Biokultúra receptes füzet

NYÁR





Előszó

Egyszer volt, hol nem volt, szép hazánkban, úgy a nyolcvanas évek elején, néhány merész ember egy másféle mezőgazdaságról kezdett álmodni. Egy olyan Föld-művelésről, amely kémiai hadviselés nélkül, a természet megóvása mellett állítja elő táplálékunkat. Ezek a merész gondolkodók össze is jöttek, tanakodtak, mitévők legyenek. Tettek, vettek, és szép apránként útjára indították a hazai ökológiai gazdálkodást. Az meg csak nőtt, növekedett, mint a kisgömböc. Először csak a házikertekben, de aztán ahogy telt-múlt az idő, egyre több és több lett az eladható termék.

Megint összetanakodtak, és arra jutottak, kellene egy jó hely, ahol ezeket lehet adni-venni. Szétszéledtek a városban, kerestek-kutattak és találtak egy formás kis teret a Margit-híd budai lábánál. Itt gyűltek össze szombatonként a biogazdák, hogy eladják portékájukat. Nem volt sok, nem volt változatos, de valami elkezdődött.

Így indult útjára a Biokultúra Ökopiac több mint harminc évvel ezelőtt. A hőskorban bizony nagyon szerény volt a választék, leginkább biozöldség, némi pékáru, jobb napokon kecskesajt. De az évek során szépen nőtt, növekedett a piac, kinőtte a régi helyét, kinőtte a következőt is, végül szépen belakta a MOMkult udvarát. Volt itt már mindenféle portéka, főleg hazai, de mellé messzi földön termett is.

Nem kellett sokat várni és saját facebook oldalt is kapott a piac, ami nemcsak a kereskedésről, hanem az itt kapható alapanyagok elkészítéséről is szólt. Egymást követték a mindenféle receptek, mi pedig most összegyűjtöttük közülük a nyáriakat.

Ezeket a recepteket a Biokultúránál dolgozó hölgyek írták, fotózták, szerkesztették. Egyikünk sem képzett szakács, „csupán” háziasszony, akinek nap mint nap jól kell lakatnia a családját. Receptjeink sokfélék, mint mi magunk. Tudjuk, az étel készítése alkotó munka, és az eredmény tartalmazza személyiségünk lenyomatát. Épp ezért jól megférnek a receptgyűjteményben a minimalista megoldások és a nagyobb türelmet igénylő művek. Néha puskáztunk is, ezekben az esetekben feltüntettünk a recept forrását.

Olyan alapanyagok szerepelnek a receptekben, amelyek az adott évszakban beszerezhetőek az Ökopiacon és egy átlagos konyha felszereltsége elég az elkészítésükhöz.

A receptgyártók - név szerint Anikó, Dóri, Kitti, Lilla, Margit és Tinka - vidám főzőcskézést és sok finom, BIOalapanyagból készített eledelt kíván minden kísérletező kedvű Olvasónak.







1 DB ÉRETT AVOKÁDÓ | 1,5 DL KÓKUSZTEJ | 40 G KAKAÓPOR | 40 G PORCUKOR

Avokado puding

Az összes hozzávalót egy magas falú edénybe tesszük. Addig botmixeljük, amíg a krémünk pudingszerű állagot nem vesz fel. Kis tálkákba töltjük, és fogyasztás előtt hűtőben tároljuk.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Nyári bébiétel

A bébiételek összetételét érdemes a szezonális, friss biozöldségekhez és gyümölcsökhöz igazítani, és természetesen a hozzátáplálási táblázathoz, amelyet a védőnők juttatnak el minden családhoz. A nyár nagyon jó időszak, hogy bevezess a babádnál jó pár új ízt, hiszen tele a piac vitamindús, friss alapanyagokkal.

Most, a barack szezonjában őszibarackos pürét készítettünk, de a barack mindig lecserélhető az aktuális gyümölcsre, pl. majd a sárgadinnyére, ha megjelenik a hazai is a piacon, és a babád korának is megfelelő.

A fahéj azért fontos fűszer, mert segíti a gyümölcsök emésztését és kiemeli az ízüket. Nem kell túlzásba vinni, nehogy csípős legyen, de egy késhegynyi minden gyümölcs alapú pürébe belekerülhet. A püréket lehet gazdagítani egy kevés főtt rizzsel vagy zabpehellyel is, szintén beleturmixolva tartalmasabbá teszi az ételt.

Hozzávalók:

1 nagy őszibarack húsa

1 fél banán

1 csipet fahéj

folyadék (anyatej, víz vagy egy zabtej)





Elkészítés:

A hozzávalókat összedaraboljuk és botmixerrel krémesre turmixoljuk. Ha a barack héját is beletettük, akkor nagyon alaposan turmixoljuk át, hogy ne maradjanak a baba számára túl nagy héjdarabok.

A banán a krémes állagot erősíti, készíthető helyette még több barackkal is.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig.

Cukkíni álruhában



Ha kerted van, jó eséllyel eljön minden nyáron az a pár hét, amikor a cukkíni gyorsabban ontja tökfejeit, mint ahogy el tudjátok fogyasztani. A családtagjaid ilyenkor már közel kerülhetnek a nyílt lázadáshoz. Már csak egy hajszál választja el őket, hogy megtagadják bármilyen cukkínis étel elfogyasztását. Ha megélted már ezt az élethelyzeted, akkor neked szól ez a tök jó recept. Ha csak kipróbálnál valami könnyed újdonságot, akkor süsd meg!

Hozzávalók:
25 dkg liszt, 1 csapott mokkáskanál szódabikarbóna, 10 dkg dió, 15 dkg hidegen sajtolt olaj, 25 dkg méz, 4 tojás, 20 dkg cukkíni és egy 22 cm kerek tortaforma.

Elkészítés:
A diót ledaráljuk. A cukkínit, ha kemény a héja, meghámozzuk és ha szükséges, kivágjuk a magvait. Apró kockákra vágjuk. A lisztet, a diót és a szódabikarbónát összekeverjük. Az olajat, a mézet és a tojásokat a liszthez keverjük. A cukkínit elkeverjük a kész tésztával, majd kivajazott és kilisztezett tortaformába tesszük.

Közepesen meleg sütőben (180-200 ^{O}C) megsütjük. Sütés közben vigyáznunk kell arra, nehogy megégjen a teteje. Fogpiszkálóval ellenőrizzük, megsült-e.

A receptek dr. Benda Judit: Egyszerűen finom - A teljes értékű konyha c. könyvéből származnak.

Magyar Biokultúra Szövetség
Cím: 1132 Budapest, Visegrádi u. 53. III/1.
Tel: 1/214-7005; Fax: 1/214-7006
E-mail: biokultura@biokultura.org; Honlap: www.biokultura.org

Ratatouille, a francia lecsó

Hozzávalók:



- 2 nagy fej vöröshagyma
- 5 nagy paradicsom
- 3 tv paprika
- 2 padlizsán
- 2 cukkini
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 nagy marék friss zöldfűszer aprítva
  (lehet bazsalikom, zsálya, rozmaring, petrezselyem)
- 1 konzerv paradicsompüré (ízlés szerint)
- 3-4 ek olívaolaj



Elkészítés:

180 fokra előmelegítjük a sütőt.

A zöldségeket felkarikázzuk.

Egy tepsi vagy tűzálló edény aljára 1 konzerv vagy 1 üveg paradicsompürét öntünk, sózzuk, borsozzuk, egy fél fej vöröshagymát, a zöldfűszerek kétharmadát, a fokhagymákat apróra vágva hozzákeverjük.

A felkarikázott zöldségeket egymás után rétegezve rakjuk, tehát egy padlizsán, egy hagyma, egy paprika, egy paradicsom, egy cukkini, majd újra az egész elölről. Így beleállítjuk a paradicsomszószos tepsibe a zöldségeket. Ha ez megvan, a maradék zöldfűszerrel megszórjuk a tetejét, sózzuk, lehet még egyszer borsozni is.

Kevés olajjal meglocsoljuk a tetejét.

Ezután az előmelegített sütőbe toljuk. Nagyjából 40 percig sütjük, de figyelni érdemes közben. Ha kész, fokhagymás tejföllel meglocsolva, kenyérrel vagy kuszkusszal tálaljuk.

A Biokultúra Ökopiacon
minden alapanyag
beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

Gyógynövényes frissítő



Hőség idején készítsünk mentából és/vagy citromfűből gyógynövényes frissítőt.

Elkészítés:

1. Egy marék frissen szedett levelet tegyünk bele egy nagyobb kancsóba és öntsük fel némi vízzel. Tehetünk hozzá pár szem ribizlit, málnát vagy magozott meggyet, ha savanyú italt szeretnénk.

2. Turmixoljuk össze botmixerrel, öntsünk rá még vizet és tegyük félre legalább negyed órára a hűtőbe.

Sokkal erőteljesebb, frissebb ízeket kapunk, mintha teát főznénk ezekből a növényekből.













Elkészítéséhez minden hozzávaló beszerezhető a Biokultúra Ökopiacon szombatonként reggel 6-tól.

Hamis túróspalacsinta

Standszezonban az egyik legnépszerűbb étel a palacsinta. A hagyományos palacsinta elkészítése valószínűleg nem csak a háziasszonyoknak és a balatoni büfé szakácsoknak, de a konyhában kevésbé járatosaknak sem okoz nehézséget. Ezért most inkább egy kevésbé ismert, mentes változatot mutatunk be. Igen, palacsinta készíthető tej- és tojás nélkül is, és ugyanolyan tekerhető és finom lesz.

Hozzávalók a tésztához

- 200 g fehérliszt
- növényi tejital (pl. rizs, mandula, szója)
- szódavíz vagy szénsavas ásványvíz
- só vagy fekete só
  1 tk cukor
- 1 tk kurkuma
- olaj a sütéshez

Hozzávalók a „túrókrémhez"

- 120 g köles
- cukor, vaníliás cukor
- citrom leve, reszelt citromhéj
- gyümölcsdarabok





Elkészítése

A palacsintatészta elkészítése pofon egyszerű: Egy nagy tábla szitáljuk a lisztet, és csomómentesre keverjük annyi növényi tejitallal, hogy galuskatészta állagú legyen. Ezután szénsavas vízzel hígítjuk palacsintatészta sűrűségűre. Egy csipet sót és egy kiskanál cukrot keverünk bele, valamint a sárgás színhez jól jön egy teáskanál kurkuma, aki pedig hiányolja a tojásos ízt, az só helyett használjon fekete sót, aminek kénes, tojásra emlékeztető íze van. Aki szeretne, egy kis olajat is tehet a tésztába, de nem muszáj. Forró, olajozott palacsintasütőben kisütjük. Nem szakad, nem ragad, nem lesz túl kemény.

A túróra nagyon emlékeztető, de szintén tejmentes krémet úgy készítjük, hogy egy adag kölest alaposan átmosunk, hogy ne legyen kesernyés az íze. Ezután a rizshez hasonlóan vízben megfőzzük, egy kicsit talán tovább is hagyva, hogy krémesre puhuljon. Ha kihűlt, a túró ízesítéséhez hasonlóan cukorral vagy vaníliás cukorral, reszelt citromhéjjal vagy citromlével ízlés szerint ízesítjük. Botmixerrel pürésíthető, hogy kenhető állagú legyen. A végén szezonális gyümölcsök darabjait keverjük bele, pl. barackot, epret.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a recepthez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig.

Házi jégkrémek

Kakaós-banános jégkrém



Hozzávalók:

- 1 db banán
- 1 púpozott ek cukrozatlan kakaópor
- 2 ek méz vagy rizsszirup
- 1,5 ek szeletelt mandula
- 1 dl víz

Elkészítése:

1. Valamennyi alapanyagot tegyünk turmixgépbe, és járassuk a gépet addig, amíg alaposan össze nem turmixolja őket.
2. Ezután töltsük jégkrémformákba a masszát.
3. Fagyasztóban jó 2-3 óráig pihenjen, utána már fogyasztható, de hónapokig el is áll.

Gyümölcsös jégkrém



Ebben a receptben az a jó, hogy nem kell méregetni és szinte bármilyen gyümölccsel elkészíthető. Eperrel, málnával, barackokkal, almával, szilvával, sárgadinnyével vagy banánnal is.

Elkészítése:

1. A gyümölcsöt megtisztítom, felaprítom, és turmixgéppel vagy botmixerrel pürésítem.
2. Fahéjjal fűszerezem, mézzel vagy rizsszirupppal édesítek rajta, ha szükséges. (Savanykásabb gyümölcsök esetén van rá szükség.)
3. Keverek hozzá egy kis tejet vagy növényi tejitalt, ízlés szerint.
4. Beletöltöm jégkrémformákba, és fagyasztóban vagy mélyhűtőben minimum 3 órát pihentetem.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a recepthez is!

Gyümölcsös chia jégkrém



Hozzávalók

- 1 csésze friss vagy fagyasztott vörös bogyós gyümölcs, pl. áfonya, ribizli, málna, szeder, eper
- 1 db érett banán, ez krémesíti és édesíti is
- 1,5 dl kókusztej (vagy más növényi tejital, joghurt, habtejszín)
- 1,5 ek chia mag növényi tejitalba vagy tejbe áztatva legalább 4 órára
- 1 késhegynyi fahéj

Elkészítése

1. Valamennyi alapanyagot tegyünk turmixgépbe, és járassuk a gépet addig, amíg alaposan össze nem turmixolja őket. A chia magok magként maradnak meg benne.
2. Valamilyen édes sziruppal édesítek rajta, ha szükséges. A savanykás gyümölcsöknél lehet rá szükség, de ízlés kérdése.
3. Ezután töltsük jégkrémformákba a masszát.
4. Fagyasztóban legalább 3-4 órán át pihenjen, utána már fogyasztható. Hónapokig eláll.

Őszibarack jégkrém



Hozzávalók

- 3-4 őszibarack meghámozva, kimagozva, kockákra vágva
- 1 db érett banán, ez krémesít és édesít
- 1 késhegynyi fahéj
- 1 csepp vaníliaaroma vagy 1 vaníliarúd kikapart magjai
- 1 dl kókusztej (vagy más növényi tejital, joghurt, habtejszín)

Elkészítése

1. A gyümölcsöket megtisztítjuk, kicsit összedaraboljuk és turmixgépben vagy botmixerrel a tejjel együtt pürésítjük.
2. Fahéjjal, vaníliával fűszerezem, valamilyen édes sziruppal édesítek rajta, ha szükséges.
3. Ezután töltsük jégkrémformákba a masszát.
4. Fagyasztóban legalább 3-4 órán át pihenjen, utána már fogyasztható.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

SZILVALEKVÁR FŐZÉS EGY LAKÓTELEPI KONYHÁBAN

HORVÁTH Ágota receptje

Úgy kezdődött, hogy éveken keresztül nem voltam megelégedve a bolti lekvárok összetételével, emellett túl édesnek is találtam őket. Azóta minden évben készítek szilvalekvárt az alábbi módon:



- *A befőzés előtti napon az üvegeket jó meleg vízben elmosogatom a tetőkkel együtt és kiszárítom.*
- *Veszek 4 kg szilvát. (Nekem ennyi fér a legnagyobb lábosomba.)*
- *Jó alaposan megmosom és kiválogatom, hogy csak ép, egészséges szemek kerüljenek a lekvárba.*
- *Pár csepp ecettel körbekenem a lábost belülről (ez segít, hogy ne égjen oda a szilva).*
- *A kimagozott szilvákat belerakom a lábosba, majd hideg sütőbe teszem.*
- *Bekapcsoltam a sütőt **alacsony hőmérsékletre** és közben végeztem a házi tennivalóimat.*
- *Amikor a mennyiség a felére összeesik, kb. 2-3 óra alatt, vagyis a víz eltávozik belőle, kiveszem a sütőből és óvatosan megkevertem. Vigyázat, ilyenkor tud ám fröcsögni, ne hajoljunk fölé!!!*
- *A tűzhely tetején **kis lángon** addig főzöm, míg jó sűrű lesz. Nem szabad megkeverni!*
- *Ekkor megkóstolom, hogy mennyire édes. A szilva fajtájától és érettségi állapotától függően nagy a szórás.*
- *Ha úgy érzem, elég édes, száraz üvegekbe töltöm és száraz dunsztba teszem 2-3 napra.*
- *Amennyiben nem elég édes számomra, a bioboltokban kapható cukrokkal, például nádcukorral édesítem és még 5-10 percig kevergetve főzöm.*
- *Amikor kész, lehúzom a tűzről és kb. 15 percet várok vele, mert elpattanhat az üveg, ha túl forró a lekvár.*
- *Eközben előkészítem az üvegeket és a kosarat, amibe kerülnek. Ha nincs kosár, műanyag láda vagy rekesz is jó. Alaposan ki kell bélelni takaróval, törülközővel.*

TIPP:

Az odaégett szilvalekvárt a lábos aljáról könnyen el tudjuk távolítani. Szódabikarbónás vizet (2-3 kiskanálnyi szóda fél liter vízhez) forralunk a lábasban, amíg fel nem szakadozik az odaégett lekvár.

Szódabikarbónás súroló pasztát is készíthetünk, amivel a lábas alját ki tudjuk súrolni. A szivacsra szódabikarbónát teszünk, majd néhány cseppnyi vizet, amíg paszta állagú lesz. Ezzel dörzsöljük át a lábas alját.

BIOKULTÚRA

www.biokultura.org



Kenyérlángos

Hozzávalók

Egy sütőlapnyi tésztához:

40 dkg teljes kiőrlésü búzaliszt
vagy tönkölybúza liszt
12 g friss élesztő
1 dkg só,
3 dl víz

Feltéthez:
20 dkg húsos szalonna
30 dkg vörös- vagy lilahagyma
5 dl tejföl
40 dkg sajt



Elkészítése

1. A hozzávalókat összekeverjük. 10-15 percig dagasztjuk.
2. Letakarjuk, és 40 percre félretesszük, meleg helyre.
3. Ha megkelt a tészta, még egyszer átgyúrjuk,
4. Tepsiben szétteritjük, tejföllel megkenjük és rátesszük a feltétet.
5. 180 fokos sütőben 15-20 percig sütjük.

Recept: Benda Judit: Egye magát egészségesre című könyvéből

Kenyérpótló lepényke

Az ünnepek alatt könnyen előfordulhat, hogy nem tudunk kenyeret, pláne jó minőségű biokenyeret vásárolni. Nem mindenki szeret házi kenyérsütéssel bíbelődni, illetve ha nincs sütője, akkor ez szóba sem jöhet. Receptünk elkészítéséhez csupán egy dagasztóedényre, egy fakanálra, egy serpenyőre, egy főzőlapra vagy tűzhelyre, egy nyújtásra alkalmas felületre, valamint egy sodrófára van szükségünk. Ez utóbbi borosüveggel helyettesíthető. Sokkal egyszerűbb, mint első olvasásra tűnik. Ha tartunk otthon lisztet, vagy gabonát + házi malmot, bármikor rövid idő alatt elkészíthetjük. Nincs benne kelesztő anyag, ami egyes diéták szempontjából előnyt jelenthet.
A sütéséhez nem kell zsiradék, ha megfelelően szilárd a tészta és elég meleg a serpenyő, nem ragad bele.

Hozzávalók:

- 2 dl víz
- kb. 40 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt + liszt a nyújtáshoz
- só
- teáskanálnyi szemes kömény (elmaradhat)
- evőkanálnyi szemes mák (elmaradhat)

Elkészítés:

1. Öntsük a langyos vizet egy olyan tálba vagy lábosba, amiben kényelmesen át tudjuk gyúrni a tésztát. Tegyünk bele sót ízlés szerint, valamint egész köményt és mákot.
2. Adagoljuk bele apránként a lisztet és fakanállal kevergessük.
3. Ha már nem tudjuk kevergetni, kézzel kezdjük el átgyúrni a tésztát. Továbbra is apránként adagoljuk a lisztet, addig, amíg viszonylag kemény, de még nyújtható tészta alakul ki.
4. Szakítsunk kb. diónyi darabokat, lapítsuk ki majd erősen lisztezett felületen nyújtsuk palacsintánál valamivel vastagabbra.
5. Melegítsünk elő egy serpenyőt. Gáztűzhelyen célszerű egy vastagabb falút választani, hogy egyenletesen süljön, de használhatunk lángelosztót. Elektromos főzőlapon ennek nincs akkora jelentősége.
6. Poroljuk le a lepényke mindkét oldaláról a lisztet majd tegyük a meleg serpenyőbe.
7. Süssük pár percig, és amikor határozottan érződik az illata, fordítsuk meg kézzel vagy lapos fakanállal, majd azt is süssük pár percig. Fakó színe marad, picit pirul csak meg.
8. Szedjük ki a lepénykét és a serpenyőben maradt lisztet egy szalvétával távolítsuk el minden alkalommal, mielőtt beletennénk az újabb adag tésztát. Legegyszerűbb a mosogató fölött végezni a műveletet.

Tipp:
Még melegen kenjük meg vajjal.
Frissen az igazi, a sütés utáni fél órában.
Annyi tésztát érdemes egyszerre készíteni, ami kb. 12 óra alatt elfogy, de azt megsüthetjük több részletben.

Csicsely Erzsébet receptje

Tarhonyás lecsó

Hozzávalók:



- 1 ek sertészsír
- 1 közepes fej hagyma
- 2 paprika
- 5-6 nem túl nagy paradicsom
- 1 marék tarhonya
- 1 tojás
- 2-3 virsli
- füstölt kolbász (ízlés szerint)
- só

Elkészítés:

A zöldségeket előkészítjük, megmossuk és feldaraboljuk.

A hagymát serpenyőben egy kis zsíron üvegesre pároljuk. Ezután hozzáadjuk a paprikát. Mikor már a paprika is megszottyadt egy kicsit, hozzáadjuk a paradicsomot, ez jó kis levet fog nekünk engedni.

Amikor rotyog a paradicsomunk a hagymával és a paprikával, akkor tesszük bele főzni a tarhonyát. Amint megpuhult, beleütjük a tojást és elkeverjük. Ízlés szerint sózzuk.

A legvégén adjuk hozzá a darabolt virslit és az apróra vágott kolbászt. Főzzük még egy kicsit, hogy összeérjenek az ízek.

TIPP: Ha nem szeretjük, hogy a lecsónkban kunkorodik a paradicsom héja, akkor pár másodpercre mártsuk forró vízbe, így könnyedén megszabadíthatjuk a ruhájától.

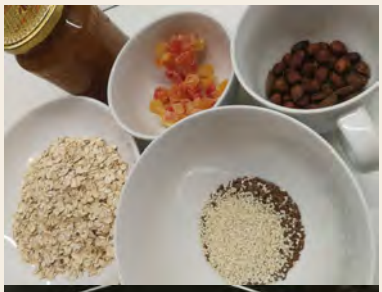
A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

Müzliszelet

Hozzávalók:

- 10 dkg zabpehely
- 3 dkg puffasztott gabona
- 15 dkg méz
- 1 dkg (púpozott ek) pirított szezámmag
- 1 dkg (púpozott ek) pirított lenmag
- 6 dkg tetszőleges aszalt gyümölcs apróra vágva
- 4 dkg pirított, apróra vágott sótlan mogyoró









Elkészítés:

1. A mézen kívül az összes alapanyagot összekeverjük egy nagyobb tálban.
2. A mézet megmelegítjük egy közepes lábasban, amikor meleg és folyós, akkor hozzáöntjük a száraz keveréket.
3. Alaposan eldolgozzuk, és lassú tűzön 5-6 percig folyamatos kevés mellett hagyjuk, hogy a száraz keverék beigya a mézet.
4. Egy kerámia tálban egyenletesen elosztjuk a masszát, egy evőkanállal vagy pohár segítségével tömörítjük kb. 1,5-2 cm magasságban.
5. Legalább pár órára hűtőbe tesszük, majd szeleteljük.



TIPP: Ha szeretteinknek vonzóbb, akkor a szeletek alját márthatjuk olvasztott csokiba.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)! Minden szombaton 6-13-ig.

BIOKULTÚRA



NYERS PARADICSOMOS TORTELLINI

Hozzávalók:
Tortellini, paradicsom, lilahagyma, só, olivaolaj

1. A tortellinit sós zöldségalaplében megfőzzük.
2. A zöldségeket apró darabokra vágjuk, megsózzuk és meglocsoljuk olívaolajjal.
3. Végül összeforgatjuk a tortellinivel.
4. Tetszés szerint megszórhatjuk reszelt sajttal, sörélesztő pehellyel, friss bazsalikommal, olajbogyóval, erőspaprika darabkákkal.



Paradicsomos mártogatós

Hozzávalók:

- 2 kg paradicsom
- 5 gerezd fokhagyma
- 100 ml víz
- 1 ek olaj
- 2 babérlevél
- 1 kk. oregánó; 1 kk. bazsalikom; 8 szem bors (érdemes teatojást használni)
- 20-50 g cukor (ízlés szerint)
- 35 g almaecet
- 1 kk só

Elkészítés:

A fokhagymákat felaprítjuk és olajon megpirítjuk. A paradicsomokat négybe vágjuk, rádobjuk a pirított fokhagymára és hozzáadjuk a vizet. Nagy lángon forrástól számított 20 percig főzzük. A 20 perc leteltével egy botmixerrel pépesre dolgozzuk és egy sűrű szitán átnyomkodjuk. A paradicsomlevet visszatesszük a tűzhelyre, hozzáadjuk a cukrot, az almaecetet és a sót, valamint belelógatjuk a teatojást és legalább 1 órán keresztül lassú tűzön főzzük a kívánt sűrűség eléréséig. Üvegekbe rakhatjuk vagy egyből fogyaszthatjuk is.

Recept: Barcs Bence

Tipp:

Ha sűrűre főzzük, használhatjuk pizzára, sült húsokhoz, virslihez.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig



Gyors paradicsomos-sajtos melegszendvics

Vajazzunk meg egy szelet kenyeret, vágjunk rá nagy karika paradicsomot, szórjunk rá reszelt sajtot és rakjuk be a sütőbe, amíg a sajt rá nem olvad.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC



PARADICSOMSZÓSZ

www.biokultura.org

Sűrű paradicsomszószt szeretnél eltenni? A hosszadalmas rotyogtatás – kevergetés legalább annyira unalmas, mint amennyire energiapazarló. Mondunk jobbat!

1. A paradicsomokat mártsd rövid időre forró vízbe.
2. Vágd be csillag alakban a csúcsukat.
3. Egy tál fölött nyomd ki a magokat. Ezzel megszabadulsz a legnagyobb víztartalmú résztől.
4. Húzd le a paradicsom héját és vágd ki a zöld részt, ahol a szár rögzült.
5. Ha szükségét érzed, botmixerrel vagy húsdarálóval pürésítheted, de paradicsomos tészta ételeknél egyáltalán nem zavaró, ha darabos.
6. Tartósítsd hővel. (A meleg szószt merd ki tiszta befőttesüvegbe és hagyd száraz dunsztban, amíg kihűl.)

TIPP:

A paradicsom kinyomkodott levesesebb részét natúr paradicsom léként meg lehet inni (az ínyencek sóval, borssal ízesíthetik), de paradicsom levesbe is el lehet használni.



Patiszon krémleves



Hozzávalók:

- 1 db közepes patisszon
- 1 fej vöröshagyma aprítva
- 1 púpozott tk ételízesítő vagy 1 db zöldségleveskocka
- 2 púpozott ek tejföl
- 1 marék friss bazsalikomlevél felaprítva
- 1/4 citrom leve
- só, bors, szerecsendió
- 5 dl víz

Elkészítés:

1. A patisszont cikkekre vágjuk, a héját könnyedén lehámozzuk, a magos részt kikapargatjuk. A patisszon húsát felkockázzuk.
2. A vöröshagymát megpucoljuk, felaprítjuk. Kb. 1 dl vízen üvegesre pároljuk. Ha kell, a vizet hozzápótoljuk még.
3. Ha üveges a hagyma, a patisszont és a bazsalikomleveleket is hozzákeverjük. Pár percig együtt pároljuk őket.
4. Jöhetnek a fűszerek, ízlés szerint adagolva, majd a citromlevet is öntsük hozzá és keverjük el alaposan. Pároljuk még néhány percig.
5. Öntsük hozzá a vizet, és főzzük addig, amíg a patisszon átpuhul, ez kb. 15 percet jelent.
6. Robotgépbe, turmixgépbe töltjük, hozzáadjuk a tejfölt és simára turmixoljuk. A sűrűségét folyadék hozzáadásával lehet még módosítani.
7. Tálaláskor chilipehellyel, tört dióval vagy levesgyönggyel szórhatjuk meg.

TIPP: Bazsalikom helyett kaporral is elkészíthető és így is nagyon finom.

A Biokultúra Ökopiacon
minden alapanyag
beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

Spárgasaláta málnadresszinggel

Hozzávalók 2 fő részére:

- 1 csomag spárga (500g)
- 1 marék tökmag
- 2 marék spenótlevél
- kb. 60 g friss málna
- 1 ek vaj vagy kókuszzsír
- só, bors



A spárgasaláta legjobb vegyesen fehér és zöld spárgából, mi viszont most zöldből készítjük el. A spárgák fás végét letörjük, és eldobjuk. A hosszabb, használható részüket kb. 5 cm-es darabokra vágjuk. Sós, forrásban levő vízben 5 percig ressre főzzük. Semmiképpen se főzzük szét. Lecsepegtetjük, és felforrósított vajon vagy kókuszzsíron, gyakran átforgatva pár perc alatt megpirítjuk.

A málnát megmossuk, és egy kis szószos tálkában összenyomkodjuk, maradhatnak benne darabkák, de legyen leve is.

A megmosott spenótleveleket, a tökmagot, a pirított spárgát ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, vagányabbak egy kis citromlevet is facsarhatnak rá, vagy meglocsolhatják egy kevés balzsamecettel. Összekeverjük, és tálaláskor rákanalazzuk a málnadresszinget.

Jó étvágyat!

A Biokultúra Ökopiacon
minden alapanyag
beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.



Sushi

Hozzávalók 3-4 személyre:

kb. 5 nori algalap
250 g sushirizs
zöldségek vagy pirított tofu ízlés szerint
szójaszósz (lehetőleg Tamari)

Elkészítése:

1. A sushirizst alaposan átmossuk, akár többször is átöblítjük, amíg a víz, amit leöntünk róla már nem fehér, hanem átlátszó. Ha ez sikerült, puhára, tapadósra főzzük. Pihentetjük kicsit, amíg kihűl.
2. Addig megtisztítjuk és vékony, de hosszú csíkokra felszeleteljük a zöldségeket. Mi a sárgarépa csíkokat meg is főztük, az uborka, a paprika és az avokádó nyersen került bele. A sushi közepébe tehetsz nyers vagy füstölt halat is, illetve roppanósra főtt spárgát, retket, vagy pirított tofut… ízlés szerint.
3. Amikor mindez megvan, egy nagy vágódeszkát veszünk elő, ráterítünk egy nagy darab folpackot. Erre helyezzük az algalapot, fényes felével lefelé. Az algalapot beterítjük egy réteg rizzsel, tenyerünkkel finoman rányomkodjuk, csupán egy ujjnyi helyet hagyunk üresen a tőlünk távolabb eső szélén. A zöldségeket a rizzsel borított algalap hozzánk közelebbi egyharmadára helyezzük, egymáshoz nagyon közel. Elkezdjük feltekerni az algalapot a fóliánál fogva, egészen szorosra. Itt kell egy kicsit ügyeskedni, hogy a töltelék ne csússzon ki, és hogy, amint a fóliát is beletekernénk a sushiba, azt mindig visszahúzzuk. Csak odafigyelés és türelem kérdése, hamar rá lehet érezni a megfelelő mozdulatokra.
4. Amikor feltekertük a töltött algalapot, az utolsó, üresen hagyott csíkot megvizezzük, így tökéletesen fog tapadni és nem nyílik majd szét a tekercsünk. Félretesszük, és jöhet a következő tekercs elkészítése. Ebből a mennyiségből nagyjából 4 vagy 6 tekercs készül majd. Amikor mind megvan, egy éles, nagy késsel nagyjából 1 cm-es karikákra szeleteljük. Nagyon fontos, hogy a kés minden vágásnál nedves legyen, és minden szelet után letöröljük róla a rátapadt rizst, mert csak így nem fognak szétesni a szeletek.
5. Kb. egy félórára érdemes hűtőbe helyezni, de frissen is fogyasztható. Szójaszószba mártogatva finom csemege. Wasabi és pácolt gyömbér is kapható az Ökopiacon, érdemes venni hozzá, bár mi most anélkül falatoztuk be.

Jó étvágyat kívánunk!

A Biokultúra Ökopiacon
minden alapanyag
beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.







Tökfőzelék

Hozzávalók (3 adag):

1 nagy vöröshagyma, 0,5 kg gyalult tök, 1 csokor friss kapor, 1 tk fűszerpaprika, só ízlés szerint, 2 csapott ek finomliszt, 4 ek tejföl vagy szójajoghurt, 2 dl tejszín vagy növényi tejszín, rizstej, 1 tk ecet, olaj

Elkészítése:

A gyalult tököt besózzuk és alaposan átkeverjük. Állni hagyjuk, amíg a vöröshagymát felaprítjuk és a forró olajon üvegesre dinszteljük. Ezután a sós tök is mehet a hagymára, összekeverjük és néhány percig együtt pároljuk. Lehúzzuk a tűzről, pirospaprikával meghintjük, átkeverjük, majd a lisztet is hozzákeverjük. Beletesszük a tejszínt és a szójajoghurtot vagy tejfölt is, és az apróra vágott kapor is ekkor kerül bele. Mehet vissza a tűzre, és addig rotyogtatjuk, amíg a tök elég puha nem lesz. Ha túl sűrű, rizstejjel lehet javítani az állagán. Amikor elkészült, hozzákeverjük az ecetet, és ha szükséges, még sózunk rajta.

Tálalható fasírttal, falafellel, virslivel.

Melegen is finom, de egy kicsit lehűtve az igazi.

Töltött patisszon

Hozzávalók:



- 2-3 kis méretű patisszon
- 150 g bulgur, gluténérzékenyeknek rizs vagy hajdina
- 1 fej vöröshagyma aprítva
- 1 duci gerezd fokhagyma
- 1 dl paradicsompüré
- 250 g csiperke gomba
- 1 marék petrezselyemzöld aprítva
- 4 ek olívaolaj
- só, bors, kurkuma ízlés szerint

Elkészítése:

- A bulgurt átmossuk, utána kb. 12-14 perc alatt puhára főzzük kétszeres mennyiségű sós, forró vízben. Leszűrjük.
- A patisszon tetejét kb. 1 cm vastagságban levágjuk, a belsejét kikanalazzuk. A kivájt belsejét nem dobjuk el, hanem a magoktól megszabadított részét aprítógépbe tesszük és a megmosott gombával együtt felaprítjuk.
- Ekkor melegítsük elő a sütőt 190 fokra!
- Egy serpenyőben forró olajon megdinszteljük a hagymát, sózzuk, majd mehet hozzá a préselt fokhagyma is, és együtt pirítjuk őket. Vigyázni kell, mert ezen a ponton hamar megég.
- Hozzáadjuk az aprított gombát és patisszont. Levet eresztenek, de ez kb. 8 perc alatt elfő. Felöntjük a paradicsompürével, és jöhet bele a bulgur is.
- Petrezselyemzölddel megszórjuk, és pár perc alatt, gyakran kevergetve sűrű tölteléket kapunk. Fűszerekkel igazítunk az ízén, ez lesz a töltelék.
- Kikenjük olajjal a patisszonok belsejét, és már mehet is a töltelék a „teknőjükbe”.
- Előmelegített sütőben 30 percig sütjük, majd 15 percig még grillre állítva pirítjuk.

Tippek: Ha megmarad egy kis töltelék, kivájt belsejű cukkinibe is tölthető, így változatosabb a végeredmény.

Rizses lecsóval töltve is nagyon finom, tegyél egy próbát!

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig.

Majdnem tzatziki öntet



5 dl joghurt;
2 gerezd zúzott fokhagyma;
2 ek extra szűz olívaolaj;
1 ek fehérborecet vagy citromlé;
1 csokor kapor apróra vágva;
só

Egy finom lyukú szűrőt helyezz egy olyan tálra, amelynek a tetején épp fennakad. A joghurtot öntsd a szűrőbe és legalább 4 órára tedd lefedve a hűtőbe. A besűrűsödött joghurtot keverd össze a többi hozzávalóval. Kiválóan illik vékonyra gyalult, besózott uborkához, de más zöldségféléhez is érdemes kipróbálni.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

VAJAS CUKKINI

Hozzávalók:



- 5 db max. 15 cm-es cukkini
- kb. 2 dkg hideg vaj
- só
- fűszer, pl. provence-i keverék

Elkészítés:

1. A megmosott cukkinik két végét levágjuk és hosszában kettévágjuk.
2. Egy villát előre-hátra mozgatva megszurkáljuk. A héj lehetőleg maradjon épen.
3. Vágott felülettel felfelé egy tepsibe helyezzük a cukkiniket, sózzuk, fűszerezzük.
4. Darabkákat vágunk a hideg vajból és a vágott felületre helyezzük. Közepes hőfokon kb. fél óráig sütjük. Akkor jó, ha kicsit barna és ráncos.

Készíthetjük valamivel nagyobb, de még zsenge a cukkiniből is. (A zsenge cukkini tapintása kicsit ragacsos, körömmel nagyon könnyen karcolható.) Ez esetben ujjnyi vastag korongokat vágunk belőle kereszt irányban, ezeket kivajazott tepsire tesszük és a fenti módon folytatjuk a sütést.





A Biokultúra Ökopiacon
minden alapanyag
beszerezhető a receptekhez (is)!
Minden szombaton 6-13-ig.

Tippek

Pattogatott kukorica



A házi pattogatott kukorica titka, hogy kerítünk egy üresen is használható edényt,
felhevítjük, és amikor már forró, beleöntjük a kukoricát, valamint egy kevés kókuszolajat. Úgy melegítjük tovább, hogy közben mozgatjuk, rázogatjuk, egészen addig, amíg a szemek kipattognak. Ha így készíted, biztosan nem lesz levakarhatatlan égett fekete folt az edény alján.
A kókuszolajat fűszerezheted füstölt paprikaporral, sóval.

Grillezés

A nyár ideális a szabadtéri grillezéshez! A meleg miatt inkább az esti órákban érdemes kitelepülni a kertbe egy grillsütővel. De lássuk, mi mindent lehet az Ökopiac kínálatából felhasználni a grilllapon vagy grillrácson!
Zöldségek: hagyma, spárga, cukkini, répa, padlizsán, fokhagyma, paprika, valamint csiperke és a laska gomba.
Húsok: fehérpecsenye, a borjú rostélyos, hurka, kolbász, virsli.
Sajtok: grillsajt, mert az egyben marad.



Bazsalikompesztó



Végy kétharmad arányban bazsalikomlevelet, egyharmad arányban petrezselyemlevelet, turmixold össze olívaolajjal és 1-2 gerezd fokhagymával, majd keverj bele darált diót és reszelt sajtot és sózd meg tetszésed szerint.
Kenyérre, tésztára, főzelékekbe, sültek mellé kiváló.

Zöldfűszerek fagyasztása

A fűszerek olívaolajjal fagyasztva jól megőrzik ízüket.
A friss zöldfűszert (kapor, zsálya, bazsalikom, oreganó, petrezselyem, snidling, kakukkfű stb.) megmossuk, majd apróra daraboljuk, jégkockatartóba tesszük és olívaolajjal felöntjük. Fagyasztjuk, majd átköltöztetjük a darabokat egy feliratozott dobozba vagy zacskóba.



Keserűuborka



Próbáljuk ki a keserűuborkát, ami valójában nem is olyan keserű. Érdemes édes szószokkal kompenzálni keserűségét vagy erősen fűszeres környezetben használni alapanyagként. Sokáig főzni nem szabad, mert az erősíti a kesernyés ízét.
Egy evőkanál kókuszolaj és kb. 2 evőkanál datolyaszirup keverékén pároljuk meg. Hamar elkészül. Ha sóval, borssal, kurkumával ízesítjük, salátába is kiváló. Így nem lesz a végeredmény durván keserű, inkább valami olyan, mintha egy finom ételhez kortyolnánk egy kis tonikot is.

Pogácsa

A legegyszerűbb pogácsa
Jól illik gazpacho vagy saláták mellé. Hogy készül? Egyszerű. 25 dkg teljes kiőrlésű liszthez teszünk 25 dkg vajat, 25 dkg túrót és ízlés szerint sót. Összegyúrjuk, ha nagyon puha, teszünk hozzá még némi lisztet. Könnyebb szaggatni, ha letakarva, nem túl meleg helyen pihentetjük egy fél órát. Kinyújtjuk, kiszaggatjuk, sütjük. Feldobhatjuk magokkal, fűszerekkel, a kész pogácsák alját megkenhetjük fokhagyma gerezddel.



Uborkavíz



Az uborkavíz szokatlan, de nagyszerű hűsítő forró nyári napokon. Elkészítése ilyen egyszerű: Egy jó érett uborkát gyalulj bele egy kancsó vízbe és tedd legalább 3 órára a hűtőbe.
Titkos tipp: készítheted fonnyadt uborkából is.

Uborka mint pizzafeltét

Pizzafeltétként is finom az uborka. Ha nagyon vékonyra gyalulod, nem áztatja el az alsóbb rétegeket.
Titkos tipp: fonnyadt uborkából is készítheted!



Gyógynövényes frissítő



1. Tegyünk egy kancsóba egy pohár vizet, egy marék szedret és/vagy málnát, valamint egy marék friss gyógynövényt, például citromfüvet.
2. Turmixoljunk össze, tegyük hűtőbe, majd szűrjük le.
3. Hígítsuk és ízesítsük mézzel.

Pohárdesszert

Ha nem sikerült a piskóta, kanalazd egy pohárba, rétegezd krémmel, gyümölccsel!



Befőzőautomata



A befőzőautomata nem nélkülözhetetlen, csak nagyon hasznos és kényelmes. Ha nem kívánjuk sűríteni a készítményünket, csak tartósítani, akkor beletesszük az alapanyagokat a tiszta üvegekbe, rátekerjük az új, vagy legalábbis jó állapotú kupakokat, vizet töltünk a készülékbe, beállítjuk egy táblázat alapján a hőfokot és az időtartamot. Türelemmel kivárjuk, hogy a program végigfusson, majd kivesszük az üvegeket, de az sem baj, ha pár órára a hűlő vízben maradnak. Kiköltöztethetjük a készüléket a teraszra, így nincs pára, nincs forró tűzhely. A másik előny, hogy csak a minimálisan szükséges mértékben hőkezeli a zöldséget, gyümölcsöt, így az rugalmasabb marad és többet megőriz egészségvédő anyagaiból.

Impresszum

„Biokultúra receptes füzet”
Nyár

2022

Összeállította:
Balogh Lilla
Gelencsér Margit

Borító:
Balogh Lilla

Lektorálta:
Anikó, Dóri, Kitti, Lilla, Margit és Tinka családja 😉

Magyar Biokultúra Szövetség
1132 Budapest, Visegrádi u. 53. III/1.
+36 1/214-7005, +36 30/730-2130
biokultura@biokultura.org
www.biokultura.org
www.facebook.com/BiokulturaSzovetseg

A kiadvány a Magyar Biokultúra Szövetség tulajdona.
A kiadvány sokszorosítása, másolása, online közzététele csak a Magyar Biokultúra Szövetség engedélyével történhet, az engedély nélküli sokszorosítás jogi következményeket von maga után.