

Biokultúra receptes füzet

ŐSZ





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 az őszieket.

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.

Almakrém

Magyar Biokultúra Szövetség

Hozzávalók
(hozzávetőleges arányok):

- 6 db alma
- 4 dkg vaj
- 3 ek méz

Elkészítés:

Az almát meghámozzuk és nagylyukú reszelőn lereszeljük. Egy (jénai) tálban nagyon lassan, időnként megkeverve pároljuk, amíg a víztartalmát nagyobb részt elveszti. (Ezt onnan látjuk, hogy már nincs alatta lé, amikor kevergetjük.) Megvárjuk amíg langyosra hűl, ekkor a vajat hozzákeverjük. Amikor teljesen kihűlt, hozzáadjuk a mézet is és jól elkeverjük.







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



Benda Judit: Egyszerűen finom c. könyvéből

Almás pite



Pite tészta

Hozzávalók egy nagy sütőlapra:

30 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt
20 dkg teljes kiőrlésű tönköly búzaliszt
25 dkg vaj
4-5 evőkanál tejföl
Csipetnyi só
(A recept kiválóan megsüthető csak teljes kiőrlésű búzalisztből is.)

Elkészítés:

Valamennyi hozzátevőt jól összegyúrjuk - ruganyos, nem ragadós tésztát kapunk. Soká kell gyúrni, eleinte úgy tűnhet, hogy nem tudja felvenni a zsiradék az összes lisztet, de végül mégis sikerül. Ha úgy érezzük, hogy túl száraz a tészta, adhatunk hozzá még egy-két kanál tejfölt. Pihentetjük néhány órán vagy egy éjszakán át.



Almás pite

Hozzávalók:

1 adag pite tészta
1,5 kg bio alma
Fahéj és méz ízlés szerint

Elkészítés:

1. Az almák csutkáját kivágjuk és az almákat lereszeljük. Nem szükséges meghámozni. Ha nagyon leveses az alma, kinyomkodjuk a levét. A kinyomkodott alma ne legyen túl száraz.
2. A tésztát két részre osztjuk. A tepsit kivajazzuk, a tészta egyik felét sodrófával kinyújtjuk és belesimogatjuk a tepsibe.
3. Kevés fahéjat szórunk a tésztára és rátesszük az almát. Ízlés szerint csurgatunk rá mézet. Ha édes az alma, nem szükséges mézzel édesíteni.
4. A tészta másik felét szintén kinyújtjuk és óvatosan ráhelyezzük az almára. Nem baj, ha nem passzol pontosan, ami kilóg, azt le lehet vágni és a hiányzó részbe tenni. Össze fog nőni sütés közben.
5. Megkenegetjük tojásfehérjével, tejjel vagy tejföllel vagy egyszerűen csak vízzel.
6. Előmelegített, közepesen meleg sütőben aranybarnára sütjük, kb. 30-35 perc alatt.

Magyar Biokultúra Szövetség
www.biokultura.org

Banánkenyér



Hozzávalók:

- 3+1 db érett banán
- 190 g búzaliszt
- 110 g apró szemű zabpehely
- 3-4 ek méz vagy agavé szirup (ízlés szerint)
- 3 ek zsíradék (olaj, kókuszolaj)
- 3 ek cukrozatlan kakaópor
- 300 ml tej (vagy zabtej)
- 3 ek folyadék (tej vagy víz)
- 1 ek chiamag
- 3 tk sütőpor
- fahéj (ízlés szerint)
- vaníliapor vagy aroma (elhagyható)
- csipet só

Elkészítés:

1. 180 fokra melegítsük elő a sütőt. Egy őzgerinc vagy gyümölcskenyér formát olajozzunk ki, vagy használhatunk szilikont is belőle.
2. A chiamagot a 3 ek folyadékkal keverjük el alaposan és tegyük félre kb. 10 percre. Akkor jó, ha zselés állagot vesz fel, kb. mint a nyers tojás fehérje.
3. A tejet langyosítsuk, és keverjük hozzá a zsíradékot, az édes szirupot és a vaníliát. Majd alaposan keverjük el benne az áztatott, zselésedett chiát is.
4. A 3 banánt villával pépesítsük, és keverjük hozzá. (A 4. banánra csak akkor van szükség, ha a végén a sütemény tetejére szeretnéd fektetni, egyfajta díszítésként.)
5. Egy másik tálban keverjük össze a száraz hozzávalókat (zabpehely, liszt, sütőpor, fahéj , só és kakaópor), majd öntsük össze a tejes-olajos-chiás keverékkel, és alaposan keverjük el.
6. Öntsük az így kapott masszát a hosszúkás sütőformába. Itt lehet a tetejére fektetni egy félbevágott banánt, de ez el is hagyható.
7. Kb. 45 perc sütés után végezzünk tűpróbát. Ha már nem ragad a beleszúrt késre, hústűre vagy fogpiszkálóra a tészta, akkor kész.

Szeletelve több napig fogyasztható, lekvárral vagy mogyorókrémmel megkenve is finom.



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

Minden szombaton 6-13-ig

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Carbonara

Ahogyan az olaszok készítik

Hozzávalók:



- 1 gerezd fokhagyma
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 nagyobb marék kockára vágott bacon
- zsír vagy olaj
- 4 db tojás
- só, bors ízlés szerint
- sajt (kemény)
- 250 g spagetti tészta

Elkészítés:

1) Egy serpenyőben a zsíron vagy olajon lepirítjuk az apróra vágott vöröshagymát a baconnal és a fokhagymanyomón áttört fokhagymával.
2) Egy tálban felverjük a 4 egész tojást és hozzáadjuk a sajtot. Ezt a keveréket ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
3) A tésztát megfőzzük, leszűrjük, majd visszatesszük az eredeti lábosba és lassú tűzön kevergetve hozzáadjuk a baconos hagymát és a sajtos tojást. Amikor elkezdi a hő összeránta-ni a tojást, akkor levesszük a lábost a tűzről.

Egy nagyon finom krémes, lágy tésztát kapunk, amit pukkadásig lehet enni.

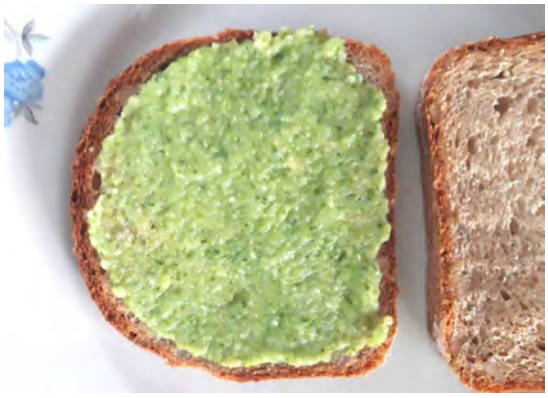
TIPPEK:

- Utólag is pótolhatjuk a sót és borsot, ha nem lett elég fűszeres.
- A sajtot el lehet hagyni, nem kötelezően a recept része.
- Húsimádóknak javasolt a több bacon.

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

Nyers, kapros cukkinikrém

A cukkini azért remek alapanyaga a zöldségkrémeknek, mert nemcsak egészséges, de felettébb könnyű is bánni vele. Nem igényel főzést és semmilyen hozzáadott folyadékot sem, hiszen maga a zöldség nagyon lédús. A nyers zöldségekről pedig köztudott, hogy vitamindúsabbak, mint hőkezelt változataik.



Hozzávalók kb. 2-3 dl krémhez:

- 1 db zsenge cukkini kockákra vágva
- 1 gerezd fokhagyma
- friss kapor ízlés szerint, aprítva
- só, bors ízlés szerint

Elkészítése:

Valamennyi alapanyagot helyezzünk az aprítógépbe vagy botmixerhez használható edénybe és pürésítsük össze! A cukkini eközben levet fog ereszteni, és plusz folyadékra nem is lesz szükség. Pirítósra, friss, ropogós kenyérre kenve nagyszerű!

TIPP: Az alapanyagok és az arányok is ízlés szerint szabadon variálhatóak. Az otthon készített szendvicskrémeknek csak a kreativitásunk szabhat határt.

Tojáskrém

Hozzávalók:

- 2 db főtt tojás
- 4 kk mustár
- fél közepes méretű hagyma
- 2-3 dkg puha vaj
- só



Elkészítése:

- A tojást keményre főzzük. A vajat előre kivesszük a hűtőből, hogy könnyen tudjunk vele dolgozni.
- A hagymát apróra vágjuk.
- A tojássárgáját, a vajat, a sót, a hagymát és a mustárt villával összekeverjük.
- A tojásfehérjét kis lyukú reszelőn lereszeljük, majd ezt is hozzákeverjük a masszához.

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



Csicseriomlett

Hozzávalók (2-3 személyre):

- 300 g csicseriborsóliszt
- 2 ek zabpehelyliszt (vagy őrölt zabpehely)
- 2-3 dl cukrozatlan növényi tejital
- só, bors, kurkuma vagy pirospaprika, szárított zöldfűszerek ízlés szerint
- 2 tk olaj a sütéshez
- + bármi, amivel az omlettet fel kívánjuk dobni, pl. paradicsom, paprika, lilahagyma, fokhagymaszeletek, gombaszeletek stb.

Elkészítése:

Egy tálba keverjük össze a száraz anyagokat (lisztet, fűszereket). Aki szeretné, hogy vastag, tortaszerű omlett legyen, egy csipet szódabikarbónát is tehet bele. Ha tojásízre vágyunk, a só helyett fekete sót érdemes használni. A száraz keverékhez adjuk hozzá fokozatosan a növényi tejet, úgy, hogy közben kevergetjük. Kb. 2-2,5 dl-t fog felvenni, mire felvert tojáshoz hasonló masszát kapunk.

Közben olajat hevítünk egy serpenyőben, megpároljuk benne a zöldségeket, majd ráöntjük a csicseriborsólisztes masszát, és egy nagy fedővel lefedjük. A lángot vegyük közepesre, nehogy megégjen. A felső réteget a fedő alatt a gőz fogja megsütni, vékony omlettnél 4-5 perc, vastagabbnál 7-8 alatt. Aki úgy szereti, félidőben meg is fordíthatja egy ügyes mozdulattal és persze egy lapáttal, amivel alá tud nyúlni.

Tálalni azonnal, frissen érdemes, sok zöldséggel, vagy mustárral, esetleg fokhagymás-joghurtos öntettel.



Csicseriborsó főzelék

Hozzávalók (3-4 adag):

- 1 konzerv paradicsompüré (400 g)
- 1 üveg csicseriborsó (350 g-os)
- 4 dl zöldségalaplé (bio leveskocka)
- 1 dl kókusztej
- 1 kis fej vöröshagyma felaprítva
- 1 nagy gerezd fokhagyma
- 1-2 ek kukoricakeményítő
- 1/2 tk őrölt római kömény
- 1 tk currypor (elhagyható)
- 3 ek olívaolaj
- pár csepp citromlé
- só

***Elkészítése*:**

Közepes hőmérsékleten melegítsük fel az olívaolajat (vagy 1-2 evőkanál vizet), és pároljuk meg rajta a hagymát. Sózzuk, majd préseljük rá a fokhagymát, hintsük rá a curryport és a római köményt. Öntsük rá a paradicsompürét, és pirítsuk néhány percig. Keverjük hozzá a csicseriborsót a leve nélkül, majd öntsük hozzá a zöldségalaplét. 10-15 perc főzés után egy merőkanálnyit szedjünk ki, botmixerrel pürésítsük, majd öntsük vissza a főzelékhez. A kókusztejet (hidegen) keverjük simára a kukoricakeményítővel és öntsük a főzelékhez. Alacsony lángon melegítsük összse az egészet. Pár csepp citromlével, sóval ízesítsük.

Ne azonnal fogyasszuk, hagyjuk összeérni az ízeket!

Panírozás tojás nélkül

Azoknak, akik valamilyen okból nem fogyasztanak tojást, nem kell lemondaniuk a panírozott ételekről. A tojás helyettesíthető a panírozás folyamatában csicseriborsóliszt és folyadék (víz vagy tej) keverékével. Keverjük ugyanolyan sűrűségűre a masszát, mint amilyen a felvert tojásé lenne, és a lisztezés után mártsuk bele a panírozandó ételt, majd mehet a zsemlemorzsába és végül a forró olajba. Aki tojás ízt is szeretne, a csicseriborsós masszát ne sóval, hanem fekete sóval ízesítse. A csicseriborsóliszt egy kicsit édeskés ízű, ezért a sóval bánhatunk bőkezűen.

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

Minden szombaton 6-13-ig.



Datolyagolyó

- 210 g magot vegyesen (kesudió, mandula, dió stb. ízlés szerint) robotgépben szemcsésre aprítunk.
- Hozzáadunk 20 db kimagozott, nyers, puha datolyát, és 1 evőkanál kakaóport.
- Addig járatjuk a gépet, amíg formázható masszát kapunk.
- Tiszta kézzel golyókat formázunk.

Hűtőben napokig eltartható, egészséges finomságot kapunk.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Édesköményes szendvics

Hozzávalók

- 1 db édeskömény gumó és ánizskapor
- 6 ek olívaolaj
- só, frissen őrölt fekete bors
- friss kenyér, bagett, vagy pirítós
- penésszel érő sajt (opcionális)

Elkészítés

Az édesköményt a szára nélkül a lehető legvékonyabb csíkokra szeleteljük. Egy serpenyőben felforrósítjuk az olajat, majd lassú tűzön, gyakran kevergetve aranybarnára pirítjuk őket. Sózzuk, borsozzuk, majd kenyérre vagy pirítósra halmozva, a zöldjéből is ráhelyezve fogyasztjuk. Ínyencek egy szelet brie vagy camambert sajttal a tetején is fogyaszthatják!



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

Fokhagyma tartósítása: tippek és receptek



A fokhagyma frissen és tartósítva is felhasználható, pácolással pedig könnyen konzerválható. A fokhagyma ecetben és olajban való tartósítása nagyon régi módszer.

Olaj esetén az eltarthatóság a légmentes záráson múlik. Az olaj nem öli meg a jelenlévő mikroorganizmusokat, tartósító hatása korlátozott, ezért érdemes más tartósítási módszert is alkalmazni, pl. hőkezelést.

Ecet esetén a magas savtartalom tartósítja a zöldségeket. Ne használjunk hozzá alumíniumból, vörös- vagy sárgarézből készült edényeket, mert a sav oldhatja a fémeket. 5-6 %-os ecetkoncentráció a legtöbb kórokozót elpusztítja vagy megakadályozza a szaporodását, de ez szinte mindenki számára túl savas. Legtöbben a 1-3 %-os ecetkoncentrációt tartják ízletesnek. Ez azt jelenti, hogy az ecet önmagában nem alkalmas tartósításra, csak sózással, cukrozással és hőkezeléssel együtt.

Akár ecetbe, akár olajba áztatjuk a fokhagymát, fontos, hogy nagyon tisztán dolgozzunk és hogy a fokhagymát teljesen lefedje a folyadék. A pácolás a keleten népszerű fekete fokhagyma alternatívája lehet. (Mivel a fokhagyma erjesztése rendkívül bonyodalmas, nem ajánlott otthoni körülmények között kísérletezni vele.)

Hogyan pácoljuk a fokhagymát olajban?

Fontos, hogy az olaj kiváló minőségű és ízsemleges (pl. napraforgó- vagy olívaolaj) legyen. A belerakott gerezdek aromáját átveszi az olaj. Az eredmény egy fokhagymás ízesítő olaj, amelyet levesek, saláták, zöldség- vagy húsételek „fűszerezésére" használhatunk. Tároljuk sötét és hűvös helyen, mert az olajok fény hatására gyorsan avasodnak.

Jól mutat tálaláskor, ha előzőleg szárított fűszernövényeket teszünk az olajba.

Mennyi ideig tartható el?

Sötét, hűvös helyen tárolva a pácolt fokhagyma a recepttől függően 4-12 hónapon át marad fogyasztható.

Forrás: https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/essen-trinken/knoblauch-einlegen-42298

Alaprecept:
Fokhagyma pácolása olajban

Hozzávalók 500 ml-hez:

- 500 ml kiváló minőségű (olíva)olaj
- 2-3 fokhagymagerezd tisztítva és finoman összenyomva
- Enyhén összetört fűszerek (pl. 2 tk fekete bors)

Elkészítése:

Egy serpenyőben melegítsük fel az olajat a fokhagymával és a borssal 100 fokra. Tartsuk 3 percig ezen a hőmérsékleten, majd hagyjuk kihűlni. Öntsük tiszta üvegbe és tegyük hűvös helyre 1-2 hétre. Ezután szűrjük le, öntsük az olajat egy tiszta palackba és szorosan zárjuk le.

Az interneten böngészve számos pikáns változatot találunk.

Fokhagymakrém

Hozzávalók 200 ml-hez:

- 150 g fokhagymagerezd
- 100 ml enyhe ízű olaj
- 1 púpozott tk só

Elkészítése:

Távolítsuk el a fokhagymagerezdek héját, vágjuk apróra, keverjük össze olajjal és sóval. Öntsük az így kapott pasztát egy üvegbe, öntsünk a tetejére egy kis olajat és azonnal zárjuk le.
Hűvös és sötét helyen tároljuk.

Tipp: A fokhagymakrém még finomabb, ha egy kevés csiliporral ízesítjük.

www.biokultura.org

Gazpacho

A Gazpacho leves több szempontból is szuper étel. Először is nagyon finom. Aztán nem elhanyagolható, hogy a már nem olyan „fitt és feszes” zöldségek is felhasználhatóak a levesbe, sőt, paradicsomból kimondottan a kicsit túlérettek a megfelelőek. Igen lényeges tulajdonsága még, hogy a recept elég szabadon variálható: bármilyen maradék zöldséggel fel lehet kicsit dobni a turmixolt levet, de kis kockákra vágva levesbetétnek használhatunk még karfiolt, brokkolit, újhagymát, zöldfűszereket stb.. Az alap recept sem kötött, lehet kicsit fokhagymásabbra csinálni vagy több uborkával. Mindenhogy finom.

Hozzávalók:

Kb fél kg érett paradicsom

2-3 uborka vagy 1 kígyóuborka

1-2 szál újhagyma, vagy 1 kisebb fej vöröshagyma

1 paprika (lehet fehérhúsú vagy kaliforniai is)

1-3 gerezd fokhagyma

1-2 evőkanál balzsamecet

1-2 evőkanál oliva olaj

Só, bors



Elkészítés:

Válasszunk érett paradicsomokat, hogy könnyen le tudjuk húzni a héját. Mivel ez nyers leves, nem ajánlott leforrázni, meg ha elég érettek a paradicsomok, akkor a macera sem kell a vízmelegítéssel.

1. A paradicsomokat megmossuk és csillag alakban bevágjuk, lehúzzuk a héjukat.
2. Az uborkát megpucoljuk és a paradicsomokkal, a hagymával, a fokhagymával összevágjuk kisebb darabokra.
3. Botmixerrel vagy aprítógépben pépesítjük a zöldségeket.
4. Addig öntjük fel vízzel, amíg kellően híg lesz. Ez is ízlés kérdése, hogy ki mennyire szereti sűrűn a levest. A zöldségektől is függ, néha nem is kell hígítani.
5. A végén dobhatunk bele bazsalikom leveleket, metélő- vagy tatárhagymát, oregánót, de akár néhány menta levelet is.
6. Levesbetétnek piríthatunk hozzá kenyérkockát vagy vághatunk bele ropogós zöldségeket pl. uborkát, karfiolt, retket.
7. Hidegen tálaljuk.





Gyors almás süti



Hozzávalók:

Töltelékhez:

- 4 alma
- fél citrom leve

Tésztához:

- 3 egész tojás
- 120 g cukor
- 8 g vaníliás cukor
- 1 csipet só
- 100 ml tej
- 80 ml étolaj
- 220 g liszt
- 1 cs. sütőpor (10 g)

Továbbá:

- vaj a tepsi kenéséhez
- 1 ek cukor

Elkészítés:

1. Az almákat meghámozzuk, négybe vágjuk, kimagozzuk és 2-3 mm-es szeletekre vágjuk. Meglocsoljuk fél citrom levével és jól összekeverjük.
2. A tojásokat, cukrot, vaníliás cukrot és sót alaposan összekeverjük, amíg fehér nem lesz. Ezután adjuk hozzá a tejet, az olajat és keverjük össze. Szitáljuk bele a lisztet, adjuk hozzá a sütőport és keverjük szép simára.
3. Egy kisebb (kb. 21x30-as) tepsit kenjünk ki vajjal és szórjuk meg kevés cukorral, majd terítsük el benne az almaszeleteket. Öntsük rá a tésztát és oszlassuk el egyenletesen.
4. Előmelegített sütőben süssük 180 fokon kb. 30 p-ig.

Forrás: youtube.com Schnell Lecker Einfach

Tipp:
Az almákat vághatjuk kisebb kockákra is a szeletek helyett vagy belekeverhetjük egyenesen a tésztába is.

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

Minden szombaton 6-13-ig

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC



Magyar Biokultúra Szövetség

JOGHURTOS PADLIZSÁNSALÁTA



Hozzávalók 2-3 főre

- 2 nagy vagy 3 közepes padlizsán
- 5 dl joghurt/szójajoghurt
- 6+1 duci gerezd fokhagyma
- fél tk őrölt római kömény
- negyed tk kurkuma
- friss petrezselyem vagy koriander aprítva
- fél citrom leve
- olívaolaj
- Só, bors

Elkészítése:

A sütőt előmelegítjük 200 fokra. Kibélelünk egy tepsit sütőpapírral.

2. A padlizsánt dobókocka méretű darabokra vágjuk. A fokhagymagerezdek közül 6 darabot, és a padlizsánkockákat a tepsiben szétterítjük. Só, bors kerül rá, és egy nagyon kevés olívaolajjal meglocsoljuk, átkeverjük.

3. 30 percig sütjük.

4. Amíg sül, egy nagy salátástálban összekeverjük a joghurtot a citromlével, sóval, borssal, és az egyéb fűszerekkel. Az utolsó gerezd fokhagymát is belepréseljük, alaposan elkeverjük.

5. A megsült padlizsánkockákat a sült fokhagymákkal együtt belekeverjük.

6. Hidegen és langyosan is fogyasztható. Tálaláskor pirított magvakkal szórjuk meg, a legfinomabb pisztáciával, de mehet rá akár napraforgómag is.

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

Kapusznyika



Magyar Biokultúra Szövetség

FONTOS: megközelítőleg 20 db átlagos női tenyérnyi méretű kapusznyikánk lesz a recept alapján

Hozzávalók:

Tésztához:

- 1 liter tej
- 1 ek cukor
- 4 ek étolaj
- min 1 kg liszt
- kocka élesztő (5 dkg)
- só
- tojás a tészta sütés előtti megkenéséhez

Töltelékhez:

- káposzta (kb 2 kg)
- zsír (kb 15 dkg)
- só, bors, fűszerpaprika ízlés szerint

Elkészítése:

Kelt tészta:
Az élesztőt 3 dl langyos tejjel, 1 ek cukorral felfuttatjuk. A lisztet egy nagy tálba tesszük és a közepébe öntjük az élesztős tejet és az étolajat, majd lazán összeforgatjuk. A langyos tejet hozzáadagolva elkezdünk levegőt juttatni a tésztánkba. Tenyerünket belemélyítjük, majd alányúlva, minden oldalról meg-megemeljük közép felé haladva, azaz "dagasztjuk" (amennyiben igényli a tészta, adjunk még hozzá lisztet). Fontos, hogy egy laza, ruganyos, nem ragadós tésztát kell kapjunk. Mikor egyenletes és sima a tészta, ami teljesen összeállt gombóccá, akkor belisztezzük az alját (hogy ne ragadjon le) és tetejét (hogy ne száradjon ki). Letakarjuk egy konyharuhával és langyos helyen minimum 1 óráig kelesztjük.

Töltelék:
A káposztát lereszeljük és egy lábosban zsíron addig pároljuk, amíg teljesen puha nem lesz. Sóval, borssal ízesítjük (ha szeretnénk hozzá fűszerpaprikát is tenni, akkor azt csak a legvégén tegyük meg, nehogy leégjen).

Ha megkelt, akkor maroknyi gombócokat készítünk, ezeket egyesével kör alakúra, 3-5 mm vastagságúra nyújtjuk. A kör egyik felére halmozzuk a káposztát (ki mennyire szereti káposztásan). A tészta másik felét ráhajtjuk a káposztás oldalra és alaposan lenyomkodjuk a szélén, hogy sütés közben ne nyíljanak ki. A tepsire helyezés után még villával megszurkáljuk és felvert egész tojással megkenjük.

Előmelegített sütőben, közepes hőfokon aranybarnára sütjük.







Tippek:

* A jó kelt tészta elkészítésének egyik feltétele, hogy minden szobahőmérsékletű legyen! A másik: az alapanyagok legyenek frissek!
* A káposztás tölteléket sósan, borsosan vagy édesen is elkészíthető. Ekkor a bors helyett cukrot teszünk a töltelékbe.
* Ha marad ki tészta, akkor meg lehet tölteni szilvalekvárral vagy egyéb finomsággal, kis kifliket formálva.
* Nagyon finom pizzát is készíthetünk a maradék tésztából.

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

Karfiol morzsában

Hozzávalók

1 fej karfiol
kb. 2 evőkanál vaj
tejföl vagy szójatejföl
só

Elkészítés

A karfiolt alaposan megmossuk, rózsákra szedjük. Forrásban levő, sós vízben puhára, de nem szétesőre főzzük. Egy serpenyőben megolvasztjuk a vajat. A zsemlemorzsát aranysárgára pirítjuk rajta. A leszűrt karfiolt megforgatjuk a pirított morzsában, és azonnal tálaljuk. Tálaláshoz tejföllel meglocsoljuk, és megsózzuk.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC





Karfiolszószos spagetti



Hozzávalók:

* 1 csésze puhára párolt zöldborsó
* fél csésze friss, aprított petrezselyem
* 4 személynek elég spagetti
* zöldhagyma vagy metélőhagyma apróra vágva

Szószhoz:

* 1 fej karfiol rózsákra szedve
* 1,5 ek margarin vagy vaj
* 1 csésze mandulatej
* 1 tk fokhagymapor
* 1 tk hagymapor
* fél tk só, fél tk bors
* 2 ek sörélesztő pehely (elhagyható)

Elkészítése:

1. Forró, sós vízben főzzük meg a tésztát!
2. Forró vízben, fedő alatt főzzük a karfiolrózsákat 10-12 percig.
3. Csepegtessük le a karfiolt és tegyük őket konyhai robotgépbe.
4. Tegyük hozzá a szósz összes további hozzávalóját, és krémesítsük össze.
5. A frissen kifőtt tésztával keverjük össze.
6. Tegyük a zöldborsót és a petrezselymet is az edénybe, és melegítsük össze a karfiolszószos tésztával. Tálaláskor megszórhatjuk metélőhagymával vagy zöldhagymával.

forrás: bosh.tv



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

Magyar Biokultúra Szövetség

Tur(b)ó gombóc



Hozzávalók:

- *250 g köles*
- *5 dl kókuszos rizstej vagy tehéntej*
- *csipet só*
- *2 ek citromlé*
- *cukor vagy vaníliás cukor*
- *mazsola, vanília őrlemény (elhagyható)*

Elkészítése:

A kölest alaposan átmossuk, majd egy edényben feltesszük főni, kétszeres mennyiségű tejjel. Kevergetni érdemes időnként, hogy ne kapjon oda, cukrozatlan növényi tejjel készítve nem szokott leégni. A rizshez hasonlóan megfőzzük, lényeg, hogy megpuhuljanak a szemek. Lefedve beszívja a maradék vizet és a gőzben tovább puhul. Egy tepsire szétterítjük, hogy gyorsan ki tudjon hűlni. Amikor kihűlt, egy nagy tálban összekeverjük a sóval, citromlével és cukorral. Kerülhet bele vanília és mazsola is, ha valaki úgy szereti. Nedves kézzel gombócokat formálunk a masszából, és meghentergetjük pirított zsemlemorzsában. Fahéjas cukorral és tejföllel, tejallergiások és vegánok pedig szójajoghurttal tálalhatják. Ha ügyesen eltaláltuk az ízesítők arányát, megtévesztésig hasonlít az íze a túrógombócéhoz.

Ugyanígy túrókrém vagy palacsintatöltelék is készíthető, de érdemes joghurt hozzáadásával, illetve botmixer használatával krémesebbé tenni.

Kölesből hamis juhtúró gombóc

Hozzávalók:

- *180 g köles*
- *2 ek. kókuszzsír*
- *fél citrom leve*
- *1 tk só*
- *1 kis marék darabolt kapor*

Szintén gombócrecept, de most a sós ételekhez illeszkedve. Mi tökfőzelékhez fogyasztottuk, nagyon finom kiegészítője lett.



Elkészítése:

A kölest alaposan mossuk meg, majd egy edényben feltesszük főni, másfélszeres mennyiségű sós vízzel. A rizshez hasonlóan megfőzzük, időnként ellenőrizve, hogy megpuhult-e. Lefedve beszívja a maradék vizet és a gőzben tovább puhul. Egy tepsire szétterítjük, hogy gyorsan ki tudjon hűlni. Amikor már nem forró, tegyük aprítógépbe a kaporral, citromlével, kókuszzsírral és sóval. Turmixoljuk szét, de csak annyira, hogy kézzel még formázható pép legyen belőle. Tálaláskor evőkanálnyi adagokból nedves kézzel golyókat formálunk és a tányérra szedett főzelékre helyezzük. Hűtőben is tartható külön a gombóc, napokig eláll. A hűvös gombóc és a forró főzelék együtt fogyasztva nagyon kellemes.

(Recept: Mindenmentes Nóri)

Fasírt - kenyér helyett kölessel

Ennek a receptnek az ötletét Komáromi János feleségétől kaptuk, aki az Ökopiacon is árul kölest.

Hozzávalók: 35 dkg darált hús, 1 dl köles, 2 tojás, 1 közepes fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma. só, bors, pirospaprika, majoránna, olaj a sütéshez

Elkészítése:

A kölest alaposan átmossuk, majd egy edényben kétszeres mennyiségű sós vízben megfőzzük. Lefedve beszívja a maradék vizet és a gőzben tovább puhul. A hagymát apróra daraboljuk és egy csipet sóval kevés olajon megdinsztelük. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát a végén, hogy még az is meg tudjon puhulni, de ne égjen meg. A tűzről levéve megszórjuk fűszerpaprikával.

A darált húshoz keverjük a hagymát, és a többi fűszert. Belekeverjük a tojásokat, majd a már nem forró kölessel jól elkeverjük. Vizes kézzel gombócokat formálunk belőle. Olajban kisütjük, majd papírtörlőre téve leitatjuk róla az olajat.

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

Minden szombaton 6-13-ig.

Magyar Biokultúra Szövetség

Körözött savanyú káposztából

Hozzávalók:

- 15 dkg savanyú káposzta
- 12 dkg növényi joghurt vagy tejföl
- 1 tk citromlé
- só, bors
- őrölt kömény
- őrölt pirospaprika





Elkészítése:

A savanyú káposztát lecsepegtetve beletesszük egy aprítógépbe, mehet mellé a tejföl és a citromlé is. Aprítjuk, amíg majdnem krémes állagú lesz, de maradnak még benne apró darabkák. Ezután megkóstoljuk, és a fűszerekkel beigazítjuk az ízét, pont úgy, ahogy a túrót is körözötté szoktuk ízesíteni. Pirítóssal nagyon finom, és remekül illenek hozzá csírák vagy zöldlevelek, friss zöldfűszerek (pl. bazsalikomlevél vagy petrezselyem) is.

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

Minden szombaton 6-13-ig.

Mandulatej készítése házilag

A mandulatej készítése házilag viszonylag egyszerűen megoldható. Amire szükségünk van hozzá, az egy diódaráló és egy sűrű lyukú szűrő, vagy egy egyszerűbb gabonatej készítő, tehát nem elektromos.

Mivel a mandulát nem főzzük meg, nyers mandulatejet kapunk, amely hűtőszekrényben néhány napig eláll. Ezt a mandulatejet főként ez különbözteti meg a bolti, pasztörizált mandulatejektől. No meg persze, hogy nem tartalmaz semmilyen adalékanyagot.

Hozzávalók:

- 5 dkg mandula
- 3 dl víz
- csipet só
- pici méz
- csipet vaníliapor



Elkészítés:

1. A mandulát diódarálón megőröljük. A mandula héját nem szoktam lehúzni őrlés előtt, mert a héjban is vannak fontos hatóanyagok. Ha valakit zavar a héj, akkor a mandulát forrásban lévő vízbe kell dobni egy–két másodpercig, mert ettől könnyen lehúzhatóvá válik a héja.
2. A mandulaőrleményt beáztatjuk, és fél órát állni hagyjuk.
3. Egy sűrű szűrőn átszűrjük, és jól kinyomkodjuk. Használhatunk a művelethez magtej készítőt is.
4. Ízlés szerint ízesítjük.
5. Ivás előtt jó rázzuk fel, mert a mandula leülepszik az aljára.

A mandulamaradékot süteményhez vagy kenyérhez tudjuk elhasználni.

Recept a Kétezeregy Bt-től, ahol gabonatej készítő rendelhető.

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a recepthez is!
Nyitva: szombatonként 6-13 óra között

Muffin



Hozzávalók:

- 2 csésze liszt
- 1 csésze cukor
- 1 csésze tej (lehet növényi tejital is)
- 1 csésze darabolt gyümölcs vagy csoki
- 1 kk. fahéj
- 1 zacskó sütőpor
- 1/4 csésze olaj

Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítem 180 fokra.
2. Az egyik tálba összekeverem a száraz hozzávalókat: a lisztet, fahéjat, sütőport, cukrot. A gyümölcs vagy csoki is ebbe kerül.
3. A másik tálba a folyékony hozzávalók kerülnek: a tej és az olaj.
4. Összekeverem a két keveréket egymással, de csak finom mozdulatokkal, nem vadul.
5. Egy muffinformába papírkapszlikat helyezek. Evőkanállal szétosztom bennük a tésztát. Nem töltöm púposra őket, hiszen sütés közben meg fog emelkedni a tészta.
6. Középső rácson 20-24 percig sütöm. Az első 15 percben nem szabad kinyitni a sütő ajtatját.
7. Sütés után 10 percig pihenhetnek egy rácson. Addig elővehetjük a mogyorókrémet vagy lekvárt vagy készíthetünk egy cukormázat, amit rácsorgatunk majd.

Fotó forrása: Canva

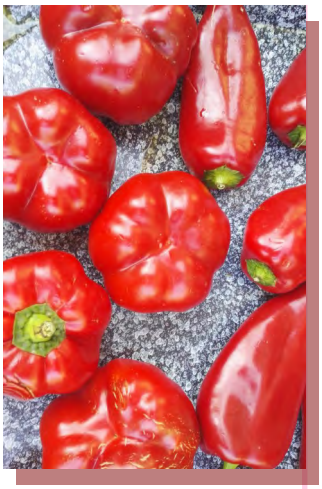


A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC



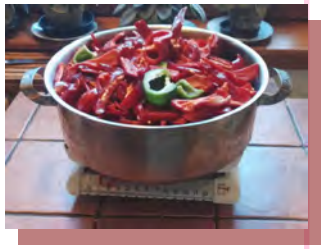


Paprikakrém

A só tartósító hatását kihasználva tehetjük el télire a nyári ízeket. Leveseket, köreteket, egyéb ételeket ízesíthetünk vele. Magas sótartalma miatt nem alkalmas szendvicskrémnek, tekintsük inkább folyékony fűszer sónak.

Hozzávalók:

- pirosra érett paprika, legjobb a pritamin és a kápia, ízlés szerint csípős paprika
- só, 1 kg (tisztított, csumázott) paprikához 22 dkg
- étolaj a tetejére, ügyelve az eltarthatóságra



Elkészítés:



1. A megmosott, megszárított vagy megtörölt paprikát kicsumázzuk és szeletekre vágjuk.
2. Tisztítás után megmérjük és kiszámoljuk a szükséges só mennyiségét.
3. Húsdarálóval finomra daráljuk, utána igény szerint rúdmixerrel tovább aprítjuk.
4. Hozzákeverjük a sót, pár órára állni hagyjuk és többször megkeverjük.
5. Tiszta üvegekbe merjük. Szűk szájú üveg esetén rögtönözzünk tölcsért egy levágott flakonból.
6. Töltsünk a tetejére némi olajat, ami elzárja a levegőtől.



Felhasználás

A felbontott üveget tartsuk hűtőben. Jó téli alapfűszerezés számos leveshez a paprikakrém + szárított zellerzöld. Mértéktartóan használjuk, mert kifejezetten sós.

Recept: Gelencsér Margit



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



Rántott káposzta

Hozzávalók:

1 kicsi vagy közepes fejes káposzta, só, fűszerek, zsemlemorzsa, 3 tojás sárgája felverve, olaj a sütéshez

Elkészítése:

1. Egy nagy lábosban sós vizet forralunk. A káposztát "gerezdekre" vágjuk, legyenek annyira vastag gerezdek, hogy a levelek nem válnak szét egymástól. Ezeket, ha forr a víz, 4-5 perc alatt megfőzzük. Ezután óvatosan leszűrjük (szűrőkanállal egyszerű).
2. A tojássárgát felverjük, ízlés szerint fűszerezzük sóval, borssal, kurkumával, de mehet bele akár chili vagy római kömény is. Először zsemlemorzsában megforgatjuk, majd a felvert tojásokban, majd újra a zsemlemorzsában. Forró olajban aranybarnára sütjük.
3. Körettel tálaljuk.

TIPP

Jól illik hozzá tartármártás vagy hollandi mártás.

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

Rizsfelfújt



Hozzávalók:
250 g rizs - fehér (száraz)
1 l 2,8%-os tej
200 ml víz
1 csipet só
140 g kristálycukor
1 db citrom reszelt héja
2-3 csomag vaníliás cukor
5 db tojássárgája
5 db tojásfehérje
100 g vaj
A tepsihez: vaj, zsemlemorzsa

Elkészítés:
A rizst és a vizet egy vastag aljú lábasba tesszük, és folyamatos kevergetés mellett, közepes hőfokon, felpuhítjuk a rizst a vízben. Mikor elforrt a rizsről a víz, megsózzuk és ráöntjük a tejet.
Időnkénti kevergetés mellet addig főzzük a rizst, míg nagyjából felissza a tejet, és kellően felpuhul. Végül alaposan belekeverjük a citromhéjat, a cukrot majd lefedve egy órán át hagyjuk állni.
Ha a tejberizs kihűlt, egy nagy üstbe szedjük és átkeverjük. Ezután egy kb. 18x30 cm-es tepsit vékonyan kivajazunk, kimorzsázunk.
A puha vajat a tojássárgával és a vaníliás cukorral kihabosítjuk, és óvatosan, egy fakanállal hozzákeverjük a tejberizshez.
A tojásfehérjét kemény habbá verjük, majd óvatosan ezt is hozzáforgatjuk a tejberizshez, végül beleöntjük a formába.
200 °C-os sütőben aranybarnára sütjük, ez kb 40 perc hőlégkeverés nélkül.

Tálaláskor tetszés szerint megszórjuk porcukorral, citromhéjjal, és lekvárral tálaljuk.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

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

BIOKULTÚRA

MAGYAR BIOKULTÚRA SZÖVETSÉG

"RIZSPIZZA"

Hozzávalók (30x38 cm-es tepsihez):

4,5 dl barnarizs (kb. 37 dkg), 1 liter víz, 3 ek. olaj, só, egyéb fűszer (pl. olaszos)



1. Sós, fűszeres vízben főzzük puhára a barnarizst. (Pár órás áztatás rövidíti a főzési időt.)
2. Kenjük ki olajjal a tepsit.
3. Terítsük szét a rizst.



4. Hintsük meg bőkezűen sajttal.
5. Borítsuk be jó érett paradicsom szeletkékkel és paprika karikákkal.



6. A tetejére jöhetnek a hajszálvékonyra gyalult cukkíni szeletek.
7. Süssük közepesen meleg sütőben 25 – 30 percig. Az alján finom kéreg képződik.



Tálaljuk friss bazsalikommal, rukkolával vagy újhagymával.

TIPP: tehetünk rá bármilyen feltétet, amit szeretünk. Akár sonkát, gombát, szalonnát.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

A BIOKULTÚRA ÖKOPIACON
MINDEN ALAPANYAG
BESZEREZHETŐ A RECEPTEKHEZ (IS)!
MINDEN SZOMBATON 6-13-IG

BIOKULTÚRA

Shitake gombás melegszendvics



Hozzávalók:

- 1-2 fej shitake gomba
- olívaolaj
- só, bors
- 2 gerezd fokhagyma
- kenyér
- sajt

Elkészítés:

- A gombát nem kell sem megmosni, sem megpucolni. Esetleg papírtörlővel áttörölhető, de nem szükséges.
- Gerezdekre vágjuk.
- Az olajba sót, borsot szórunk és belenyomjuk a fokhagymákat.
- A gombákat az olívaolajban alaposan megforgatjuk, hogy mindenhol bevonja a felszínét.
- Kenyerekre halmozzuk, nem kell alá vaj vagy más szendvicskrém! A tetejére olvasztható sajtszeleteket helyezünk.
- Kompakt (asztali) grillben vagy sütőben addig sütjük, amíg ízlésünk szerint melegszendviccsé nem válik.



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

Minden szombaton 6-13-ig

IGAZÁN TÖKÖS RECEPTEK



Sütőtökös zabkása

Hozzávalók (2 adag):

- 80 g natúr zabpehely
- 350 ml (natúr növényi) tej
- 120 g sütőtök püré
- 2-3 ek édesítő, lehet aszalt gyümölcs is
- 1 tk gyömbérpor
- 1 marék dió pirítva
- 1/2 tk fahéj

Elkészítés:

Közepes lángon főzzük puhára a zabpelyhet a növényi tejben. Ha puha, keverjük hozzá a jó minőségű, édeskés sütőtök pürét. Édesítsük ízlés szerint és szórjuk meg a fűszerekkel is! Főzzük össze! Tálaláskor pirított dióval szórjuk meg! Isteni finom reggeli!

Sütőtök pürét magunk is készíthetünk otthon, de akkor nem lesz olyan gyors a reggeli, mintha üveges pürét vennénk. A meghámozott, kimagozott, feldarabolt tök darabokat annyi vízzel, hogy félig ellepje megfőzzük, majd pürésítjük. Pürésítés előtt öntsük le róla a vizet egy edénybe. Attól függően mennyire sűrű pürére van szükségünk, a végén adagoljuk hozzá a leszűrt főzővizet és turmixoljuk homogénre.

Sütőtök krémleves egyszerűen

Ez a recept azért jó, mert nem kell hozzá sok alapanyag és a kiméregetéssel sem kell bajlódni.

Hozzávalók:

- 1 sütőtök
- Só, bors
- Curry vagy madras curry por
- Pirított magok

Elkészítés:

A tököt meghámozzuk, kimagozzuk és darabokra vágjuk. Sós vízben feltesszük főni, nem kell, hogy ellepje a víz, csak a feléig. Puhára főzzük, majd anélkül, hogy leöntenénk róla a vizet pépesre turmixoljuk. Ízesítsük curryvel ízlés szerint. Nagyon finom levesbetét, ha pirítunk hozzá szezám-, len-, tökmagot. Akár mind a hármat is beleszórhatjuk a levesbe, de külön-külön használva is finom.

Egy normál méretű sütőtökből jó néhány adag leves lesz. A megtisztított és feldarabolt tök felét akár zacskóban a mélyhűtőbe is eltehetjük. Kisebb adagokban főzve biztosan nem unjuk meg, de a mélyhűtött tökből később csinálhatunk akár más ételt is. Arra figyeljünk, hogy sütőben megsütve mélyhűtés után már nem lesz olyan állagú, mint a friss, pürének viszont ideális.

TIPP!
A Biokultúra Ökopiacon meg tudod vásárolni az összes hozzávalót a receptek elkészítéséhez!

Szilvás gombóc



Hozzávalók:

Gombóchoz:

- 1,2 kg burgonya
  (C típusú, sárga, de semmiképp nem újburgonya)
- só
- 5 dkg vaj
- kb. 30 dkg finomliszt
- 50 dkg szilva
- 10 dkg porcukor
- 1 teáskanál őrölt fahéj

Morzsához:

- 25 dkg zsemlemorzsa
- 5 dkg vaj

Elkészítés:

1. A burgonyákat meghámozzuk és bő vízben feltesszük főni. A vízbe tegyünk 1 evőkanál sót is. Ha megfőtt, szűrjük le és alaposan hagyjuk lecsöpögni. Krumplinyomóval törjük finomra és hagyjuk teljesen kihűlni.
2. Az egész szilvákat vágjuk be, de csak annyira, hogy könnyen kijöjjön a magja. A porcukrot és a fahéjat keverjük össze.
3. Egy serpenyőben közepes lángon kezdjük pirítani a zsemlemorzsát. Ha már elérte az általunk áhított színét, rakjuk bele a vajat és kevergessük jól el.
4. Ha a burgonya teljesen kihűlt, hozzámérünk először kezdetnek a lisztből 20 dkg-ot, 1 bő teáskanál sót és a vajat, majd dolgozzuk össze. Ha ennyi liszttel is szépen elválik a táltól és a kezünktől, akkor nem kell több lisztet hozzárakni. Közben egy nagy lábasban forraljunk vizet a gombócoknak.
5. Kiveszünk egy kisebb darabot, golyóvá forgatjuk és a tenyerünkben ellapítjuk. Jöhet bele a kettévágott szilva, és a mag helyére a fahéjas porcukor. Egyszerűen rányomkodjuk a tésztát úgy, hogy bezáródjon a gyümölcs felett is. Kicsit formázzuk és egy lisztezett tálcára letesszük.
6. Amikor már lassú forrásban van a víz, beletesszük az első gombócokat. Egyszerre ne tegyünk 5-6 db-nál többet. Így pár perc alatt szépen feljönnek a víz tetejére. További 3-4 percig főzzük, majd alaposan lecsepegtetve a morzsára szedjük és meghempergetjük őket.

www.annuskam.hu/szilvas-gomboc alapján

Készülhet:

Egész szilvával, aminek közepébe fahéjas porcukrot rakunk



Fél/negyed szilvával, amit fahéjas porcukorban forgatunk meg



Szilvalekvárral töltve



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

Minden szombaton 6-13-ig

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Szilvás-berkenyés morzsasüti

1. Olvassz össze 10 dkg vajat egy nagy kanál mézzel.
2. Apránként keverj hozzá annyi teljes kiőrlésű lisztet, hogy morzsa legyen belőle.
3. Krumplinyomóval lapíts ki 10 dkg feketeberkenyét és keverj hozzá 1 kg érett, darabolt szilvát, majd simítsd a keveréket egy tepsibe.
4. Szórd a kihűlt morzsát gyümölcsre és nyomkodd meg egy kicsit.
5. Fedővel vagy másik tepsivel letakarva süsd, amíg elkezd csodálatos illatot árasztani.
6. Takarás nélkül süsd ropogósra a morzsát.



Sütőtök krémleves

Hozzávalók:

- hagyma,
- sütőtök,
- tejszín,
- rozmaring.

Elkészítés:
A hagymát megdinsztelem és a levesbe szánt rozmaring mennyiségének felét is hozzáteszem. A sütőtököt kockára vágva rádobom, és együtt dinsztelem, aztán felengedem annyi vízzel, amennyi levest szeretnék belőle. Felforralom, aztán amíg a sütőtök megpuhul, addig főzöm. Összeturmixolom, tejszínnel összeforralom, és a maradék rozmaringgal még a végén újra összeforralom, hogy friss legyen az íze a zöldfűszernek. Reszelt sajttal érdemes tálalni.

Köret is készíthető ugyanígy, csak kevesebb vízzel főzöm puhára a sütőtököt.

Sütőtökös rizottó

Hozzávalók:

- sütőtök,
- rizottó rizs,
- zöldség vagy húsleves alaplé

Elkészítés:
Megsütöm a tököt lábasban vagy sütőben, összeturmixolom a húsát, hogy püré legyen belőle. A rizottót speciális rizottó rizsből kell főzni, és zöldség alaplét evőkanalanként hozzáadagolva kell főzés közben hígítani, mert úgy lesz jó nyákos. Amikor a rizs készen van, akkor a sütőtökpürét belekeverem. Fűszerezni már nem is nagyon kell, mert a zöldség alaplében van sárgarépa, petrezselyem, hagyma, fokhagyma. Lehet húsleves alaplével is készíteni, ha valakinek az van épp otthon.

Receptek: Budaházi Kati

A Biokultúra Ökopiacon minden alapanyag beszerezhető a recepthez is!
Nyitva: szombatonként 6-13 óra között

Zelleres receptek

Zeller pástétom



A zellergumót, a fej vöröshagymát és a fokhagymát meghámozzuk és lereszeljük vagy aprítógépben összedaraboljuk.

Az egy deci vizet kicsit felmelegítjük és a szárított zöldségkeveréket kicsit feloldjuk benne. A szójaszószt, a szárított zöldséges vizet és a vajat összekeverjük a darabolt zöldségekkel. (A vajat elég ha belekockázzuk az edénybe, főzés közben úgy is összeolvad a többi hozzávalóval.)

Ezt a masszát kb. 40 percig főzzük közepes lángon.

Egy kicsit kihűtjük a masszát és hozzákeverjük a tojásokat, a zsemlemorzsát, a fűszereket.

Kivajazott sütőformába öntjük és még egy órát 180 fokon sütjük.

Kenyérre téve felvágott helyett, vagy hús helyett köret mellé szuper finom!

HOZZÁVALÓK:

0,5 kg zeller gumó
1 fej vöröshagyma
1 ek. szójaszósz
1 dl víz
szárított zöldségkeverék
2 gerezd fokhagyma
10 dkg vaj
3 tojás
1 dl zsemlemorzsa
1 teáskanál szerecsendió
1 teáskanál szegfűbors
só, bors

Waldorf saláta

Recept: ***Benda Judit: Egyszerűen finom***





A mustárt az olajjal alaposan elkeverjük. Hozzácsepegtetjük a frissen csavart citrom levét, majd belekeverjük a tejfölt.

Az almát kicsutkázzuk, a zellert a szennyeződésektől megtisztítjuk (ha szükséges, megpucoljuk), majd finom reszelőn mindkettőt lereszeljük.

Mindent jól összekeverünk, végül a diót a kész salátára hintjük.

HOZZÁVALÓK:

2 alma
1 kisebb zeller
1 nagy tk. mustár
4-5 ek. hidegen sajtolt napraforgó olaj
Néhány csepp frissen facsart citromlé
2 ek. durvára vágott dió
20 dkg tejföl

A hozzávalókat beszerezheted a Biokultúra Ökopiacon!

Zsömlék

(Egy sütőlapnyi mennyiség—körülbelül 20 db zsömlénk lesz)

Hozzávalók:

- 80 dkg teljes őrlésű búzaliszt
- 20 dkg teljes őrlésű tönkölybúzaliszt
- 25 g (fél csomag) élesztő
- 2 csapott tk só
- 7-7,5 dl víz





Elkészítése:

- A liszt közepébe öklünkkel kis mélyedést nyomunk, az élesztőt belemorzsoljuk és langyos vízzel, valamint kis liszttel elkeverjük, majd megvárjuk, amíg felfut.
- A vizet részletekben a liszthez adjuk és a tésztát jól meggyúrjuk. Ruganyos tésztát kapunk, amelynek nem szabad sem ragadnia, sem túl száraznak lennie.
- Nedves kézzel kis gombócokat gyúrunk, és a kivajazott sütőlapra helyezzük őket.
- Ha magokkal szeretnénk díszíteni a zsemléket, a gombócok felső részét vízbe mártjuk, majd szezámba, mákba stb.
- Sütés előtt a natúr gombócokat vízzel megkenjük.
- Előmelegített sütőben 10 percig 240 °C-on, majd további 10 percig 220 °C-on sütjük.
- A zsömle akkor sült meg, ha alul és felül megütögetve egyaránt kopog.
- A sütőből kivéve ismét megkenjük vízzel, és rácsra tesszük hűlni.

Recept: dr. Benda Judit

Egyszerűen finom

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

Tippek

Csipketea készítése



A bogyók legnagyobb kincse a C-vitamin tartalmuk, amit akkor is érdemes megőrizni, ha nem nyersen fogyasztjuk el őket. Tehát nem ajánlott forró vízbe áztatni, mert 50 C° felett a vitaminokat elveszítjük. De akkor hogyan készíthetünk teát, forró víz nélkül? A csipkebogyót vágjuk ketté, távolítsuk el a magjait és a szőrös magbelet. Egy csésze teához kb. 1 evőkanálnyi bogyóhús szükséges, ezt fogyasztás előtt 8-10 órával öntsük fel langyos vízzel, úgy, hogy éppen csak ellepje. Majd, amikor teázni szeretnénk, max. 50 C°-os vízzel felöntjük, mézzel vagy más édesítővel igazítunk az ízén és már fogyaszthatjuk is. Így a vitaminok jelentős részét sikerül megőriznünk.

Tuningolt dinnyeszelet

Van egy igazán egyszerű, takarékos ötletünk arra az esetre, ha kevésbé édes dinnyét sikerült választanunk. Végy egy szelet dinnyét és halmozz rá mindenfélét. Mi édesített szójajoghurtot csepegtettünk rá, majd szőlőt és kakaóporban megforgatott zabpehellyel hintettünk meg. Ízletes kígyóuborka darabokkal és mentával vagy bazsalikommal megszórva, vagy csokisziruppal és áfonyával megrakva is.
Használd bátran a fantáziád!



Fűszeres gyümölcsöntet



Van egy kis megpuhult szilvád, esetleg mellé egy kis túlérett körtéd, ami már nem fogyna el? Ne hagyd őket veszendőben menni, készíts belőlük valami finomat!
Hozzávalók: Érett gyümölcsök
Lehetséges fűszerek: citrushéj, kardamom, fahéj, szegfűszeg, szegfűbors, gyömbér, csili, szerecsendió
Elkészítés: főz össze és turmixold le. (A darabos fűszereket turmixolás előtt vedd ki!)
Tipp: Feldobhatod vele a menzák klasszikusát, a grízes tésztát, merészebbek pedig hús mellé is kínálhatják.

Impresszum

„Biokultúra receptes füzet”
Ősz

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.