

Biokultúra receptes füzet

TÉL





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 télieket.

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.

Almás vadrizssaláta









Hozzávalók

* 13 dkg vadrizs
* 25 dkg fehér rizs
* 2 kiskanál fehérborecet
* 1-2 szeletelt alma
* 6 dkg hámozott, szeletelt mandula
* 1 csokor összevágott petrezselyemzöld
* 1 kisebb csokor összevágott snidling
* 1 evőkanál összevágott bazsalikomlevél
* 3 evőkanál napraforgóolaj
* só

Elkészítés

A kétféle rizst külön, sós vízben nem túl puhára főzzük. A vadrizsnek körülbelül 50 percre lesz szüksége, hogy megfőjön. Szűrőbe téve hideg vízzel leöblítjük, alaposan lecsepegtetjük , mikor kész, összekeverjük őket.

A sütőt közepes hőfokúra (180 °C-ra) bemelegítjük, és a mandulát tepsire terítve 5 perc alatt aranysárgára sütjük.

A kétféle rizst a zöld fűszerekkel, a darabolt almával, az olajjal és az ecettel összekeverjük, és tálalás előtt a mandulával meghintjük.

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

Minden szombaton 6-13-ig.

Almás-zabos sütemény





Hozzávalók

- 4 dl zabpehely
- 4 dl víz
- 4 dkg vaj
- 4 db édes alma
- 1 csipet só
- 2 púpozott evőkanál lenmag
- 2 marék mazsola apróra vágva (elmaradhat)
- 2 marék dió durvára vágva (elmaradhat)
- Fűszer ízlés szerint, pl. őrölt szegfűszeg
- Vaj és liszt a tepsi előkészítéséhez

Elkészítés

27 x 19 cm-es tepsihez. A vizet a vajjal és a sóval felforraljuk.
A zabpelyhet hozzáöntjük és pár percig kevergetve főzzük, majd félretesszük.
Egy tálba belereszeljük az almát
A lenmagot kávédarálón megőröljük és az almához tesszük
A diót és a mazsolát deszkán összevágjuk és az almához keverjük.
Kivajazzuk, kilisztezzük a tepsit.
A vajas zabpehely időközben nagyjából felszívta a nedvességet. Hozzáadjuk az almás keverékhez.
Az előkészített tepsibe kanalazzuk a masszát majd tortalapáttal elsimítjuk.
Megsütjük. Akkor kész, amikor a széle kicsit barnul. Kihűlve darabolható.

Tipp: Ha a zabpelyhet nem készen vesszük, hanem frissen pelyhesítjük szemes zabból, többet megőriz értékes anyagaiból, mivel csak rövid ideig van kitéve a levegő oxidáló hatásának.

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

Energiadús chiapuding reggelire

Ezt a reggelit előző este érdemes elkészíteni, ami mindössze néhány percet vesz igénybe, majd állnia kell legalább 6 órát a hűtőben. Reggel pedig csak bekanalazzuk, és már indulhatunk is, energiával telve.

Fogyasztásánál egyetlen dologra kell vigyázni: ha lecsöppen, szalvétával vagy papírtörlővel távolítsuk el, mert a textilekbe makacsul beleragad.



Hozzávalók (1 nagy vagy 2 desszertadag):

- 5 ek chiamag
- 1 db banán meghámozva
- 1 ek mandulavaj
- 1 tk méz vagy édesítőszirup, vagy 2 szem krémes datolya
- 1 csésze tej (magtej, pl. mandula a legjobb)
- 1 fél kk fahéj
- 1 marék bogyós gyümölcs (fagyasztott is jó)



Elkészítése:

A chiamag kivételével az összes hozzávalót tegyük egy turmixgépbe és turmixoljuk krémesre. Öntsük egy nagy müzlis tálba vagy két kisebbe, és a chiamagot keverjük bele egy villa segítségével, alaposan, hogy a szemek jól elváljanak egymástól és elvegyüljenek a turmixolt krémmel.

Lefedjük a tálkát, és 6 órát pihentetjük a hűtőszekrényben. Ez alatt a chiamagok megduzzadnak, és pudinghoz hasonló, kissé zselés állagú reggeli étel lesz belőle.

Tálaláskor érdemes a tetejére szórni mindenféle földi jót, pl. friss gyümölcsdarabokat, kókuszreszeléket, vagy akár müzlit.

A receptet Ella Woodward szakácskönyve alapján készítettük és szabtuk magunkra.

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

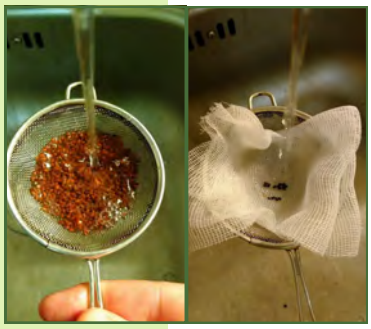
Minden szombaton 6-13-ig.

Csíráztassunk!



Egy tányér kész csírához 1 evőkanál mag elegendő.

Csíráztatáshoz lehetőség szerint válasszunk a Vetési Naptárból, egy ültetési időre eső levél napot.



A magokat mossuk át folyó vízzel, szűrőben.

A kisebb magokhoz használhatunk gézlapot.



Nedvesítsünk be egy konyharuhát vagy textíldarabot langyos vízbe és tegyük egy átlátszó falú műanyag dobozba. Erre öntsük ki az átmosott magokat. A magokat egyengessük el egy evőkanállal, mert az ujjunkra könnyen ráragad. Ezután rakjuk rá a doboz tetejét, de ne zárjuk le.



A csírák gyorsan fejlődnek napos, meleg helyen (például radiátor közelében). Amikor kipattantak a csírák, vegyük ki őket a ronggyal együtt és rakjuk egy tálcára.



Folyamatosan figyeljük a csírákat, ne hagyjuk kiszáradni a rongyot alattuk. Spricceljük őket vízzel rendszeresen.



A csíráknak általában 1 hét után el lehet fogyasztani, de némelyiket már 3 nap után.



A csíra igazi tavaszi friss vitaminpótlás. Használhatjuk készételek díszítésére, köretekhez vagy szendvicsekbe is saláta helyett.

A csírákat hűtőben, dobozban még több napig eltárolhatjuk.

Írta és fotózta:
Szlovicsák Katalin, Balogh Lilla

Durum receptek

Magyar Biokultúra Szövetség

Durumtészta

Hozzávalók

- 0,5 kg durumliszt
- 3 dl víz

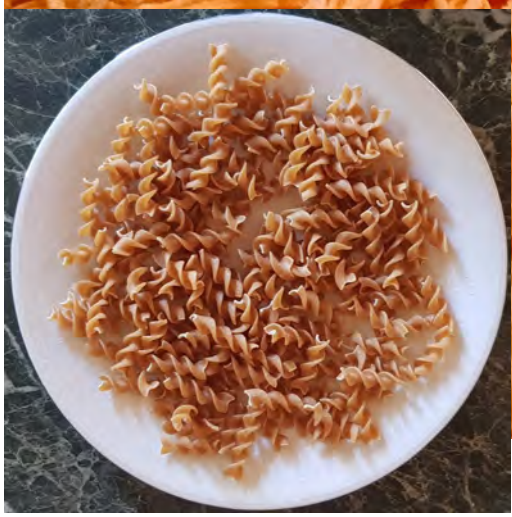
Fél kg durumliszt körülbelül 3 dl vizet vesz fel.

A durumtészta készítéséhez durumlisztre, vízre és sóra van szükségünk. Miután összegyúrtuk, egy egészen kicsit még ragadhat.

Legalább egy órát hagyjuk állni. Az állás közben elveszíti a ragacsosságát és jól nyújtható tésztát kapunk, ami nem fog beleragadni se a tésztakészítő gépünkbe, se hozzáragadni a gyúródeszkához.

A tésztát frissen, készítés után rögtön megfőzhetjük, de akár meg is szárítathatjuk.





Bulgur pilaf

Hozzávalók

- 1 vizes pohár bulgur
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 paprika
- 2 ek. paradicsom püré
- 1 csokor petrezselyem (elhagyható)
- olíva olaj
- só, bors

A bulgur pilaf a paradicsom pürétől lesz ilyen szép narancssárga színű. Anélkül is elkészíthető, ekkor natúr színű lesz.

A hagymát és a paprikát apró kockákra vágjuk, olíva olajon megdinszteljük - először a hagymát, pár perc után a paprikát is. Hozzáadjuk a paradicsompürét, sózzuk, borsozzuk és hozzátesszük az apróra vágott petrezselymet, majd összekeverjük.

A bulgurt kétszer-háromszor jó alaposan átöblítjük, lecsepegtetjük, majd másfélszeres vízzel felöntjük - 1 pohár bulgurhoz másfél pohár víz szükséges. Lassú tűzön időnként megkeverve megvárjuk, amíg a bulgur felveszi az összes vizet - kb. 15 perc. Ha megfőtt 15 percig pihentetjük, összekeverjük a többi hozzávalóval és már tálalhatjuk is.





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

Farsangi fánk



Hozzávalók:

- 300 g finomliszt
- 1 csipet só
- 180 ml tej
- 40 g cukor
- 20 g friss élesztő (vagy 2 tk szárított)
- 50 g napraforgó olaj a tésztába

Elkészítés:

1. A lisztet a sóval elkeverjük. A langyos tejet a cukorral és az élesztővel összekeverjük, majd a liszttel és az olajjal rugalmas tésztává dagasztjuk.
2. Amikor duplájára kelt, lisztezett gyúrólapon másfél cm vastagra nyújtjuk, fánkszaggatóval kiszaggatjuk.
3. 15 percig pihentetjük, majd meleg, de nem túl forró olajban mindkét oldalát pirosra sütjük. Mielőtt az olajba tennénk, a tetejét középen benyomjuk és ezzel a felével lefelé tesszük az olajba először.

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

Minden szombaton 6-13-ig

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

GOMBÁS TÖLTÖTT KÁPOSZTA

MAGYAR BIOKULTÚRA SZÖVETSÉG

Hozzávalók 4 főre:



- 4-6 savanyú káposzta levél
- 1/2 kg szálas savanyú káposzta
- 2 nagy fej csiperkegomba aprítva
- 150 g nyers jázmin vagy basmati rizs átöblítve
- 1 nagy fej vöröshagyma, felaprítva
- 3+1 gerezd fokhagyma
- 1-2 evőkanál fűszerpaprika
- 3 evőkanál liszt
- 3 evőkanál olaj
- só, bors
- tálaláshoz tejföl vagy szójajoghurt

Elkészítés:

1. Egy edényben keverjük össze az átmosott nyers rizst a felaprított hagymával, a felaprított gombával és 3 gerezd zúzott fokhagymával. Fűszerezzük ízlés szerint!
2. A káposzta leveleiről a vastagabb ereket levágjuk. Az összekevert tölteléket egy-egy káposztalevél közepébe halmozzuk (1,5-2 evőkanálnyit/levél), és kis batyut hajtogatunk a levélből. A kis káposztacsomagokat lábosba tesszük.
3. Elrendezzük rajta a szálas káposztát, és a 4. gerezd fokhagymát rányomjuk, sózzuk és egész borsokat teszünk bele. Annyi vizet öntünk rá, hogy épp ellepje a káposztát. 30 percig főzzük.
4. Mire letelik a fél óra, rántást készítünk. 3 evőkanál olajon megpirítunk 3 evőkanál lisztet. Ahogy levesszük a tűzről, hideg vízzel és a paprikaporral simára keverjük.
5. Belekeverjük a rántást a káposztába, ügyelve, hogy a batyuk ne nyíljanak szét. Még 15 percig forraljuk.
6. Tálaláskor paprikakrémmel tehetjük csípősebbé, és ne maradjon el a jó hideg tejföl vagy szójajoghurt se!

Aki füstölt ízre vágyik, tehet a szálas káposzta közé füstölt hús darabkákat vagy kolbászt, húsmentes változatban pedig kiegészítheti a tölteléket füstölt „gabona-kolbásszal”.

A **Biokultúra Ökopiac**on minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig Cím: 1124 Budapest, Csörsz utca 18.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Hajdinakrokett

Hozzávalók:

- 1 csésze hajdina (szemes)
- 1/2 csésze liszt (teljes kiőrlésű tönköly vagy zabliszt)
- 1 nagy fej vöröshagyma aprítva
- 1 marék petrezselyemlevél aprítva
- pirospaprika, borsikafű, só
- olaj a sütéshez



Elkészítés

A hajdinát mossuk meg alaposan, majd lecsepegtetés után száraz serpenyőben pirítsuk meg. Ezután öntsük fel annyi vízzel, ami ellepi, és főzzük kb. 15-20 percig. Ha elfő a víz, pótoljuk!

Ha megfőtt a hajdina, botmixer segítségével pépesítsük! Ha szükséges, 1-2 ek vizet adagoljunk hozzá a könnyebb pürésítés kedvéért, de ne legyen folyós, inkább gyurma állagú.

Az aprított hagymát olajon, vagy egészségesebb, ha nagyon kevés vízen megdinszteljük. Hozzákeverjük a hajdinapüréhez, és adjuk hozzá a fűszereket is. Végül a petrezselymet.

Kézzel gyúrjunk krokett formákat belőle, és hentergessük meg lisztben (ez elhagyható). Kevés olajon minden oldalát süssük aranybarnára. Papírtörlőre szedjük ki, hogy a felesleges olajat leitathassuk róla.

Sültek, saláták mellé fogyasztható.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

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

Minden szombaton 6-13-ig.

BIOKULTÚRA

MAGYAR BIOKULTÚRA SZÖVETSÉG

Hamis sajtszószos tészta

Hozzávalók:

- 2 db burgonya meghámozva, felkockázva
- 1 szál sárgarépa megtisztítva, felkarikázva
- 1 közepes vöröshagyma meghámozva, 4-8 darabba vágva
- 1 ek inaktív sörélesztő pehely
- 1 tk só
- 1 tk kurkuma
- 1 tk fokhagymapor vagy 1gerezd fokhagyma reszelve



Elkészítés

Sós vizet forralunk egy lábosban, és a zöldségeket puhára főzzük benne. Szűrőkanállal kivesszük a főzővízből őket és egy turmixgépbe tesszük, de a főzővizet is őrizzük meg! Kb. 1 bögrényit a főzővízből a turmixgépbe öntünk és összeturmixoljuk vele a zöldségeket. A többi főzővízből még adagolhatunk hozzá, hogy kellemes állagú szósz kapjunk. A legvégén adjuk hozzá a fűszereket és a sörélesztő pelyhet, és alaposan elkeverjük.

Akkor csináltuk jól, ha sűrű sajtszószra hasonlító masszát kaptunk, olyat, mint amilyet a moziban szoktunk a nachos mellé kérni.

Ízlés szerint fűszerezhető még pirospaprikával, borssal vagy chilivel.

200-250 g kifőzött tésztához elegendő szósz lesz belőle, de igen, nachost is mártogathatunk bele.

Fontos tudni, hogy másnapra besűrűsödik, ezért vagy frissen fogyasszuk, vagy következő alkalommal folyadékkal tegyük ismét megfelelő állagúvá!

Jó étvágyat!

(A recept a BuzzFeed receptjének többszörösen újragondolt változata.)

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

MAGYAR BIOKULTÚRA SZÖVETSÉG

Ízesíts bionarancs és biocitrom héjjal!

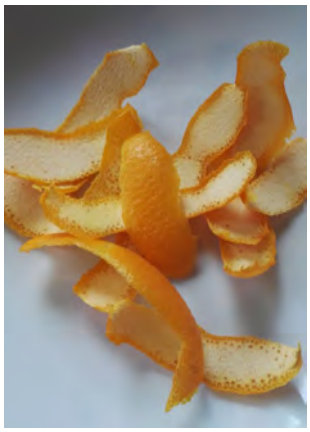
Számos receptben találkozunk fűszerként citromhéjjal. Azt csak ritkán teszik hozzá, hogy kizárólag bio minőségűt használj, mivel a nem bio héját a tartósság kedvéért kezelhetik gombaölő szerrel. A narancs héja is különleges ízt ad, ehhez adunk egy ötletet. Ajándékként is adhatod teakedvelőknek.

Feketetea narancshéjjal

Hozzávalók: 10 dkg bio feketetea, 1 db bio narancs



1. Moss és száríts meg egy bionarancsot. Egy krumpli hámozóval hámozd le róla az illóolajban gazdag réteget.



2. Terítsd el a héjcsíkokat egy tányéron és pár nap alatt szárítsd zörgősre. Egy késes aprítóban daráld finom darabokra.



3. Egy befőttes üvegben keverd össze a teával és tartsd lezárva.



4. Tedd félre egy hétre, hogy jól „összeérjen”. A szokott módon készíts belőle teát. Különösen jól illik az almás morzsasütihez, aminek a receptjét korábban tettük közzé.

További ötletek a citrusfélék héjának felhasználására:

- Bármilyen teafélét hasonlóan feldobhatsz narancs vagy citromhéjjal.
- A darát narancshéjjal különlegessé teheted a túrógombócot.
- Kerülhet sütemények töltelékébe, rizs és köles felfújtba.
- Finom gyümölcslevesbe. Ehhez nem kell megdarálni a szárított darabokat.
- Jól illik forralt borba és „ál-forralt borba”. Ez utóbbi almaléből vagy már gyümölcsléből, például pirosribizli léből készül. Ugyanúgy fűszerezhető, mint az eredeti. Ehhez sem kell megdarálni a szárított darabokat.

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

Minden szombaton reggel 6-tól.

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Káposztás serpenyős burgonya

Hozzávalók:

- burgonya és savanyúkáposzta ízlés szerint
- só, bors, kurkuma, köménymag
- olaj

Elkészítés:

A burgonyát meghámozzuk, kockákra vágjuk és sós, forrásban levő vízben kb. 8-10 perc alatt megfőzzük

Olajat forrósítunk egy serpenyőben, szűrőkanállal átszedjük bele a főtt burgonyát. A savanyúkáposztát ráterítjük a leve nélkül. Fűszerezzük és percekig pirítjuk, ritkán átkeverve, hogy a burgonya ne törjön meg.



Süssünk kenyeret!

Hozzávalók:

- 40 dkg fehérliszt
- 1 csomag szárított élesztő
- 1,5 teáskanál só
- 1 evőkanál cukor
- 1 evőkanál olaj vagy folyékony zsiradék
- 2,5 dl víz



Kenyérsütőben:
Az összes hozzávalót betesszük a kenyérsütőbe és kész is.

Kenyérsütő nélkül:
Az alapanyagokat összedagasztjuk majd kelesztjük, és végül formában 20-25 percig sütjük 180°C-on, előmelegített sütőben.

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

KOCSISSALÁTA



Hozzávalók:

- **savanyú káposzta**
- **lilahagyma (opcionális)**
- **tökmagolaj**
- **füstölt szalonna**

Elkészítés:

Húsimádó

Ha nagyon sós a savanyú káposzta, öblítsük át és vágjuk apróbb darabokra, majd pirítsunk meg kockákra vágott füstölt szalonnát. Ha a szalonna langyosra hűlt, a kisült zsírral együtt öntsük a (hagymával) ízesített káposztára.





Húsmentes

Ebben az esetben is mossuk át a káposztát, ha szükséges és alaposan nyomjuk ki a levét, majd vágódeszkára téve aprítsuk fel, tegyük tálba és locsoljuk meg tökmagolajjal. Amennyiben megszórtuk apróra vágott lilahagymával is, akkor keverés után tegyük félre legalább egy órára, hogy „összeérjen”.

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

Mennyei morzsás karfiol



Hozzávalók:

- 1 szép karfiol
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 csipet só

Bundához:

- 1 pohár tejföl
- 50g zsemlemorzsa

Elkészítés:

1. A karfiolt rózsákra szedünk és sós vízben előfőzzük. Nem kell szétfőzni, kicsit roppanós legyen.
2. Leszűrve tálba rakjuk és megsózzuk. A még meleg karfiolra kerüljön a tejföl. Óvatosan elkeverjük, hogy mindenhol befedje a rózsákat.
3. A kiolajozott tepsi, vagy jénai tál aljára szórunk egy vékony réteg zsemlemorzsát, ráöntjük a tejfölös karfiolt. Megszórjuk a tetejét zsemlemorzsával, finoman meglocsoljuk olívaolajjal.
4. 190 fokora előmelegített sütőben 30-40perc alatt pirosra sütjük.

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

Minden szombaton
6-13-ig

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Mézeskalács muffin



Hozzávalók:

- 25 dkg liszt
- 1 tasak sütőpor
- 15 dkg porcukor
- 2 tojás
- 15 dkg vaj
- 1,5 dl tej
- 1 evőkanál méz
- 1 tk mézeskalács fűszerkeverék
- csipet só

Elkészítés:

A tojásokat kikeverjük a porcukorral, hozzáadjuk az olvasztott, kihűtött vajat, a mézet és a tejet. Hozzáadjuk a száraz hozzávalókat és jól összekeverjük. A muffin formákat megtöltjük a tésztával, előmelegített 180 fokos sütőben, nagyjából 15-20 perc alatt megsütjük.



Tipp:

A tésztájába tetszés szerint kerülhet egy maréknyi mazsola, dió, vagy mogyoró.

Díszíthetjük krémmel vagy márthatjuk cukormázba.

Mézeskalács receptek

Hagyományos mézeskalács



Hozzávalók:

- 10 dkg puha vaj
- 10 dkg méz
- 25 dkg teljes őrlésű búzaliszt
- 1 tojás (tejföllel helyettesíthető)
- csipetnyi szódabikarbóna
- mézeskalács fűszerkeverék

A díszítéshez: mandula, napraforgómag, dió, szezámmag, lenmag, tökmag. Mazsolát ne használjunk díszítésre, mert az sütés közben megég. Az itt megadott mennyiség kb. 3 tepsihez elegendő.

Elkészítés:
A lisztet a mézeskalács fűszerkeverékkel és a szódabikarbónával jól elkeverjük. A vajat a mézzel összekeverjük, a tojást, majd a lisztet kis adagokban hozzáadjuk. Ha tojás nélkül készítjük, a tejfölt csak a liszt hozzáadása után fogjuk hozzágyúrni, épp csak annyit, hogy ne ragadjon. Az egészet jól összegyúrjuk. Ha ragad, valamennyi lisztet öntünk még hozzá. Kicsit pihentetjük majd vékonyra kinyújtjuk.
Formákkal kiszúrjuk, megkenjük tojással vagy tejföllel és a díszeket finoman a masszába nyomjuk. Előmelegített sütőben, 200 fokon óvatosan megsütjük. Néhány perc alatt megsül.

Recept: Benda Judit

Hamis „mézeskalács” vegánoknak



Hozzávalók:

A kekszhez:

- 3 ek sült sütőtök hús
- 3 ek margarin
- 1/4 csésze (60 ml) mandulavaj vagy más magvaj (bio földimogyoróvajat is használtunk)
- fél csésze barna nádcukor vagy más édesítő
- 1,5-2 csésze liszt
- fél tk szódabikarbóna
- negyed tk őrölt gyömbér
- negyed tk fahéj

A díszítéshez: 3 ek margarin, 3,5 csésze porcukor, 4+2 ek növényi tej, 1 tk vaníliapor (vagy 2 tk folyékony vanília aroma)

Elkészítése:
Egy nagy tálat előveszünk, és minden ebben készül majd el. A megsült sütőtök húsát kikanalazzuk a héjából a tálba. Hozzáadjuk a margarint, a mandulavajat, az édesítő anyagot, és alaposan összekeverjük. Hozzáadjuk a 1,5 csésze lisztet, a szódabikarbónát, a gyömbért és a fahéjat. Alaposan elkevergetjük. Ha a kapott massza nem gyúrható, akkor liszt hozzáadásával módosíthatunk rajta. Egy órára lefedve tegyük a hűtőbe. Ezután a sütőt előmelegítjük 180 fokra. Egy sütőlapra fektetett, szilikon bevonatú sütőpapíron kinyújtjuk a tésztát, és kiszúró formákkal kivágjuk belőle a megfelelő alakzatokat. A maradék tésztát újragyúrva újabb sütiket szaggathatunk. Előmelegített sütőbe toljuk a tepsit vagy rácsot, rajta a kiszaggatott sütikkel. Csupán 8 percig sütjük, majd kivesszük.

Amíg sül, elkészíthetjük a díszítéshez használható írót. Egy konyhai robotgépbe 3 ,5 csésze porcukrot öntünk, hozzá egy fél-egy teáskanál vaníliaport adunk. Hozzáadunk 3 ek margarint és 4 ek növényi tejet. A robotgép habverőjével kb. 2-3 percig járatva habot készítünk, az utolsó fél percben még lazítunk rajta 1-2 ek növényi tejjel. Az így kapott krémet habzsákba töltjük, és a kisült kekszekre mintákat rajzolunk vele. A süti szépséghibáit, repedéseit is el tudjuk fedni vele.

Fontos!
Ez sokkal több író, mint ami a kekszhez szükséges, kisebb adagot viszont nem tud eldolgozni a robotgép. Ezért a nagyobb mennyiségből maradt adagot még tortára, sütemények bevonására használhatjuk.

Recept: Gacsó Anikó

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

Miso leves

MAGYAR BIOKULTÚRA SZÖVETSÉG











A miso leves a mellé kínált párolt rizzsel együtt a tradícionális japán reggeli nélkülözhetetlen része. Fő alkotórésze a *miso* (amelynek két fő fajtája a *shiromiso* és az *akamiso*, azaz fehér vagy vörös, de lehet keverni is a kettőt), ezeken kívül szinte bármit tehetünk bele.

Ez alkalommal akamisot használtunk, amitől szép mélyvörös színe lett a levesünknek.

Kedvelt hozzávalói a tofu, a jégcsapretek, a répa, a gomba. Fontos, hogy a *miso*t csak a legvégén tegyük a leveshez, mikor már nem ég alatta a tűz, különben hő hatására megváltozik az íze.

HOZZÁVALÓK

- 4 dl víz
- 2 ek miso
- friss zöld levélzöldség, például wakame, esetleg petrezselyem vagy téli salátanövények
- 125 g tofu és/vagy gomba
- 2 szál snidling vagy 2 gerezd fokhagyma
- 20-30 dkg rizs

Elkészítés

Készítsük elő a zöldségeket: hámozzuk meg, majd szeletjük vékonyra a répát és a gombát.

Tegyük fel a rizst kis olajon, még víz nélkül pirulni közepes lángon. Körülbelül 3 perc kell neki, hogy láthatóan egy kis színt kapjon – közben folyamatosan kevergessük. Mikor szép aranysárga színe lesz, öntsük fel másfélszer annyi térfogatú vízzel, mint a rizs, fedjük le. Várjuk meg, míg alacsony lángon felforr, majd zárjuk el alatta a lángot. Eközben végig hagyjuk rajta a lábas fedőjét, egészen, amíg a levessel elkészülünk. Hagyjuk, hogy a gőz megpuhítsa, miközben tökéletesen gurulósok maradnak az egyes szemek.

Miközben fő a rizs, kevés olajon kicsit megpiríthatjuk a zöldségeket, hogy karamellizálódjanak, ezzel teltebb ízt adva a levesnek, majd öntsük fel vízzel és addig főzzük, amíg olyan puha lesz, ahogyan nekünk jól esik – lehet, hogy 5 perc is elég. Ne sózzuk, könnyen lehet, hogy a miso sósága már megfelelő lesz a számunkra.

Zárjuk el a tüzet és keverjünk a levesbe 2 evőkanál *miso*t (személyenként 1 evőkanálnyit).

A levesestálba szórjunk egy csipet zöld- vagy fokhagymát, a felaprított levélzöldséget, merjük rá a levest, a rizst pedig egy külön tálkába tálaljuk.

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

Minden szombaton 6-13-ig.

Házi pizza

Hozzávalók

Tésztához:

500 g liszt

0,5 ek tengeri só

0,5 ek cukor

2 ek olívaolaj

325 ml langyos víz

1 tasak (7g) instant élesztő

Szószhoz:

500 g paradicsomszósz

fűszerek ízlés szerint (cukor, só, bors, fokhagyma, hagyma, bazsalikom, oregánó, kakukkfű, rozmaring)

Elkészítés

1) A vizet, cukrot, élesztőt és olívaolajat elkeverjük és állni hagyjuk

2) Egy tálba átszitáljuk a lisztet, sózzuk

3) A lisztbe beleöntjük az élesztős vizet és összegyúrjuk

4) 4-5 darabra szedjük és egy sütőlapra/szilikonlapra/sütőpapírra formázzuk a tésztát. Nem kell nyújtani, elég ha a saját súlyánál engedjük nyúlni.

5) Megkenjük a fűszerezett paradicsomszósszal, rátesszük a feltételeket és kisütjük











Magyar Biokultúra Szövetség

Sajttal-tejföllel sült kelbimbó



Hozzávalók:

- 500 g kelbimbó
- 20 dkg reszelt sajt (izgalmasabb, ha többfélét használunk, például füstöltet, márvány sajtot, gomolyát, kecske sajtot)
- 50 g vaj
- 1 löttyintés olaj
- 2-3 dl tejföl
- fehérbors, őrölt kurkuma, 1 csipet só

Elkészítés:

Egy serpenyőben összeolvasztjuk a vajat az olajjal. Beletesszük a megmosott kelbimbókat. Ujjnyi vízzel felengedjük és időnként átkeverve pároljuk, amíg a bimbók megpuhulnak. A maradék vizet leöntve róla a külső levelek meg is karamelizálódnak, barnára pirulnak, amitől még finomabbak lesznek.

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.

A reszelt sajtot elkeverjük a tejföllel, és a kapott masszát fűszerezzük. Ha nem olyan edényben pároltuk a bimbókat, amit a sütőbe is be lehet tenni, akkor tegyük át egy tűzálló, enyhén kiolajozott edénybe őket és öntsük rájuk a masszát. Keverjük át vagy rázogassuk, hogy a kelbimbók közé is jusson a tejfölből. Az előmelegített sütőben kb. 12-15 percig sütjük.

Önmagában is főétel, de halak, sültek mellé köret is lehet!

Jó étvágyat!

A **Biokultúra Ökopiac**on minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!

Minden szombaton 6-13-ig

Cím:
1124 Bp., Csörsz utca 18.

Spenóttal töltött burgonya



Hozzávalók:

- 4 nagy, hosszúkás burgonya
- 1 fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál vaj
- 250 g spenótlevél
- 3 evőkanál túró
- só, bors, szerecsendió
- 2-3 evőkanál reszelt sajt
- 2 evőkanál citromlé
- 3 evőkanál zöldségleves

Elkészítés:

1. A burgonyát héjában megfőzzük, lehűtjük, meghámozzuk, félbevágjuk.
2. A hagymát és a fokhagymát finomra vágjuk, és a fele vajban megdinszteljük, a spenótot durvára vágjuk és hozzáadjuk. Lefedve pároljuk 3-5 percig.
3. A burgonyából kivájjuk a belsejét, amíg 1 cm-es falú „csónak" marad.
4. A kivájt burgonya felét összetörjük, összekeverjük a spenóttal, túróval, sóval, borssal, szerecsendióval, reszelt sajttal és citromlével.
5. A burgonyacsónakot megsózzuk, megtöltjük a burgonyás-spenótos keverékkel, tűzálló edénybe tesszük.
6. Öntsük fel a zöldségalaplével, hintsük meg a tetejét vajpelyhekkel, és süssük 30 percig 200 °C-on.

Forrás: krautundrueben.de

Tipp:
Természetesen a burgonyahajókat megtölthetjük mással is, pl. olaszos fűszerezésű paradicsomos-zöldséges töltelékkel, vagy mexikói chilis kukoricás-babos keverékkel is.

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

Minden szombaton 6-13-ig

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Sütőben sült zöldségek



Hozzávalók:

- 3 közepes paszternák vagy fehérrépa
- 6 közepes sárgarépa
- 6 közepes burgonya
- 3 vöröshagyma
- 500 g kelbimbó
- 4-5 ek olívaolaj
- só, bors, kakukkfű

Opcionális:

- 15 gerezd fokhagyma
- 1 narancs leve
- 1/2 gránátalma leve és magjai
- 2-3 paradicsom

Elkészítés:

1. A zöldségeket alaposan megmossuk, meghámozzuk.
2. A sárgarépát és a paszternákot/fehérrépát hosszú vékony szeletekre vágjuk. A burgonyát és a vöröshagymát nagyobb darabokra szeleteljük. A fokhagymát megtisztítjuk a héjától. Az összes zöldséget egy jénai tálba helyezzük.
3. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk kakkukkfűvel, rácsorgatjuk a narancs és a gránátalma levét, és megszórjuk a magjaival is. Ráöntjük az olívaolajat ás az egészet összeforgatjuk.
4. Előmelegített sütőben 200 fokon puhára sütjük.

Tipp:
Az eleve ünnepi színvilágú egytálételt még ünnepibb hangulatúvá varázsolhatjuk a narancs vagy gránátalma levével. A színvilágot paradicsomdarabokkal hozhatjuk közelebb a karácsonyhoz.

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

Minden szombaton 6-13-ig

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Házi szaloncukor (nyers vegán)



Hozzávalók:



Töltelékhez:
50 g dió (darált)
25 g kókuszreszelék
125 g mazsola
1 db narancshéj
1 evőkanál narancs leve
1 csapott teáskanál őrölt fahéj
Bevonathoz: étcsokoládé, kókuszolaj



Elkészítés:

A mazsolákat áztassuk meleg – maximum 60°-os - vízbe és így tegyük félre.

Egy nagyobb tálba mérjük bele a kókuszreszeléket, a darált diót és a fahéjat. Reszeljük bele egy narancs héját, és adjuk hozzá a narancslevet is.

A mazsolát szűrjük le és botmixerrel pürésítsük. Majd ezt is adjuk a többi hozzávalóhoz. Alaposan keverjük össze. A tenyerünkben formázzunk belőle egyforma méretű szaloncukor alakokat.



Majd tegyük őket egy szilikonos sütőpapírral fedett tálcára és tegyük őket hűvös helyre egy napra szikkadni.

Egy nap után olvasszuk meg a csokoládét vízgőz fölött, kevés kókuszolajjal hígítsuk. Mártsuk be őket a megolvasztott étcsokoládéban és a papírra visszatéve hagyjuk megkötni a csokoládét rajtuk.

Készítette: Szlatényi Dóra



Tipp: A változatosság kedvéért a fahéj helyett használhatunk kardamont, illetve a töltelék helyet márthatunk aszalt szilvát, datolyát vagy bármilyen aszalt gyümölcsöt csokoládéba, aminek így hasonló lesz a jellege a zselés szaloncukorhoz.





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



Magyar Biokultúra Szövetség

Gyöngyösi Sándor receptje

Tejszínes gombaleves

Hozzávalók:

- kb. fél kg bio gomba vegyesen, megtisztítva (laskagomba, sárgalaska, tőkegomba)
- 1 l zöldségalaplé
- leveszöldségek (pl. sárgarépa, fehérrépa)
- 1 fej vöröshagyma felaprítva
- 1,5-2 dl bio tejszín vagy rizstejszín
- 2 ek. citromlé
- só (ízlés szerint)
- olaj
- aprított petrezselyemzöld

Elkészítés:

Kevés olajon üvegesre pároljuk a hagymát. Hozzáadjuk a feldarabolt zöldségeket és felöntjük a zöldségalaplével. Felforraljuk és beledobjuk a megtisztított gombákat. A laskának érdemes levágni a törzsét, mert az rágós, időnként akár kemény is lehet. A tőkegombát a szárával együtt főzzük meg.

Ezután 5-6 perc főzés elég neki, és a gombák roppanósra megpuhulnak. Ekkor merjünk ki egy merőkanál levet, keverjük hozzá a tejszínt, majd ezt keverjük hozzá az egész leveshez. Citromlével savanyítsuk, és ha van, szórjuk meg aprított petrezselyemmel.

Jó étvágyat!



A **Biokultúra Ökopiac**on minden alapanyag beszerezhető a recepthez is!

Minden szombaton 6-13-ig
Cím: 1124 Budapest, Csörsz u. 18.

Tobozkeksz

Hozzávalók:

- 5 dkg teavaj (puha)
- 8 dkg porcukor
- 1 db tojás (M-es)
- 2 dkg kakaópor
- 1 csipet só
- ½ teáskanál sütőpor
- 15 dkg finomliszt



Elkészítés:

1. A puha vajhoz hozzászitáljuk a porcukrot és egy kézi robotgéppel simára keverjük. Hozzáadjuk a tojást és ezt is belekeverjük. Beleszitáljuk a kakaóport, a sót és a sütőport is és simára keverjük. Ha már sima, beleszitáljuk és keverjük a lisztet is. A kezünkkel egybe hengergetjük. Lefóliázzuk és a hűtőbe tesszük 1 órára, hogy visszadermedjen a vaj.
2. A sütőt előmelegítjük légkeverés nélkül 180 fokra (légkeveréssel 160 fok) és egy nagy tepsire sütőpapírt terítünk. Rajtunk múlik, hogy mekkora kekszeket szeretnénk készíteni. Mi ebből a mennyiségből 8 nagyobb darabot készítettünk, de oszthatjuk többfelé is, hogy kisebbek legyenek. A lényeg, hogy kb. egyforma méretűekre daraboljuk fel.
3. Golyót formázunk, majd lelapítva kialakítjuk a képen látható, rombuszra emlékeztető formát. Két irányból ferdén bevagdossuk, hogy kialakuljon a toboz mintázat.
4. Egy habkártya segítségével az előkészített tepsire emeljük. A sütik között hagyjunk távolságot, mert sütés közben növekedni fognak a sütőportól.
5. A sütőben 8-10 perc alatt készre sütjük, végül egy kis porcukros hóeséssel díszíthetjük.

Forrás és videó: https://annuskam.hu/tobozkeksz

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

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

Minden szombaton 6-13-ig

(Tök)egyszerű partifalat



Hozzávalók:

- Hokkaidotök
- Vékony szalonnaszeletek
- fűszerek (ízlés szerint)

Elkészítés:

1. Egy hokkaidótöknek szedd ki a magházát és vágj belőle 2-3 cm-es darabokat!
2. Tedd őket egy sütőpapírral bélelt tepsire, héjjal lefelé!
3. Mindegyikre helyezz egy vékony szalonnaszeletkét!
4. Süsd közepes hőfokon puhára!
5. 20 perc sütés után kezd el a nagyobbra sikeredett darabokat fogpiszkálóval döfködni, hogy kemények-e még. Akkor van kész, ha mind puha! Ízlés szerint fűszerezhető, de fűszer nélkül, a szalonna ízével is fogyasztható.

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

EZEN A HÉTEN PÉNTEKEN 6-12-ig

BIOKULTÚRA ÖKOPIAC

Magyar Biokultúra Szövetség

Ünnepi italok

Forralt bor



Hozzávalók (adagonként):

- 2 dl vörösbor
- 2 dl víz
- negyed citrom reszelt héja és leve
- Fahéj
- szegfűszeg
- cukor vagy méz ízlés szerint

Elkészítés:

A bort összekeverjük a vízzel, a cukorral, a szegfűszeggel és a fahéjjal. Hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, majd elkezdjük forralni. Ha felforrt, belekeverhetjük a citrom levét is, majd még forrón fogyaszthatjuk.

Meleg karácsonyi ital

Ha valami miatt nem iszol alkoholt vagy gyerekek is vannak a vendégseregben, bemutatunk egy finom, karácsonyi hangulatot idéző italt.

Hozzávalók (adagonként):

- 1,5 dl Roibos vagy más koffeinmentes tea
- 1,5 dl narancslé vagy szénsavmentes limonádé friss citromból

Elkészítés:

A teát és a narancslevet nagyjából egyforma arányban egymásra öntjük, a narancslé hideg, a tea forró, és így egy kellemesen meleg, nagyon finom innivalót kapunk.



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

Minden szombaton 6-13-ig

Cím: **1124 Budapest, Csörsz utca 18.**

Vaníliapuding

Hozzávalók

450 ml tej

40 g kukoricakeményítő

4 tojássárgája

100 g világos nádcukor

csipet só

20 g vaj

egy ½ rúd vanília kikapart magjai

Elkészítés

400 ml tejet, a cukor 2/3-át, a sót és a vanília magjait egy lábasban felmelegítjük. Közben egy tálban a többi tejet, a maradék cukrot, a keményítőt és a tojássárgáját csomómentesre keverjük. Ha a tej felforrt, a tojásos-keményítős részhez öntünk belőle egy keveset, majd az egészet vissza a lábasba. Alacsonyabb hőfokon folyamatosan kevergetve besűrítjük. Ha sűrű pudingot kaptunk, lehúzzuk a tűzről és a vajat hozzákeverjük. Hagyjuk kihűlni, majd tálkákba adagoljuk, szezonális gyümölccsel díszítjük és elfogyasztjuk.



Vendégváró sütemény receptek

Receptek: Benda Judit - Egyszerűen finom c. könyvéből

Magyar Biokultúra Szövetség

Krumplis pogácsa

Hozzávalók:

* 1/2 kg áttört krumpli
* 40 dkg teljes őrlésű tönkölybúzaliszt
* 40 dkg teljes őrlésű búzaliszt
* 25 dkg vaj
* 3-4 dkg élesztő
* 1 tojás
* 1 ek. só

Elkészítés:
Az élesztőt kevés liszttel és langyos vízzel felfuttatjuk. A vajat összemorzsoljuk, majd összegyúrjuk az alapanyagokat. 15-30 percig kelesztjük. Kinyújtjuk és a tetejét kockásra bevagdaljuk. Bevizezett pohár szájával kiszaggatjuk, és tojással megkenjük. Reszelt sajtot vagy szezámmagot, esetleg köménymagot szórhatunk a tetejére. Közepesen meleg sütőben kisütjük.

Túrós pogácsa

Hozzávalók:

* 25 dkg túró
* 25 dkg vaj
* 25 dkg teljes őrlésű búzaliszt
* 5 dkg sajt
* ízlés szerint só

Elkészítés:
Az alapanyagokat összekeverjük és jól meggyúrjuk. A tésztát körülbelül 0,5 cm vastagra kinyújtjuk. Bevizezett kispohár szájával kiszaggatjuk. Tejjel vagy tojásfehérjével megkenjük, és kevés reszelt sajtot szórunk a tetejükre. A pogácsákat kivajazott tepsire tesszük, és előmelegített, közepesen meleg sütőben, világosbarnára sütjük. A sütés ideje körülbelül 15 perc.

Spriccelt aprósütemény

A jól ismert darálós keksz. A spriccelt sütik készítéséhez készülék kell, többnyire húsdaráló, amelyhez a süteményformák hozzácsatlakoztathatók. Rettentő ötletes és gyors módja az édes vagy sós aprósütemény-gyártásnak.

Hozzávalók:

* 25 dkg teljes őrlésű búzaliszt
* 25 dkg teljes őrlésű tönkölybúzaliszt
* 25 dkg méz
* 25 dkg vaj
* 20 dkg darált mogyoró
* 1 tojás
* 1 citrom reszelt héja
* 2 késhegynyi vanília

Elkészítés:
A mézet, a vajat és a tojást elkeverjük. Hozzáadjuk a lisztet, a vaníliát, a citrom héját és a mogyorót. Alaposan meggyúrjuk. Ha túl száraz, kis tejfölt, ha nedves, egy kevés lisztet adunk még hozzá. Hűvös helyen fél órát pihentetjük. A húsdarálóra szerelt feltéten áttekerjük. A kukacokat kivajazott sütőlapra helyezzük. Közepesen meleg sütőben, óvatosan megsütjük.

Ha vékonyra nyújtjuk a tésztát, keksz is készülhet belőle. Ebben az esetben nem fontos a formatartás, így csak tönköly lisztből is süthető.

Sajtos rudak

Ez a mennyiség 2-3 tepsire elegendő, attól függően, hogy milyen vékonyak a rudak.

Hozzávalók:

* 70 dkg teljes őrlésű búzaliszt
* 35 dkg vaj
* 2 tojás
* 1 pohár tejszín (20 dkg)
* 25 g, kb. fél csomag friss élesztő
* 1-2 pohár tejföl (20-40 dkg)
* 2-3 tk. só
* reszelt sajt

Elkészítés:
A lisztet dagasztótálba öntjük, majd közepébe öklünkkel kis mélyedést nyomunk. Az élesztőt belemorzsoljuk a mélyedésbe, langyos vízzel és kis liszttel elkeverjük. Megvárjuk, míg felfut.

A lisztet, a vajat, a tojások sárgáját, a sót és a pohár tejszínt összekeverjük. Elkezdjük dagasztani, és addig adagoljuk a tejfölt a tésztához, amíg kinyújtható tésztát nem kapunk. A sodrófát és a gyúródeszkát megszórjuk liszttel. A tésztát kb. 0,5 cm vastagra nyújtjuk, megkenjük tojásfehérjével. Derelyevágóval csíkokat vágunk belőle. Megszórjuk sajttal. A csíkokat a kivajazott sütőlapra helyezzük. Előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük. Amikor a teteje világosbarnára sült, kivesszük.

A **Biokultúra Ökopiac**on minden alapanyag beszerezhető a receptekhez (is)!
Nyitva minden szombaton 6-13-ig
Cím: 1124 Budapest, Csörsz utca 18.

Zöldfűszeres kuszkusz saláta



A kuszkusz nagyon gyorsan elkészíthető, ízletes és könnyű köret, amelyet sok zöldséggel és zöldfűszerrel készíthetünk. Sültek, szaftos ételek mellé is kiváló, de önálló salátaként is fogyasztható.
Zöldfűszerek közül a menta a legjobb barátja, de ha nincs belőle otthon friss, akkor korianderrel vagy petrezselyemmel is készíthető.

Hozzávalók (2 adag):

- 125 g kuszkusz
- 1 fej lilahagyma aprítva
- 2 szem paradicsom aprítva
- 1 marék mentalevél aprítva
- petrezselyemlevél ízlés szerint, aprítva
- 1 citrom kifacsart leve
- 1,5 dl víz
- só

Elkészítése:
A kuszkuszt tegyük egy nagy tálba, sózzuk meg. Vízforralóban forraljuk fel a vizet, forrázzuk le vele a kuszkuszt. Tegyük félre 10-15 percre, amíg magába szívja a vizet. Közben időnként átkeverhetjük egy villával, hogy a szemek ne tapadjanak össze.
Közben összedaraboljuk a zöldfűszereket, a hagymát, a paradicsomot. Hozzáöntjük a megdagadt kuszkuszhoz, majd a citromlével meglocsoljuk és alaposan átkeverjük.

Szobahőmérsékleten vagy hűtve is fogyasztható. Melegítést, főzést nem igényel.

Bulgurral rakott kelkáposzta



Hozzávalók (2-4 személyre):

- 1 kis fej kelkáposzta levelei
- 1,5 bögre bulgur
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 kis fej zellergumó
- 1 marék karfiol
- 2 szál sárgarépa
- Olaj
- 1 pohár tejföl
- só, bors, pirospaprika

Elkészítése:
A bulgurt megfőzzük annyi sós vízben, ami ellepi. A zöldségeket feldaraboljuk (robotgéppel egészen apróra). A megfőtt bulgurral alaposan összekeverjük, sózzuk, borsozzuk.

A káposzta leveleit forrásban levő vízbe dobjuk és kb. 2 perc után kivesszük és lecsepegtetjük. Egy tűzálló edényt kikenünk vékonyan olajjal, és belerétegezzük a hozzávalókat. Alulra kelkáposzta levél réteg kerül, majd jön rá egy réteg az összedarabol zöldségekből, sózzuk és borsozzuk. Ezután újabb réteg káposztalevél, újabb réteg zöldséges bulgur következik, és az egészet egy réteg levéllel zárjuk. Érdemes a legszebb káposztalevelet hagyni felülre a látvány kedvéért. A tetejét ízlés szerint fűszerezett tejföllel kenjük meg, és mehet a sütőbe 45-50 percre, 200 fokon.

Húst vagy főtt lencsét is keverhetünk a káposztalevelek közé rétegzett „töltelékbe”, ízlés szerint.

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

Zserbógolyók



Hozzávalók (kb. 25 db):

* 10 dkg darált keksz
* 10 dkg darált dió
* 4 ek. sárgabaracklekvár
* 1 tábla étcsokoládé
* 1 ek. étolaj

Elkészítés:

Az étcsokoládé kivételével a hozzávalókat dolgozzuk jól össze, formázzunk belőle golyókat, majd egy órára tegyük a hűtőbe.
Az étcsokoládét törjük össze, majd vízgőz felett óvatosan olvasszuk meg és adjuk hozzá az étolajat. Hagyjuk picit hűlni.
A golyókat vegyük ki a hűtőből és mártogassuk bele az olvasztott étcsokoládéba egy villa vagy egy pálcika segítségével.








Tipp:

- A golyók formázása közben rakhatunk a belsejébe aszalt gyümölcsöt, magokat is.
- Miután megmártogattuk az étcsokoládéba a golyókat, szórhatunk a tetejére egy kevés darált diót.
- Ha nincs darált keksz, sima háztartási kekszet is darálhatunk hozzá, vagy készülhet zabkekszből is.



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

Minden szombaton 6-13-ig.

Tippek

Mézbe merített finomságok



Édesítsd meg szeretteid életét! Ha még hiányzik egy karácsonyi ajándék, az utolsó pillanatban is készíthetsz mézbe merített finomságokat. Mehet bele mandula, mogyoró, dió, aszalványok (meggy, szilva, barack stb.).
Vegyünk egy száraz üveget, amibe szépen sorban felhalmozzuk a választott csemegéket az üveg tetejéig (ha nem töltjük tele az üveget, akkor a méz tetején fognak úszni a diók és az aszalványok), majd felöntjük mézzel. Még egy év múlva is fogyasztható, sőt még finomabb.

Reszelt torma egyszerűen

Készíts házi könnygázt tormából!
Sokakat elrettentenek a reszelés nehézségei a torma élvezetétől, pedig van gépi megoldás. A tormagyökér meglehetősen szívós rostjai hosszirányban futnak, a rostok azonban csak lazán illeszkednek egymáshoz, így könnyen szétválnak.



Elkészítés: a meghámozott tormát nagyon éles késsel vágjuk hajszálvékony korongokra. A korongokat tegyük egy konyhai aprítóba és pörgessük addig, míg az összes reszelék rátapad az aprító falára. Szedjük ki az aprítóból a kész reszeléket, amit aztán keverhetünk mustárhoz, salátaöntethez.
Főtt, reszelt céklával, sóval, ecettel savanyúsággá szelídül.

Zabkása különféle ízesítéssel



Próbáld ki a zabkását különféle ízesítéssel!
Hozzávalók (adagonként): 1 csésze apró szemű zabpehely; 2-2.5 csésze tej, víz vagy növényi tejital; 1 tk édesítő szirup vagy méz; 1 fél marék mazsola; 1 kk fahéj; gyümölcsök, diófélék, kókuszreszelék, ízlés szerint bármi.
A zabkását feltesszük egy edényben a hozzá kimért folyadékkal együtt főni. Gyakran megkevergetjük, és amint felforrt a folyadék, takaréklángra állíthatjuk a tűzhelyet. Nem kell neki sok idő, néhány perc elegendő, hogy a szemek megpuhuljanak és a folyadékot magukba szívják, így egy kb. tejbegríz sűrűségű masszát kapunk.
Ezt aztán kedvünk és a kamra tartalma szerint ízesíthetjük. A fahéj és a gyümölcs gyakori tartozéka, de több száz vagy ezer féle kombinációban készíthető, a mazsola goji bogyóra vagy friss szőlőre cserélhető, a kókuszreszelék helyett meghinthetjük darált dióval, darált lenmaggal, meglocsolhatjuk mézzel vagy juharsziruppal... ahogy épp kedvünk tartja.

A lenmag felhasználása



Tojáshelyettesítő:

- Galuskatésztát készíthetünk 500g teljes kiőrlésű durumlisztből, 5 dl vízből és 3 evőkanál frissen, kávédarálóban őrölt lenmagból, valamint ízlés szerinti sóból.
- Fasírtokban is jó kötőanyag. A lenmagot néhány evőkanál vízben állni hagyjuk, és amikor már nyálkás, kocsonyás állaga van, akkor keverhető a többi alapanyaghoz, zöldségfasírt esetén a zöldséges alaphoz.
- A receptek között ismertetett almás-zabos sütemény egyik alapanyaga.

Kásákba:
Remekül "elrejthető" kásákban, turmixokban, tejbegrízben is akár. Így a gyerekek étrendjébe is egyszerűen becsempészhető, napi szinten adható. Őrölve jobban hasznosul.

Krékerbe:
Magokból, köztük sok lenmagból egyszerű kréker is készíthető, amit kenyér vagy chips helyett, mártogatóssal fogyaszthatunk. Éjszakára vízbe áztatott lenmagot reggel sütőpapíros tepsire ujjnyi vastagon szétterítjük. 100 C fokon 4-6 órán át "szárad". Nagyon finom és egészséges ropogós snack lesz belőle.

Kenyérbe:
A kenyérbe is érdemes belekeverni, ha házilag sütjük. Előre beáztatjuk vagy a kovászba keverjük, hogy ne a tésztából szívja ki a nedvességet.

Csicsókás ötletek



Próbáld ki a csicsókát többféleképpen.
Főzheted a burgonyával 50-50% arányban keverve, erőteljesen fűszerezve. Sokféle étel alapanyagaként tarthatjuk számon, pl. sültek, gombaételek köreteként, vagy főzelékekbe főzve is finom, ez esetben úgy főzzük bele, ahogy a krumplikockákkal is tennénk. Nyersen gyümölcsökkel is harmonizál, de saláta vagy zöldségturmix alapanyaga is lehet. Szendvics mellé is ehetjük, úgy, mint a retket. Nagy előnye, hogy még kora tavasszal is fogyasztható nyersen.

Vörösboros aszaltszilva

Lepd meg a vendégeidet vörösboros aszaltszilvával!
Mézes, forraltbor-fűszeres vörösborba áztass két napra magos aszalt szilvát.
Csalafinta csemege, könnyű tőle becsípni!



Impresszum

„Biokultúra receptes füzet”
Tél

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.