldfűszerként belekeverünk egy kisebb marék friss zamatos turbolyát, de kísérletezhetünk bátran más friss zöldekkel (pl. medvehagyma, vadhagymák, kerek repkény, stb.)

Tipp: toppingnak szórd meg hagymás fogasír sarjhagymával.





Főételek

Levesek

Csalánkrémleves

A csalánleves a tavaszi konyha igazi klasszikusa - egészséges, vasban gazdag és nagyon ízletes. Íme egy egyszerű és krémes recept:

Hozzávalók:

- Csalán: kb. 200-300 g friss, fiatal hajtás (lehetőleg csak a felső levelek)
- Burgonya: 2-3 közepes darab (a sűrítéshez)
- Hagyma: 1 kis fej vöröshagyma és 1-2 gerezd fokhagyma
- Zsiradék: 2 evőkanál vaj vagy olaj
- Alaplé: kb. 800 ml zöldségleves (alaplé)
- Tejszín: 100-150 ml a krémességért





- Fűszerek: só, bors, szerecsendió

Elkészítés:

1. Előkészítés: A csalánt gumikesztyűben mosd meg. Rövid időre (kb. 1 percre) dobod forrásban lévő vízbe (blansírozás), majd azonnal hűtsd le hideg vízzel. Így elveszíti a csípősségét. Ezután vágd durvára.
2. Dinsztelés: A hagymát és a fokhagymát vágd apróra, és vajon vagy olajon párold üvegesre.
3. Főzés: Add hozzá a felkockázott burgonyát, rövid ideig pirítsd együtt, majd öntsd fel az alaplével. Főzd addig, amíg a krumpli megpuhul (kb. 15-20 perc).
4. Turmixolás: Add hozzá az előkészített csalánt, és már csak 1-2 percig főzd tovább. Ezután botmixerrel pürésítsd finomra a levest.
5. Ízesítés: Keverd ele a tejszínt, majd ízesítsd sóval, borssal és egy csipet szerecsendióval.

Tipp: Itt olajon pirított kucsmagombával készült a tálalás, hozzá karamellizált hagymás baguette. De helyettesíthető pirított kenyérkockákkal (krutonnal) is.

Tejföllel habart krumplileves

A saját megszokott krumplilevesünket feldobhatjuk vadnövényekkel, pl. az alábbi növényeket, növényi részeket főzhetjük bele:

pitypangszár, podagrafű, csalán, hagymaszagú kányazsombor, medvehagyma szára, bigyója, de tehetünk bele almát, bolondíthatjuk (vad) ecettel. Kísérletezzünk a mennyiségekkel, rendelkezésünkre álló vadnövényekkel szabadon.





Sárgaborsós raguleves

A ragulevest vadnövényekkel színesíthetjük, főzhetünk bele pl.: csalánt, lósóskát, csabaíre füvet, pitypang levelet vagy szárat. Tálaláskor szórhatunk bele útszéli zsászt, pásztortáska "szíveket", kerek repkényt vagy éppen zamatos turbolyát. Kóstolgassuk és kísérletezzünk!

Tavaszi vadzöldséges főzelék

- 0,5 kg leveles zöldség keverék (min. 50% spenót + vadzöldségek: medvehagyma, vadhagyma mix, csalán)
- 1 közepes fej hagyma
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 2 közepes pityóka
- 500 ml cukormentes (növényi) tej
- só és bors ízlés szerint
- Kevéske olíva olaj
- 1 tk citromlé a végén
- tetejére pirított tökmag

Elkészítés:

Főzzük puhára sós vízben a felkockázott pityókát (krumplit). Egy serpenyőben forrósítsuk fel a kevéske olajat (lehet vizet is használni helyette) és pirítsuk/pároljuk meg a felkockázott hagymát és fokhagymát. Adjuk hozzá az átmosott és durván felaprított leveles keveréket, sózzuk és borsozzuk meg és öntsük fel a választott (növényi) tejünkkel. Főzzük puhára kb. 15 perc alatt, majd ha elkészült, akkor turmixoljuk össze a főtt pityókával és citromlével. Ízlésünknek megfelelően lehet hígítani vízzel vagy tejjel és tovább fűszerezni is. Ha nagyon sűrűn szeretjük a főzeléket, akkor készíthetünk hozzá rántást 2 ek. lisztből és kevéske olajból. Tálaláskor szórjuk meg pirított tökmaggal.

Medvehagymás, aszalt paradicsomos tagliatelle

Hozzávalók (2 személyre):



- Tészta: 250 g tagliatelle (lehetőleg tojasos)
- Medvehagyma: 1 nagy csokor (kb. 50-80 g)
- Aszalt paradicsom: 6-8 darab (olajban eltett)
- Fokhagyma: 1 gerezd (opcionális, mert a medvehagyma is fokhagymás)
- Olajos mag: 1 evőkanál fenyőmag vagy durvára vágott dió
- Sajt: 50 g parmezán vagy pecorino (reszelve)
- Zsiradék: 2-3 evőkanál az aszalt paradicsom olajából vagy jó minőségű olívaolaj
- Fűszerek: só, frissen őrölt bors, egy kevés chili pehely (ízlés szerint)



Elkészítés:

1. Tészta főzése: Tegyél fel bő, sós vizet forni. A tagliatellét főzd "al dente" (fogkemény) állagúra a csomagoláson található utasítás szerint.
2. Előkészítés: Miközben a tészta fő, vágd az aszalt paradicsomot vékony csíkokra. A medvehagymát mosd meg, szárítsd meg, és vágd kb. 1 cm-es csíkokra.
3. Pirítás: Egy nagyobb serpenyőben hevítsd fel az olajat. Szórd bele a fenyőmagot/diót, és pirítsd aranybarnára. Add hozzá az aszalt paradicsomot (és az aprított fokhagymát, ha használasz), majd fél percre pirítsd együtt.



4. Összeállítás: Mielőtt leszűrnéd a tésztát, merj ki egy csészényit a főzővízből. Szűrd le a tésztát, és tedd közvetlenül a serpenyőbe a paradicsomos alaphoz.
5. A "finálé": Add hozzá a felcsíkozott medvehagymát és a reszelt sajt felét. Önts hozzá egy kevés főzővizet, és közepes lángon rázogasd/keverd össze az egészet, amíg a sajt és a víz krémes bevonatot nem képez a tésztán. A medvehagymának nem kell sok idő, épp csak fonnyadjon meg (így marad meg az aromája és a színe).
6. Tálalás: Szórd meg a maradék sajttal, frissen őrölt borssal és egy kevés chilivel. Itt bükk magoncot használtunk még a díszítéshez.

Tipp: Ha még krémesebben szeretted, a végén adhatsz hozzá egy kanál mascarponét vagy tejszínt is!



Nassolnivalók, desszertek, egyéb különlegességek

Csalános muffin

Hozzávalók:

- 200g liszt
- 100g vaj vagy növényi zsiradék
- 1 csomag sütőpor
- 100ml növényi tej
- 1 evőkanál útifűmaghéj vagy 1 tojás
- 1 evőkanál méz
- 3-4 marék friss csalánhajtás
- 1 evőkanál citromlé (frissen facsart)
- Pici só

Kb 0.5-1 liter vizet (csalán mennyiségétől függ) feltettem forni - ezzel öntöttem le később a csalánt. A tejet picit felmelegítettem és beletettem az útifűmaghéjat hogy megdagadjon (ez a tojáspótló). Kimértem a lisztet, belekevertem a sütőport. A zsiradékot felolvasztottam. Amikor a víz felforrt, akkor egy edényben leforráztam a csalánt. A felolvadt zsiradékot hozzáöntöttem a liszthez és a kocsonyás állagú útifűmaghéj - tej keveréket. Mehet bele a citromlé, a méz, pici só, hogy kihozza az ízeket. A csalánhajtásokat kiszedtem a vízből és aprítógépben, amennyire tudtam, leaprítottam, majd hozzákevertem a furcsa állagú masszámhoz.

A sütit alsó-felső fokozaton előmelegítettem 150 fokra és 30 percig sütöttem, majd a végén emeltem 180 fokra és még 5 percig sütöttem.

Csalános palacsinta

Keverj a palacsinta tésztájába csalánhajtást és/vagy csalánmagot és süsd ki a megszokott módon. Zöldecsintát kap, tartalmasabb, "vadabb" lesz. Érdekes sós töltelékkel is kóstolni, pl. kapros juhtúróval.



Pitypang-sós rudak

Ehhez a nassolnivalóhoz mindössze három összetevőre és körülbelül 30 percre van szükséged:

1. Gyűjtés: Szedj hosszú, erős pitypangszárazakat (a legjobb akkor, amikor még nem alakultak át bóbítává). Alaposan mosd meg és töröld őket szárazra.
2. Előkészítés: Kend be a szárazakat vékonyan olívaolajjal, és szórd meg bőségesen sóval.
3. Sütés: Helyezd a szárazakat egy tepsire, és süsd őket kb. 130 °C-on (légkeveréssel) nagyjából 30-40 percig, amíg barnák és teljesen ropogósak nem lesznek.

Pitypang gyökér-sültkrumpli

A pitypang gyökerét megpucolva, csíkokra vágva és sütőben megsütve úgy fogyaszthatod, mint a sült krumplit.

A pitypang gyökerét legérdekesebb ősszel vagy kora tavasszal gyűjteni, amikor a növény tápanyagtartalma a gyökerekben összpontosul.



- **Tisztítás és előkészítés:** A gyökereket alaposan, kefével tisztítsuk meg folyó víz alatt a földtől. Nem szükséges meghámozni őket, de a vékonyabb gyökérszálakat és a zöld részeket távolítsuk el.
- **Szeletelés:** Vágjuk a gyökereket hosszában vékony csíkokra, hogy sült krumpli formát kapjunk.
- **Fűszerezés:** Egy tálban forgassuk össze a gyökérdarabokat kevés olívaolajjal, sóval, borssal, és ízlés szerint fokhagymaporral vagy füstölt paprikával.
- **Sütés:** Terítsük szét őket egy sütőpapírral bélelt tepsiben.
 - **Sütőben:** 175-180 °C-on kb. 10-15 perc alatt süssük ropogósra. Érdemes 2-3 percenként ránézni, mert a vékonyabb darabok gyorsan megéghetnek.
 - **Serpenyőben:** Kevés olajon vagy vajon, közepes lángon is kisüthetjük őket, amíg aranybarnák és puhák nem lesznek.
 - **Tippek a tökéletes ízért.** Keserűség ellen: Ha túl keserűnek találja a gyökeret, a szeletelés után áztassa hideg vízbe 1-2 órára, vagy főzze elő cukros vízben 10 percig a sütés előtt.
 - **Mártogató:** Kiválóan illik hozzá a fokhagymás ajoli, a mustáros-mézes szósz vagy egyszerűen egy kis citromos tejföl.

Sült bimbók

A fiatal, még zárt virágbimbók olajban hirtelen kisütve ízre a kapribogyóra emlékeztetnek.

1. Klasszikus serpenyős sült bimbó

Ez a leggyorsabb módszer, ha azonnal fogyasztani szeretnéd.

Összetevők: 2-3 marék szoros, még zárt bimbó, 1 evőkanál vaj vagy olívaolaj, csipet só, egy kevés fokhagyma.

Elkészítés:

- A bimbókat alaposan mosd meg, és távolítsd el a szármaradványokat.
- Egy serpenyőben hevítsd fel a vaját vagy az olajat.



- Dobd rá a bimbókat, és közepes lángon 2-4 percig pirítsd őket, amíg el nem kezdenek picit kinyílni és aranybarnává válni.
- A végén add hozzá a zúzott fokhagymát és a sót.

Tipp: Tálald pirítóson vagy szórd sült húsok mellé köretnek.

2. Hamis kapribogyó (Ecetes bimbó)

Ha el szeretnéd tenni őket későbbre, készíts belőlük savanyúságot.

Elkészítés:

- A megtisztított bimbókat tedd egy kis befőttesüvegbe.
- Forralj fel ecetet, vizet, sót és egy kevés cukrot (vagy mézet) szemes borssal és babérlevéllel.
- A forró felöntőlevet öntsd a bimbókra, zárd le az üveget, és hagyd állni legalább egy hétig.
- Ugyanúgy használhatod, mint a bolti kapribogyót (pl. pizzára, körözöttbe)

Pitypang-só

Ha tartósítani szeretnéd az aromáját, a sárga szirmokat durva tengeri sóval mozsárban összezúzhatod, majd kiszáráthatod.

Sós pitypangvaj

Kiváló friss parasztkenyérhez, grillezett zöldségekhez vagy sültetekhez.

Hozzávalók: 250 g puha vaj, kb. 20 friss pitypangvirág, só, bors, ízlés szerint egy gerezd fokhagyma vagy kevés citromhéj.

Előkészítés: Csak a sárga szirmokat tépkedd ki a zöld virágkehelyből. A zöld részeket ne használd fel, mert azok nagyon keserűek!

Elkészítés: Villával keverd össze a puha vaját a szirmokkal és a fűszerekkel. Ha finomabb textúrát szeretnél, rövid ideig botmixerrel is pürésítheted.



Tipp: Formázz a vajból kis golyókat, és görgesd meg őket friss sárga szirmokban - nagyon jól mutat a tálaláson.



Pitypangos-mézes vaj

Csodás választás reggeli kalácshoz vagy muffinhoz.

Hozzávalók: 250 g puha vaj, 2 evőkanál méz, 1 evőkanál reszelt citromhéj és egy maréknyi tépkedett pitypangszirm.

Előkészítés: Addig keverje az összetevőket, amíg krémes masszát nem kap. A méz tökéletesen harmonizál a szirmok enyhe virágillatával.

Pitypangos répatorta

Az alapja egy szuper egyszerű répatorta.

Hozzávalók:

- 200 g liszt
- 200 g darált dió/mogyoró
- 4 tojás



- 100 ml választott olaj
- 1 evőkanál sütőpor
- 3 marék pityangvirág
- 300 g reszelt répa
- 150 g cukor

Díszítés (Topping):

- 100 g fehér csokoládé
- Választható virágok

Elkészítés:

1. A pityangvirágokat egyesével csipkedjük le (csak a sárga szirmokat), a répát pedig reszeljük le. A pityangszirmok felét az olajjal együtt mixeljük finomra.
2. Válasszuk szét a tojásokat, és a fehérjéből verjünk kemény habot. A sárgáját a cukorral keverjük habosra.



3. Az olajjal összemixelt pityangot és a reszelt répát adjuk a tojássárgájához, és forgassuk bele. Adjuk hozzá a maradék egész szirmokat is.
4. Ezután adjuk hozzá a lisztet, a darált diót és a sütőport. Végül óvatosan forgassuk bele a tojásfehérjehabot.



5. A tésztát töltsük egy kivajazott formába. 170 fokok légkeveréses sütőben kb. 50 percig süssük.
6. A csokoládét olvasszuk fel, vonjuk be vele a tortát, és tetszés szerint díszítsük virágokkal.

Orda és a pitypangszörp párosítása

A juhtejből készült orda és a pitypangszörp párosítása egy igazi tavaszi csemege, ahol a lágy, édeskés sajt és a napsütötte virágíz találkozik.

Az orda (amit az olaszok ricottaként ismernek) a sajtkészítés során megmaradt tejsavóból készül. Mivel a hagyományos oltós alvasztás nem választja ki az összes fehérjét, a savó hevítésével és savanyításával ezeket „másodjára” is ki lehet nyerni.

Az orda készítésének lépései:

1. A savó melegítése: Öntsd a friss, édes tejsavót (lehetőleg juhtej savóját) egy nagy, vastag aljú edénybe. Kezdd el lassan melegíteni 85-95 °C közötti hőmérsékletre. Fontos, hogy ne forrald fel lobogva, csak tartsd a forráspont közelében.
2. Kicsapatás (Savanyítás): Amikor a savó elérte a kívánt hőmérsékletet, adj hozzá valamilyen savas anyagot a fehérjék kicsapásához.
 - Citromsav: 10 liter savóhoz kb. 9-10 g citromsav javasolt.
 - Ecet: Alternatívaként 10 literenként kb. 10 evőkanál almaecet is használható.
 - Keverd át egyszer óvatosan, majd hagyd állni 10-20 percig. Ekkor az orda pelyhek formájában felemelkedik a felszínre, alatta pedig áttetsző, zöldes folyadék (író) marad.
3. Zsendice leszedése: A felszínen összegyűlt lágy, habos réteget egy sűrű szűrőkanállal óvatosan merd le. Ezt a friss, még híg állapotú masszát nevezik zsendicének.
4. Csepegtetés: Tedd a zsendicét sűrű szövésű sajtruhába vagy gézkendőbe. Akaszd fel, és hagyd csöpögni legalább 12 órán át.
 - Minél tovább csepegteted, annál szárazabb és morzsalékosabb lesz.



- Ha keményebb állagot szeretnél, enyhén le is préselheted, így ordasajtot kapsz.

Hasznos tippek:

- Hozam: 20 liter savóból nagyjából 1-1,25 kg orda nyerhető ki.
- Állag javítása: Ha krémesebb, zsírosabb ordát szeretnél, a melegítés előtt adj a savóhoz 10-20% friss teljes tejet.

Pityangvirág szörp (Pityangméz)

Ez a sűrű szirup ízében és állagában is emlékeztet a mézre.

- Gyűjtés: 150-200 tiszta virágfejet gyűjtsünk forgalomtól távol.
- Főzés: A virágszirmokat 1 liter vízben felfőzzük, majd egy éjszakán át pihentetjük.
- Sűrítés: Másnap leszűrjük, hozzáadunk 1 kg cukrot és egy citrom levét, majd lassú tűzön sziruposra (méz állagúra) sűrítjük.

Tálalási javaslat

Az ordát szeletekre vágva vagy tányérra morzsolva bőségesen locsoljuk meg a hideg pityangszörppel. Az orda természetes krémessége és a szörp virágos édessége tökéletesen kiegészíti egymást. Friss kaporszállal vagy mentával díszítve még különlegesebb.





Pitypangszár “Spagetti”

- **Szedés:** Gyűjtsünk egy marék elvirágzott pitypangszárat, és távolítsuk el a virágfejeket.
- **Főzés:** Alaposan mossuk meg a szárazakat, majd főzzük 6-7 percig sózott vízben.
- **Pirítás:** Közben pirítsuk a lándzsásutifű fűzérvirágzatát napraforgó maggal egy serpenyőben kevés vajon vagy olívaolajon. Alternatív lehet hagyma és fokhagyma is.
- **Befejezés:** Vegyük ki a megfőtt szárazakat a vízből, tegyük a serpenyőbe, ízesítsük sóval, majd tálaljuk parmezánsajttal. Felejthetetlen ízélmény!

Medvehagyma-chips

Válogatás és tisztítás: Csak a nagyobb, ép leveleket használd. Alaposan mosd meg, de a legfontosabb: töröld teljesen szárazra őket! Ha vizesek maradnak, sütés helyett csak megpárolódnak és puhák lesznek.

1. **Olajozás:** Egy tálban forgasd össze a leveleket 1-2 evőkanál olívaolajjal. Fontos, hogy minden levelet vékonyan befedjen az olaj, de ne tocsogjanak benne.
2. **Fűszerezés:** Szórd meg egy kevés sóval. (Vigyázz, a sós pálcikával ellentétben itt a kevesebb több, mert a levelek összezsugorodnak és az ízük intenzívebb lesz).
3. **Sütés:**
 - Melegítsd elő a sütőt 120-130 °C-ra (légkeverésen).
 - Helyezd a leveleket egy sütőpapírral bélelt tepsire úgy, hogy ne fedjék egymást.
 - Süsd kb. 8-12 percig.
 - Tipp: 5 perc után percenként nézz rá! Amint a levelek sötétzöldek és érintésre papírszerűen zizegnek/törnek, azonnal vedd ki őket.

Mire figyelj?



- **Hőmérséklet:** Ne használj magas hőfokot (150-180 °C), mert a medvehagyma pillanatok alatt megfeketedik és keserű lesz.
- **Szár:** A vastagabb szárat érdemes levágni, mert azok lassabban száradnak ki, mint a levéllemez.

Medvehagymás-sajtos rudak (leveles tésztából)

Hozzávalók:

- 1 csomag hűtött leveles tészta (téglalap alakú) vagy saját készítésű
- 1 tojás (a kenéshez)
- 50-80 g reszelt sajt (trappista, gouda vagy parmezán)
- A kenéshez: 1 marék finomra vágott friss medvehagyma + 2 evőkanál olívaolaj (vagy kész medvehagyma-pesto)
- Szemes só, szezám- vagy köménymag a tetejére

Elkészítés:

1. **Előkészítés:** Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra.
2. **Krémesítés:** A finomra aprított medvehagymát keverd el az olívaolajjal és egy csipet sóval.
3. **Töltés:** Terítsd ki a leveles tésztát. Az egyik felét kend meg vékonyan a medvehagymás keverékkel, majd szórd meg a reszelt sajt felével.
4. **Hajtogatás:** Hajtsd rá a tészta üres felét a töltöttre (mint egy könyvet). Nyújtófával párszor menj át rajta, hogy a rétegek összetapadjanak.
5. **Formázás:** Vágj belőle kb. 1-1,5 cm széles csíkokat. A csíkokat fogd meg a két végüknél és néhányszor csavard meg őket (spirál alakúra).
6. **Sütés:** Helyezd a rudakat sütőpapíros tepsire. Kend le a tetejüket a felvert tojással, szórd meg a maradék sajttal és magvakkal.
7. **Időtartam:** Süsd 10-12 percig, amíg aranybarnák és ropogósak nem lesznek.

Tipp: Ha szereted a pikáns ízeket, a medvehagyma mellé keverhetsz egy kevés füstölt paprikát is a töltelékbe!



Medvehagymás-sajtos csigák

Hozzávalók:

- 1 csomag hűtött leveles tészta
- 100 g krémsajt (vagy natúr vajkrém)
- 1 nagy marék friss medvehagyma (finomra aprítva)
- 100 g reszelt sajt (például cheddar vagy füstölt sajt a karakteresebb ízért)
- Só, bors
- 1 tojás a kenéshez

Elkészítés:

1. A krém elkészítése: A krémsajtot keverd össze az apróra vágott medvehagymával. Ízesítsd sóval és frissen őrölt borssal. (Ha szereted, egy kevés fokhagymát is adhatsz hozzá, de a medvehagyma önmagában is elég intenzív).
2. Kenés: Terítsd ki a leveles tésztát, és egyenletesen kend el rajta a medvehagymás krémet, egészen a szélekig.
3. Sajtszórás: Szórd meg a krémes réteget a reszelt sajt kétharmadával.
4. Feltekerés: A hosszabbik oldalánál fogva szorosan tekercseld fel a tésztát, mint egy bejglit.
5. Szeletelés: Egy éles késsel vágj belőle kb. 1,5-2 cm vastag szeleteket.
6. Sütés:
 - Fektesd a csigákat egy sütőpapírral bélelt tepsire (hagyj köztük helyet, mert nőni fognak).
 - Lapotogasd meg őket picit a kezeddal.
 - Kend le a tetejüket és az oldalukat a felvert tojással, majd szórd rájuk a maradék sajtot.
 - 200°C-ra előmelegített sütőben 15-18 perc alatt süsd őket készre.



Tipp: Ha van otthon egy kis maradék főtt-füstölt sonkád, azt is apróra kockázhatod és a sajt mellé szórhatod a tekerés előtt - így egy laktatóbb, "sonkás-medvehagymás" csigát kapsz.

Klasszikus kelt tésztás medvehagymás csiga

A tésztához:

- 500 g finomliszt
- 250 ml langyos tej
- 25 g friss élesztő (vagy 1 csomag szárított)
- 1 teáskanál cukor (az élesztő felfuttatásához)
- 1 tojássárgája (a tésztába)
- 50 g olvasztott vaj
- 2 teáskanál só

A töltelékhez:

- 100 g puha vaj (szobahőmérsékletű)
- 1 nagy csokor medvehagyma (nagyon finomra aprítva)
- 150 g reszelt sajt (fele lehet füstölt a jobb ízért)
- Só, ízlés szerint

Elkészítés lépésről lépésre:

1. Élesztő felfuttatása: A langyos tejbe szórd bele a cukrot, morzsold bele az élesztőt, és hagyd kb. 10 percig felfutni (amíg habos lesz a teteje).
2. Dagasztás: Egy tálba mérd ki a lisztet és a sót. Add hozzá a tojássárgáját, az élesztős tejet, és kezd el gyúrni. Amikor már összeállt, csorgasd hozzá az olvasztott vajat, és dagaszd addig, amíg fényes, ruganyos tésztát kapsz, ami elválk a tál falától.
3. Kelesztés: Takard le, és meleg helyen hagyd a duplájára kelni (kb. 45-60 perc).



4. Töltés: A megkelt tésztát lisztezett felületen nyújtsd ki egy kb. fél centi vastag téglalappá. Kend meg a puha vajjal, szórd rá az aprított medvehagymát és a sajt nagy részét.
5. Formázás: Tekerd fel szorosan, majd vágj belőle 2-3 cm-es karikákat.
6. Második kelesztés: Tedd a csigákat tepsibe, és hagyd még 20 percet pihenni. Közben melegítsd elő a sütőt 180°C-ra.
7. Sütés: Kend le a tetejüket tojással, szórd rá a maradék sajtot, és süsd 20-25 percig, amíg gyönyörű aranybarnák lesznek.

Tipp: Ha a sütőből kivéve azonnal lekened a csigák oldalát egy pici tejjel, még puhábbak maradnak másnapra is!

Medvehagymás fűszersó

1. Friss medvehagymából (Intenzívebb íz)

Ez a változat kicsit több türelmet igényel, mert a sót és a hagymát együtt kell szárítani.

Hozzávalók:

- Medvehagyma: 100 g friss levél
- Só: 250-300 g durva szemű tengeri só vagy parajdi só (a só elszívja a nedvességet)

Elkészítés:

1. A medvehagymát mosd meg, és nagyon alaposan szárítsd meg (akár papírtörölővel is).
2. Tedd a hagymát egy késes aprítóba, és daráld apróra.
3. Add hozzá a sót, és forgasd össze (vagy pár másodpercig hagyd még az aprítóban, hogy a só is átvegye a zöld színt).
4. Szárítás: Terítsd ki a keveréket egy sütőpapírral bélelt tepsire.
 - Szobahőmérsékleten: 1-2 napig hagyd száradni, néha keverd át.
 - Sütőben: 40-50 fokon, résnyire nyitott sütőajtó mellett szárítsd kb. 2 órát, amíg teljesen kopogós nem lesz.



5. Ha megszáradt, még egyszer átdarálhatod, ha finomabb állagot szeretnél, majd töltsd jól záródó üvegbe.

2. Szárított medvehagymából (Gyors módszer)

Ha már van otthon szárított medvehagymád, ez a verzió pár másodperc alatt kész.

Hozzávalók:

- 3 evőkanál szárított medvehagyma
- 10 evőkanál só (tengeri vagy kősó)

Elkészítés:

Csak keverd össze az összetevőket, vagy mozsárban dörzsöld össze őket, hogy az aromák jobban felszabaduljanak. Tippek a variáláshoz:

- Citrusos verzió: Reszelj hozzá egy bio citrom héját is a szárítás előtt.
- Chilis verzió: Adj hozzá szárított chilipelyhet a pikáns ízért.
- Színes só: Minél több medvehagymát használasz, annál sötétebb zöld lesz a fűszersód.

Fontos: Mindig sötét, hűvös helyen tárold, hogy a medvehagyma ne veszítse el a színét a fénytől!

3. Medvehagymás fűszersó mozsárral készítve

Hozzávalók:

- Friss medvehagyma: 1 nagy csokor (kb. 50 g)
- Só: 200-250 g nagyszemű tengeri só vagy parajdi só (a durva szemcsék segítenek a zúzásban)

Elkészítés:

1. Vágás: A medvehagyma leveleket mosd meg, töröld teljesen szárazra, majd vágd fel egészen finom csíkokra. Minél apróbb, annál könnyebb lesz a mozsárban dolgozni vele.



2. Dörzsölés: Tegyel egy marék sót a mozsárba, és adj hozzá egy kevés felaprított medvehagymát. A mozsár törőjével (Stößel) körkörös mozdulatokkal kezd el dörzsölni.
3. Adagolás: Folyamatosan add hozzá a maradék sót és hagymát. Addig folytasd a zúzást, amíg a só egységesen élénkzöld színű és nedves homok állagú nem lesz.
4. Szárítás (Kritikus lépés!): Mivel a friss hagyma nedvességet visz a sóba, ezt ki kell szárítani, különben megromlik vagy összeáll.
 - Terítsd szét a zöld sót egy sütőpapírral bélelt tepsin.
 - Hagyd a pulton 24-48 órát (néha átkeverve), vagy tedd be a sütőbe 40-50 fokra (légkeveréssel, résnyire nyitott ajtóval) kb. 1-2 órára, amíg teljesen kopogósan száraz lesz.
5. Tárolás: Ha kihűlt és megszáradt, tedd jól záródó üvegbe.



Mire használd?

- Vajas kenyérre szórva.
- Sült krumplihoz vagy sült zöldségekhez.
- Grillhúsok utólagos ízesítésére.



Ropogós csaláncsipsz (sütőben sütve)

Hozzávalók:

- Csalán: 2-3 nagy marék friss, fiatal csalánlevél (csak a levelek, szár nélkül)
- Olaj: 2-3 evőkanál olívaolaj
- Fűszerek: Só, és ízlés szerint fokhagymapor vagy fűszerpaprika

Elkészítés:

1. Válogatás és mosás: Gumikesztyűben szedd le a leveleket a szárról. Alaposan mosd meg őket, majd a legfontosabb lépés: töröld teljesen szárazra a leveleket (vagy használj salátacentrifugát). Ha vizes marad, nem lesz ropogós, csak megpárolódik.



2. Ízesítés: Egy tálban forgasd össze a száraz leveleket az olajjal és a fűszerekkel, hogy minden levelet érjen az olaj.
3. Sütés: Melegítsd elő a sütőt 150-160 fokra. Terítsd szét a leveleket egy sütőpapírral béelt tepsin úgy, hogy ne fedjék egymást túlságosan.
4. Időztetés: Süsd kb. 8-12 percig. Nagyon figyelj rá az utolsó percekben, mert a levelek vékonyak és hamar megégnék! Akkor kész, ha papírvékony és roppanós.
5. Tálalás: Hagyd pár percet hűlni a tepsin, ekkor még tovább szikkad és ropogósabb lesz.



Ordagolyók sósan

Az ordásgolyók elkészítéséhez a friss ordát összetörjük, ízesítjük sóval, opcionálisan zöldfűszerekkel, majd golyókat formázunk belőle, és aprított magvakba vagy friss/száritott fűszerekbe forgatjuk.

Hozzávalók:

- 250 g friss orda (szubalpesi savósajt)
- 1 gerezd fokhagyma (zúzva)
- 1 kis csokor friss kapor vagy medvehagyma /
- snidling (finomra vágva)
- Ízlés szerint só és frissen őrölt bors
- A forgatáshoz: 50 g szárított vagy friss zöldek a vadonból (csalánmag, vadhagymamag, fenyőlevél, vagy pirított, durvára vágott napraforgómag, dió, tökmag vagy fűszerpaprika)

Elkészítési útmutató:

1. Alap elkészítése: Az ordát egy tálban villával alaposan törd össze, hogy ne maradjon csomós.



2. Ízesítés: Add hozzá a zúzott fokhagymát, a finomra vágott zöldfűszereket (a kaporral a legfinomabb), a sót és a borsot.



3. Összedolgozás: Kézzel vagy villával gyúrd homogén masszává. Ha túl száraznak találsz, 1 teáskanál tejföllel vagy olívaolajjal lágyíthatod.

4. Formázás: Nedves kézzel formázz a masszából dió nagyságú golyókat.

5. Panírozás: A kész golyókat fanyar, pirított magvakba (dió, napraforgó), színes fűszerekbe (fűszerpaprika, vadsnidlingmag csalánmag vagy friss/száritott zöldek) forgasd bele.

6. Pihentetés: Tálalás előtt tedd a hűtőbe legalább 30 percre, hogy az ízek jól összeérjenek.

Tipp: Kínálhatunk melléjük friss, házilag sült kovászos kenyeret vagy ropogós krackereket is. Zöldségek közül a retek, piritaminpaprika, újhagyma és a koktélpáradicsom illik hozzájuk a legjobban.

Ordagolyók édesen

Hozzávalók (kb. 15-20 darabhoz):

- Ricotta/orda: 250 g (alaposan lecsöpögtetve)
- Mandulaliszt: 100-120 g (ez adja a tartását, de ha frissen fogyasztjuk kihagyható)
- Méz vagy porcukor: 2-3 evőkanál (ízlés szerint)
- Citrom: 1 bio citrom reszelt héja
- Vanília: 1 teáskanál vanília kivonat vagy egy rúd kikapart magjai
- Díszítéshez (virágok): Száritott vagy friss ehető virágszirmok (pl. ibolya, árvácska, körömvirág, rózsaszirm, akácvirág vagy levendula)

Elkészítés:

1. Alap massa: Egy tálban keverd össze a lecsöpögtetett ricottát a mézzel (vagy cukorral), a vaníliával és a reszelt citromhéjjal.
2. Sűrítés: Fokozatosan add hozzá a mandulalisztet, amíg egy jól formázható, de még puha masszát nem kapsz. (Ha túl lágy, tegyél még hozzá mandulát).
3. Pihentetés: Tedd a hűtőbe legalább 30-60 percre, hogy az ízek összeérjenek és a massa megszilárduljon.
4. Formázás: Nedves kézzel formázz belőle apró golyókat (bonbonokat).



5. Díszítés:

- Száritott virágok esetén: A golyókat közvetlenül megforgathatod a virágszirmok és egy kevés kristálycukor vagy kókuszreszelék keverékében.
- Friss virágok esetén: A szirmokat óvatosan nyomkodd a golyók felületére. (A friss árvácska fejeket egészben is rásimíthatod).

Tippek:

- Extra ropogósság: A bonbon közepébe rejthetsz egy szem pörkölt mogyorót vagy mandulát is.
- Frissesség: Ha friss virágokat használsz, a bonbonokat a tálalás napján készítsd el, mert a szirmok pár óra után lankadni kezdenek.
- Tálalhatjuk almapépen is és szórhatunk rá a ropogósság kedvéért cukorba forgatott szirmleveleket, pl rózsza, zselnicemeggy, csipkebogyó, stb.

Fontos: Csak olyan virágot használj, amiről biztosan tudod, hogy ehető és nem volt vegyszerezve (a virágbolti dísznövények többsége nem ehető a permetezőszerek miatt!).





Jukkába, sásliliomba töltött ordakrém

A fentiek szerint készítsd el az ordakrémet. A sűrítés el is hagyható, de akár keverhetsz hozzá darált vagy apróra vágott magokat (pl. dió, mandula). Sűrítheted, ízesítheted vanília és cukor helyett lekvárral, pl. cseresznyeszilva, szeder, faeper vagy egyéb (vad)gyümölcs, ami rendelkezésedre áll a környéken.

Ezeket töltsd bele jukka vagy sásliliom virágába és garantált a siker!

Csokiba mártott mentalevél recept

Hozzávalók:

- Friss menta: Legalább 20-30 darab nagyobb, ép és szép mentalevél (a fodormenta és a borsmenta is jó választás).
- Étcsokoládé: 100 g jó minőségű (legalább 70%-os kakaótartalmú) étcsokoládé. Az étcsokoládé jobban harmonizál a mentával, mint a tejcsokoládé.
- Kókuszolaj vagy kakaóvaj (opcionális): 1 teáskanálnyi, hogy a csokoládé fényesebb és hígabb legyen a mártáshoz.

Elkészítés:

1. A levelek előkészítése:

- Alaposan mosd meg a mentaleveleket, majd nagyon alaposan szárítsd meg őket. Ha vizesek maradnak, a csokoládé nem fog rátapadni. A legjobb, ha papírtörlőre fektetve hagyod őket teljesen megszáradni.

2. A csokoládé olvasztása:

- Törd össze a csokoládét apró darabokra.
- Vízgőz felett (egy lábas forró vízre helyezett hőálló tálban) lassan olvaszd fel a csokit. Ügyelj rá, hogy a tál alja ne érjen a vízhez, és egyetlen csepp víz se kerüljön a csokoládéba, mert attól "összeugrik".
- Keverd hozzá a kókuszolajat vagy kakaóvaját, ha simább állagot szeretnél.

3. A mártás:



- Fogd meg a mentalevelet a száránál fogva (vagy egy csipesz segítségével), és mártogasd bele a felolvasztott csokoládéba. Mártatod csak félig vagy egészen is.
- A felesleges csokoládét óvatosan ütögesd le a tál szélén.

4. Dermesztés:

- Helyezd a bevont leveleket egy sütőpapírral bélelt tálcára.
- Tedd a hűtőbe legalább 30-60 percre, amíg a csokoládé teljesen megdermed.

Tippek a tálaláshoz:

- **Díszítés:** Mielőtt a csoki megkötne, megszórhatod a leveleket egy kevés nagy szemű tengeri sóval, reszelt narancshéjjal vagy liofilizált málna darabokkal a különlegesebb ízvilágért.
- **Kandírozott változat:** Ha ropogósabb élményre vágysz, a csokiba mártás előtt a leveleket átkenheted tojásfehérjével, megforgathatod kristálycukorban, és hagyhatod megszáradni (ez a kandírozott menta), majd ezután mártsd a csokoládéba.





Hecsedli (Csipkebogyó) Oximel

Hozzávalók:

- Csipkebogyó (Hecsedli): 1 rész (friss, magozott vagy szárított, durvára tört bogyó)
- Méz: 3 rész (lehetőleg jó minőségű termelői méz)
- Almaecet: 1 rész (bio, szűretlen, "ecetanyával")

Elkészítés:

1. Előkészítés: Ha friss csipkebogyót használsz, vágd félbe és (ha van türelmed) távolítsd el a magokat és a szőröket. Ha szárítottat, mozsárban (mozsár) kicsit törd össze, hogy a hatóanyagok könnyebben kioldódjanak.
2. Keverés: Tedd a csipkebogyót egy tiszta befőttesüvegbe. Öntsd rá az almaecetet, majd végül a mézet.
3. Rázás: Jól keverd meg vagy rázd össze, amíg a méz és az ecet teljesen el nem elegyedik.
4. Érlelés: Zárd le az üveget (lehetőleg műanyag fedővel, mert az ecet kikezdheti a fémet). Tárold hűvös, sötét helyen 2-4 hétig. Naponta egyszer rázd fel az üveget.



5. Szűrés: Az érlelési idő lejártá után szűrd le a keveréket egy sűrű szitán vagy tiszta gézen keresztül. A kész oximelt töltsd sötét üvegbe.



Használat:

- Immunerősítésre: Naponta 1-2 evőkanállal önmagában vagy egy pohár vízbe/ langyos teába keverve.
- Konyhai felhasználás: Salátaöntetnek is kiváló!

Miért jó?

A csipkebogyó rengeteg C-vitamint tartalmaz, az almaecet segíti az emésztést, a méz pedig antibakteriális hatású és segít a tápanyagok felszívódásában.

Mézben eltett kökény

Töltsünk meg egy tiszta, csíráatlanított befőttes üveget ép, egészséges, tisztára mosott és megszárított kökénnyel. Figyeljünk a szemekre, ne legyen poshadt, nyomott, inkább legyen kissé éretlenebb, mint túlérett. A tele üveget öntsük fel jó minőségű mézzel és zárjuk le.

Dércsípés imitálása: Ha a kökényt a fagyok előtt gyűjtjük, a mélyhűtőbe helyezve mesterségesen is lebonthatjuk a fanyar tanninokat, felszabadítva a cukrokat.





Fermentumok

Laktofermentált vadzöldségek

Recept:

3% só (2-6% között rendben van):

Két féle eljárás: száraz sózás, nedves felöntés

- Száraz esetében a zöldség tömegét mérjük le: 1 kg zöldség - 30 g só
- Nedves felöntőlé: 1 l víz - 30 g só.

Keverhetjük az aprított vad zöldségeket vagy épp kis méretű levelet káposztával, murokkal, de más gyökérzöldségekkel is ízlés szerint, akár magukban is lehet.

1 kg zöldséghez teszünk 30 g sót, átgyúrjuk és letakarva hagyjuk pihenni 1-2 órát. A só meglágyítja és tiszta befőttesüvegbe nyomkodjuk szorosan, nyakig. Lezárjuk az üvegeket, tányért teszünk alá és konyhapulton erjesszük 2-3 hétig. A levét kinyomja a kupak alatt, ez normális. Ha hevesen erjed, néha töröljük le a tányérról, mert megpenészedik. Nedves felöntéssel a vizet sózzuk, borkánba nyomkodjuk a zöldségeket $\frac{3}{4}$ -ig és felöntjük a sós lével. Többi lépés ugyanaz.

A képeken:

1-2 óra ázás után üvegekbe kerültek, (sárga: káposzta torzsa vékonyra reszelve gyömbérrel és kurkumával. Zöld: gyalult káposzta és medvehagyma levelek.)

Az elkészült érett fermentált savanyúságok színe megváltozik (sárgás, barnás lesz)

édeskömény és szárzeller gyömbérrel és cayenne borssal fűszerezve

Bátran fűszerezzük, izgalmas és sokféle savanyúságot készíthetünk így egy adott alapanyagból is.



Laktofermentált csipkebogyós és málnás üdítő (3 literhez)

- nagy befőttes üveg (4,8 l-es, savanyúságos)
- 3 liter tisztított víz
- 250-280 g nádcukor vagy méz
- friss vagy szárított gyümölcsök/gyógynövények vegyesen és szezonálisan

pl.: csipkebogyó és málna, fenyő és menta, vackor és citromfű

Üveg ¼ részébe, aprítva és felvágva (minél apróbb, annál jobb - pépes ne legyen)

- 3-4 citrom leve (9-10 ek citromlé vagy más citrus leve)

Elkészítés:

A befőttesüveget tisztára mossuk, nem szükséges sterilizálni. Elkezdjük az alapanyagokat berétegezni, aprítsuk és vágjuk fel a felhasználni kívánt



gyümölcsöket és gyógynövényeket. Ebben az esetben a szárított csipkebogyókat törjük össze mozsárral, a fagyasztott málnát tehetjük egyből az üvegbe. Ha lucfenyőt használnánk, akkor ollóval vágjuk fel tűleveleket, mindig keresük meg legjobb módszert az aprításhoz, ami az adott alapanyaghoz szükséges.

Tegyük az üvegbe a nádcukrot, citromlevet és öntsük fel a tisztított vízzel. Kavarjuk át alaposan és helyezzük rá a kupakot. 3-4 nap alatt fog kb. elkészülni, a hőmérséklet függvényében. Naponta egyszer kavarjuk át alaposan.

Konyhapultra vagy asztalra tegyük, az ideális hőmérséklet az erjedéshez 20-26 fok között van. Ennél alacsonyabb hőmérsékleten lassabban fog történni és nagyon vontatottan, léphetnek fel problémák, mint például a nyálkásodás.

Ha eltelt a 3-4 nap, kóstoljunk rá és ha kellően savanykásnak érezzük már és tetszik az íze, akkor leszűrhetjük és palackozzuk be (üveget használjunk mindig, és ne töltsük teljesen tele).

Hűtőben tároljuk max 7-10 napig. Az íze a napok teltével változni és fejlődni fog, míg alkohol nem kezd el képződni benne. Ez is fogyasztható, vegyíthető akár vízzel is. Ha túl erősnek érezzük, akkor a fermentált üdítőt is fogyaszthatjuk vízzel hígítva.

Naponta 1-2 pohárral fogyasszunk belőle, megfigyelve, hogy hogyan reagál rá a gyomrunk. Emésztést elősegítő és antioxidánsokban gazdag italt készíthetünk ezzel a módszerrel egész évben. Nyáron már 2 nap alatt is elkészül, ezért mindig figyeljük hogyan alakul, kóstoljunk rá.

Laktofermentált Bodza-üdítő damaszkuszi rózsával

Hozzávalók:

- Bodzavirág: 10-15 nagy tányér (tisztá helyről gyűjtve, nem mosva, hogy az élesztőgombák rajta maradjanak!) és 2-3 maréknyi damaszkuszi rózsaszirm
- Víz: 2 liter (lehetőleg klórmentes, forralt majd visszahűtött vagy szűrt víz)
- Cukor: 150-200 g (ez az „üzemanyag” a baktériumoknak, az erjedés végére a nagy része lebomlik)
- Citrom: 1-2 bio citrom felszeletelve (opcionális)
- Indító kultúra (opcionális, de gyorsítja): 2-3 evőkanál aktív tejsavó, egy kevés korábbi fermentált ital vagy gyömbérkovász. Ha nincs, a virágon lévő vadélesztők is beindítják.



Elkészítés:

1. Összeállítás: Egy nagy, tiszta üvegbe tedd bele a bodzavirágokat (a vastag zöld szárat vágd le, mert keserűek lehetnek), a rózsaszirmokat és a citromkarikákat.
2. Felöntés: Oldd fel a cukrot a vízben, és öntsd a bodzára. Ha használsz indító kultúrát, most add hozzá.
3. Elsődleges erjesztés: Takard le az üveget egy tiszta konyharuhával vagy gézzel (hogy lélegezzzen, de a por ne menjen bele). Tartsd szobahőmérsékleten, közvetlen napfénytől védve.
4. Várákozás: Naponta egyszer-kétszer keverd meg tiszta kanállal. Kb. 2-4 nap után látni fogod, hogy apró buborékok jelennek meg, és az illata kellemesen pezsgő, savanykás lesz.



5. Palackozás (a pezsgésért): Szűrd le az italt, és töltsd erős falú, csatos üvegekbe. Hagyd az üvegeket a pulton további 12-24 órát. Ezalatt a széndioxid beszorul, és az ital pezsgőssé válik.
 - VIGYÁZAT: Naponta egyszer "szisszentsd" meg az üveget, hogy ellenőrizd a nyomást, nehogy szétrobbanjon!
6. Hűtés: Ha elérte a kívánt pezsgést, tedd a hűtőbe. A hideg lelassítja a fermentációt.



Tipp: A bodzához adhatsz pár szem mentalevelet vagy egy szelet friss gyömbért is a mozsárban (mozsár) kicsit megtörve, hogy még frissítőbb legyen.