

ISMERETLEN FINOMSÁGOK

Különleges
zöldségek
és receptek a
konyhakertből



Köszönetnyilvánítás

Szeretnénk köszönetet mondani a teljes Planet4B projekt nemzetközi konzorciumának azért a támogató és elismerő légkörért, amiben dolgozhattunk. Ugyancsak köszönet illeti a projekt egy másik esettanulmányán dolgozó ESSRG-kollégákat, *Czett Carment* és *Kelemen Esztert* azért a "kritikus barát" szerepért, amivel számos ponton segítették munkánkat. Hálaság vagyunk az agrobiodiverzitás kutatásunk interjúalanyainak, akik idejüket adták és tudásukat megosztották velünk. Külön köszönetünket szeretnénk kifejezni a munkánkat az elejétől kezdve értően és lelkesen támogató Tanácsadó Testületünk minden egyes tagjának, *Bajzák Annának*, *Farkas Juditnak*, *Kleinheincz Csillának*, *Papp Orsolyának*, *Réthy Katalinnak*, *Ruprech Juditnak* és *Rusvai Mónikának*. Ötleteik, pozitív energiáik, sokféle tapasztalatuk és tudásuk számunkra nagy ajándékul szolgáltak a közös munka során.

Lipka Borbála és Pataki György (a Planet4B projekt agrobiodiverzitás esetének kutatói)



PLANET4B

Ez a kiadvány a PLANET4B projekt támogatásával jött létre.



Funded by
the European Union

Ez a projekt az Európai Unió Horizont Európa kutatási és innovációs program támogatásával jött létre koordinációs és támogatási tevékenység keretében, GA 101082212 szám alatt.



UK Research
and Innovation

Ezt a projektet az Egyesült Királyság kutatási és innovációs központja (UKRI) finanszírozta az Egyesült Királyság kormányának Horizon Europe finanszírozási garanciája keretében.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ezt a projektet a Svájci Oktatási, Kutatási és Innovációs Államtitkárság (SERI) finanszírozta.

receptek: **Réthy Katalin**

szöveg: **Lipka Borbála**

fotók, grafikai tervezés: **Ruprech Judit**

A projekt honlapja: www.planet4b.eu

Felelősségi nyilatkozat:

Az ebben a dokumentumban kifejtett vélemények kizárólag a szerzők álláspontját tükrözik, és semmiképpen sem az Európai Bizottságét. Az Európai Bizottság nem vállal felelősséget a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.

Ennek a kiadványnak az elkészülését a **PLANET4B Horizont Európa** kutatási projekt támogatta, melyben összesen 10 európai országból 16 partnerszervezet működik együtt annak vizsgálatában, hogyan befolyásolják a biológiai sokféleség alakulását az élet különböző területein hozott döntéseink. Mi alapján hozzuk meg ezeket a döntéseket? Milyen szokások, minták, attitűdök terelnek minket egyik, másik vagy harmadik irányba? Felmerül-e egyáltalán bennünk, hogy egy-egy döntéssel más élőlények sorsát is befolyásoljuk?

Ebben az esettanulmányban a mezőgazdasági sokféleségre, azon belül is a szabadbeporzású zöldségek magjaira fókuszálunk. Mit jelent ezen a területen a sokféleség? Kiknek a munkája szükséges ahhoz, hogy ez a sokféleség megmaradjon, sőt, akár fejlődjön, növekedjen is? Hogy gondolkodnak a magok őrzői a változatosságról, a gazdálkodásról és magukról a magokról? Mi kell ahhoz, hogy egy olyan vetőmag-rendszert alakítsunk ki, ami a változatosságot támogatja? Többek közt ezeket a kérdéseket tettük fel magunknak, majd később az interjúalanyainknak a kutatás kezdeti fázisában. Sokan sokféleképpen megfogalmazták az ötleteiket és igényeiket ezen a téren, de a leggyakrabban a növényekhez, a magokhoz való személyes kapcsolódás, a történetmesélés ereje, valamint a kíváncsiság és kísérletezőkedv fontossága került elő. Így született meg ennek a kiadványnak az ötlete is a projekt támogatására összehívott tanácsadó testületünk megbeszélésén.

Szerettük volna valahogy bemutatni a hazai kiskertekben természetközeli zöldségfélék sokszínűségét, s végül a sok lehetőség közül úgy döntöttünk, hogy a hazánkban kevésbé ismert vagy népszerű, ám könnyen természetközeli növényekre helyezzük hangsúlyt. Egy-egy növényhez rövid leírást, termesztési és felhasználási útmutatót, valamint egy sor receptet állítottunk össze a füzet olvasóinak. Bízunk benne, hogy sokak számára inspirációt jelentenek majd a következő oldalakon felvonultatott növények – a kertben és a konyhában egyaránt tevékenykedő olvasók számára!

Retkes Lili, Hida Borbála, Kúszák Judit

BANÁNUBORKA

(*Cucumis melo* var. *flexuosus*)

Származás

A banánuborka (más néven örményuborka) a Közel-Keleten őshonos növény, mely már az ókorban is rendkívül elterjedt és kedvelt terménynek számított. Jól ismerték Egyiptomban, a Római Birodalomban, de még az időszerzésünk előtti 10. századi Izraelben is. Európában és Amerikában örmény kertészek révén kezdték el termesztani az 1800-as években, majd a huszadik századi örmény népirtás menekülteinek köszönhetően terjedt el még szélesebb körben. Ma már az egész világon közismert zöldségnövény, bár hazánkban egyelőre nem örvend különösebben nagy népszerűségnek.

Leírás

A banánuborka a neve ellenére valójában a sárgadinnye közeli rokona – annyira közel, hogy egy fajba tartoznak, és képesek is összeporzódni a kertben, ha nem figyelünk oda. Ettől eltekintve habitusa nagyjából megegyezik az uborkáéval: kúszónövény, melyet érdemes támrendszerre vagy uborkahálóra futtatni, mivel igen terjedelmes méretet is elérhet. Virágai az uborkáéhoz hasonlóak, és a tökfélék családjának többi tagjához hasonlóan külön hoz hím- és nőivarú virágokat (ezeket legkönnyebben a nőivarú virágok alján található mini termésről különböztethetjük meg egymástól). Termései a fajtától függően eltérő méretűek és formájúak lehetnek: hosszúságuk 20 és 90 cm között változhat, héjuk általában vékony, többé-kevésbé szőrös, és sárgás- vagy világoszöld. Léteznek hosszúkas, és kerekdedebb változatok is. Fagyérzékeny növény, így hazánkban egyévesként termesztethető.

Termesztés

Az uborkához hasonlóan lehet az utolsó fagyok után szabadföldbe vetni, vagy palántázní – ebben az esetben nem érdemes túl korán elindítani, mert gyorsan növekszik. Szabadföldön is terem, de ha van rá lehetőségünk, érdemes fóliasátorba ültetni, mert ott érzi igazán jól magát. Nap- és vízigényes növény, leginkább a jó vízáteresztésű, tápanyagban gazdag talajokat kedveli.

Felhasználás

Az örményuborka konyhai felhasználása is hasonló az uborkáéhoz. Állagra kicsit kevésbé vizes, keményebb, kissé hasonlít a sárgadinnyéhez, de az íze inkább az uborkáéhoz közelebb. Ehetjük nyersen is, meghámozni csak akkor szükséges, ha öregebb termésről van szó, vagy ha nagyon szőrös a héja. Készíthetünk belőle salátát, levest, de remek fermentációs alapanyag is.

Hideg banánuborka leves

Banánuborka
Görög joghurt vízzel hígítva 2:1 arányban
Fokhagyma
Friss menta és/vagy kapor

1. Az uborkát legyaluljuk vagy lereszeljük.
2. A fokhagymát átnyomjuk fokhagymanyomón, a fűszereket apróra vágjuk, majd összekeverünk mindent egy nagy tálban.
3. A levest fogyasztás előtt legalább 2 órán át hűtőszekrényben kihűjtjük.



SHISO vagy PERILLA

(*Perilla frutescens* var. *crispa*)

Származás

A shiso egy India és Kína hegyvidékeiről származó, erősen fűszeres ízű és illatú növény. Már az ősi Kínában is termesztették fűszer- és gyógynövényként. Innen került Japánba – bár eredetileg a magjaiból préselt olajért termesztették, melyet lámpaolajnak használtak. Csak később terjedt el ehető növényként, de hatása maradandó volt: a japán konyha mind a mai napig változatos formákban, széles körben használja a növény különböző részeit. Délkelet-Ázsia más országaiban is általánosan elterjedt a shiso használata. Európába jóval később került csak, az Egyesült Királyságban például 1855-ben vált elérhetővé a kertbarátok számára, és a mai napig nem számít túl népszerű növénynek. Az amerikai kontinensre még ennél is később került, ott viszont nem kívánatos vendégnek bizonyult: invazív gyomként vetette meg a lábát a kontinensen.

Leírás

Népszerű zöldfűszereink többségéhez, például a bazsalikomhoz, oregánóhoz, kakukkfűhöz hasonlóan az ajakosvirágúak közé tartozik, erről árulkodik a teljes növényre jellemző erős, fűszeres illat. Léteznek lila színű, zöld színű és cirmos fajták is. Fehér vagy rózsaszín virágai nem túl feltűnőek. Általában 40-100 cm magasra nő meg. Fagyérzékeny, így hazánkban egyéves növényként termeszthető.

Termesztés

A shiso szereti a tápanyagban gazdag, jó vízelvezetésű talajokat, de egyébként nem túl igényes a talajra nézve. A napos és félárnyékos helyeket is kedveli. Mivel gyors növekedésű, ámde trópusi növényről van szó, termesztésére több lehetőségünk is van. Ha palántázní szeretnénk, az utolsó tavaszi fagyok előtt 4-6 héttel, vagyis a kert helyétől függően március közepén-április elején célszerű elültetni a magokat. A csírázás meggyorsítása érdekében érdemes 24 órára vízbe áztatni a magokat, mielőtt a földbe kerülnek – és ne ijedjünk meg, ha lassan kelnek ki, a csírázási idő ugyanis három hét is lehet! A magokat ne ültessük túl mélyre, mert szükségük van valamennyi fényre a csírázáshoz. A palánták érzékenyek a palántadőlésre és különböző gombás fertőzésekre, figyeljünk, hogy ne locsoljuk túl őket! A növényeket a fagyveszély elmúltával ültethetjük ki a kertbe.

A magokat helybe is vethetjük az utolsó fagyok elvonulása után, amikor az éjszakai minimum hőmérséklet már nem süllyed 7-8 fok alá. A kikelt növénykéket érdemes ritkítani, hogy meg tudjanak erősödni: 15-20 centiméterenként hagyjunk meg egy növényt. A növekedő shiso 10-15 centi magasságban visszavágva visszahajt, bokrosodik, a fagyokig folyamatosan szedhető.



Ha nem szeretnénk, hogy magba menjen, akkor a virágos hajtásokat még a virágzás megkezdése előtt érdemes kicsipkedni. De hagyjunk egy pár növényt felvirágozni, hiszen ha jól érzi magát, akkor a következő évben nem kell a palántákkal vesződni, mert az elszórt magokból is kihajt.



Felhasználás

A látványos levelek egyszerű díszítő elemként is használhatóak, de számos egyéb konyhai felhasználásuk is létezik. Japánban például a különböző színű változatokat eltérő módokon használják fel. A lila shisótól kapja a színét a híres umeboshi, a japán fermentált szilva és a rózsaszín fermentált sushi gyömbér, de szörpöt is készítenek belőle. A kiszáritott és porrá őrölt leveleket különböző fűszerkeverékek alapanyagaként ismerik. A zöld shiso leveleket általában különböző tészta-, hús- vagy halételek mellé kínálják, de szintén használják fűszerként is. A növény tokterméseit szóssal tartósítják, és fűszerként használják.

magjaiból régen olajat préseltek. Fiatal hajtásait is fűszerezésre használják, időnként mikrozöldként is fogyasztják. Egyes ételekhez még a virágos hajtást is feldolgozzák.

Rizsgolyók shiso levélen

Főtt rizs

Cukkini

Sárgarépa

Gyömbér

Szójaszós

Fokhagyma

Opcionális: Szilva, nektarin

1. A cukkinit és a sárgarépát apró, kb. fél centis kockára vágjuk, kevés olajon megfuttatjuk reszelt gyömbérrel és kinyomott fokhagymával. 2. Pár perc után levesszük a tűzről, összekeverjük a rizzzel, ízlés szerint teszünk bele szójaszószt. 3. A lila vagy zöld shiso leveleket megmossuk, leszárítjuk egy konyharuhán, egy lapos tárla rendezzük, hogy ne fedjenek át. 4. A rizses keverékből golyókat formálunk a levélnek megfelelő méretben és ráhelyezzük. Plusz ízt adhatunk a falatkáknak gyümölcsökkel: jól passzol hozzá a félig érett szilva, a nektarin vagy akár a körte.



THAI BAZSALIKOM

(*Ocimum basilicum* var. *thyriflora*)

Származás

A thai bazsalikom az általunk is ismert bazsalikom egyik változata. A bazsalikom őshazája India, ahol már több mint 5000 éve termesztik. Innen indult világhódító útjára: az ókori Egyiptomban szent növényként tisztelték, a görögök és a rómaiak szerencsét hozó növénynek tartották. A thai bazsalikomot Délkelet-Ázsiában nemesítették ki, elsősorban Vietnámban, Thaiföldön, Laoszban és Kambodzsában használják, de az utóbbi időkben Európában is kezd egyre nagyobb népszerűsége szert tenni.

Leírás

A bazsalikom kedvelt gyógy- és fűszernövény, száznál is több változata létezik. A thai bazsalikom már kinézetre is eltér "sima" rokonától: hajtásai lilás színűek, levelei keskenyebbek, hosszúkásabbak és robosztusabbak, így főzés közben is kevésbé esnek össze. Kószolással is könnyen meg lehet különböztetni a többi fajtától: íze az ánizsééhoz hasonló. Virágai rózsaszínűek. Ideális körülmények közt 40-45 cm magasra nő meg.

Termesztés

Hazánkban egyéves növényként termesztendő, a tíz fok alatti hőmérsékletet nem kedveli. A bazsalikomhoz hasonlóan palántázhatjuk március végén-április elején, majd az utolsó fagyok elvonulása után ültessük ki, amikor az éjszakai hőmérséklet is stabilan tíz fok felett van. A jó vízelvezetésű, tápanyagdús talajokat kedveli. Viszonylag magas a vízigénye, igyekezzünk a talajt folyamatosan nedvesen tartani körülötte. A mulcsolást meghálálja. Termeszthetjük szabadföldön, fóliasátorban vagy akár cserépben is a balkonkertben.

Felhasználás

A thai bazsalikomot a délkeleti konyha használja fűszernövényként, így autentikus módon főként vietnami, thai, lao és kambodzsai receptekben találkozhatunk vele. Curry-k, tésztaételek és saláták ízesítésére kitűnő, de nyári hűsítő italokba is keverhetjük fűszerként.

Thai saláta

Cékla és sárgarépa

Lila és zöld shiso

Thai bazsalikom

Mogyoróvaj

Semleges ízű olaj

Citrom

Szójaszószt

Opcionális: Üvegtészta, sült tofu



1. A céklát és a répát lereszeljük, a fűszereket apróra vágjuk, majd mindent összekeverünk. 2. A dresszinghez 1 evőkanál mogyoróvaját, 2 evőkanál semleges olajat (pl. napraforgó), 1 citrom levét 1 evőkanál szójaszósztal simára keverünk, majd a salátához keverjük. 3. A saláta tartalmasabbá tehető főtt üvegtésztaival vagy sült tofuuval. A dresszing mennyiségét a fenti arányokban bátran növelhetjük!



PORCSIN

(*Portulaca oleracea*)

Származás

Manapság (Magyarországon) a kövér porcsint leginkább gyomnövényként tartják számon - még akik felhasználják, azok közül is kevesen ültetik, inkább csak nem szedik ki gyomlálás közben. De nem volt ez mindig és mindenhol így: a porcsinnak több ezer évre visszatekintő természetstörténete van. Pontos származási helye bizonytalan, de valahol a mediterrán vidék keleti részén vagy Nyugat-Ázsiában alakult ki, és itt vonták először természetbe is. A Római Birodalom egyik legelterjedtebb kultúr-növénye volt, de az egyiptomiak, a görögök és az arabok is fogyasztották. Észak-Amerikába is átkerült még a Kolumbusz előtti időkben. Napjainkban az egyik legsikeresebb pionír (és gyom)növény – ami nem is csoda, mert melegkedvelő, sőt, pozsgás leveleinek köszönhetően remekül bírja a forró, száraz időjárást.

Leírás

Egynyári növény, melynek húsos szárai a föld közelében kúsznak, de kedvező körülmények között akár 30-40 cm magasra is megnőnek. Sötétzöld, tojásdad alakú, enyhén pozsgás levelei vannak. Virágai kicsik és sárgák, meglehetősen jellegtelenségek.

A termesztett alfaj felálló szárral és nagyobb méretű levelekkel rendelkezik, mint a vad változat – ennek a magjait is be lehet szerezni, de a vad változat is remekül szuperál a konyhában.

Termesztés

A porcsin Magyarországon szinte mindenhol megtalálható, termesztésének legegyszerűbb módja annyi, hogy nem húzzuk ki gyomként. Ha magról vetnénk, akkor arra érdemes figyelni, hogy a csírázás-hoz fényre van szüksége, de egy-egy különösen finom vagy nagy levelű növényt dugványozva is szaporíthatunk.

A környezetre nem túl igényes növény: jól viseli a forróságot és az aszályt is, ráadásul a szikesedés megelőzésében is segítségünkre lehet.

Felhasználás

Több felhasználási módja is lehetséges, de általában levélzöltségként fogyasztják. Az íze meglehetősen sós, kicsit kesernyés, szára és levelei is fogyaszthatóak. A kövér porcsint szerte a világban fogyasztják nyersen, fermentálva és főve is. Teszik salátákba: párolva vagy pirítva a spenóthoz hasonlóan készíthető el, főzve pedig a erősen zselésedik, így jó sűrítőanyaga lehet leveseknek, főzelékeknek és szósoknak. Túltrágyázott talajon a nitrávegületeket felhalmozza, így fogyasztása kisgyermekek számára nem ajánlott!



Porcsin saláta

Kövér porcsin
Sárgarépa
Napraforgószírom
Ecetes uborka
Olíva olaj

1. A kövér porcsin leveleit és vastagabb szárait összevágjuk, a sárgarépát lereszeljük, a napraforgót szírmokra szedjük. 2. Az ecetes uborkát apró kockákra vágjuk, levéből az olívaolajjal dresszingtong készítünk, majd mindent összekverünk. 3. Pirított napraforgó-maggal és napraforgószírommal tálaljuk.



Galette vegyes zöldekkel

A tésztához

250 gramm liszt
125 gramm hideg vaj
5 evőkanál hideg víz

A töltelékhez

spenót, mángold, porcsin, friss tökhajtás vegyesen ízlés szerint
150 gramm mascarpone vagy túró
1 tojás
reszelt sajt



CSICSERIBORSÓ (*Cicer arietinum*)

Származás

A csicseriborsó az egyik legrégebb óta termesztett hüvelyes növényünk: a régészeti leletek alapján már i.e. 8400-ban (már a fazekasság megjelenése előtt) is termesztették a mai Szíria területén. A csicseriborsó háziasítása valószínűleg a mai Törökország délkeleti részén ment végbe, ahol a növény mai legközelebbi vad rokona a *Cicer reticulatum* még ma is vadon nő. Innen indult hódító útjára a háziastított csicséri: i.e. 6000 körül került át a Mediterráneumba, majd i.e. 3000 környékén Indiába. Mindkét vidéken meghonosodott, és még ma is fontos alapanyagát képezi a helyi konyhának. Később szélesebb körben is elterjedt, ma pedig a szója után a második legnagyobb mennyiségben termesztett hüvelyes növény.

Leírás

A csicseriborsó a hüvelyesek családjába tartozik. Általában 20-50 cm magasra nő meg. Gyökérzete mélyre hatoló, szára egyenesen feláll, négyzogletű, elágazó. Levelei páratlanul szárnyaltak, mirigyszőrökkel sűrűn fedettek. Pillangos virágai aprók, egyesével állnak, színük lehet kékes, lilás, rózsaszínes vagy fehér. A virágok öntermékenyülők. A termés nagyjából 3 cm hosszú, enyhén felfújt, ovális hüvely, melyben 1-3 gömbölyded, kis csőrben végződő magot találunk. A magok fajtától függően lehetnek bézs, barna vagy fekete színűek.

Termesztés

A csicseriborsó alapvetően szántóföldön termesztendő nagy mennyiségben, azonban érdekességképpen, saját fogyasztásra érdemes kiskertben is megpróbálkozni vele. Egyéves növény. Legjobban a jó vízelvezetésű homokos-lössz talajokat kedveli. Mélyrenyúló gyökérzetének köszönhetően a többi hüvelyesnél jobban tűri a szárazságot, a kelés idején és a növekedés kezdeti szakaszában azonban igényli az egyenletes vízellátást. Ugyanebben az időszakban kell figyelni arra is, hogy gyommentesen tartsuk a területet, és később a csicseriborsó jó gyomelnyomó. Viszonylag hőigényes növény, így érdemes lehetőség szerint napos helyre vetni. Vetési ideje április, a kései fagyokra a baboknál kevésbé érzékeny. Kártevői közül a gypattok-bagolylepke érdemel kiemelt figyelmet, ha nem védekezünk ellene, komoly károkat tud okozni a termésben. Magja nem pereg, cséplése a bab és borsó csépléséhez hasonlóan végezhető.

Felhasználás

Fogyasztható friss és száraz hüvelyesként is. Fogyasztása több szempontból is előnyös: magas (20%-os) fehérjegtartalma mellett sok vasat, magnéziumot és cinket tartalmaz, ráadásul puffasztó hatása is kisebb, mint más hüvelyeseké. Számos felhasználási módját ismerjük: főként az érett, száraz magot fogyasztjuk főzve, ami különböző krémek (pl. hummusz), saláták, levesek, illetve egytálételek alapanyaga lehet. Liszté őrölve magas fehérjegtartalmú, gluténmentes liszthelyettesítőként vagy adalékanyagként is használható. A pörkölt magot régen kávéhelyettesítőként használták. Egyes fajták magja a pattogatott kukoricához hasonlóan kipattogtatható.



HOMOKI BAB

(*Vigna unguiculata*)

Származás

A homoki bab háziasításáról és történetéről más növényfajokhoz képest viszonylag keveset tudunk. Annyi bizonyos, hogy a növény Afrikából származik – bár a kutatók közt nincs egyetértés abban, hogy Nyugat- vagy Kelet-Afrika az őshazája –, illetve, hogy több mint 4000 éve termesztik, így a legkorábban háziasított növények közé tartozik. Afrikából i.e. 2300 körül Indiába került, ahol egy másodlagos háziasítási folyamat ment végbe, majd innen került Európába. Az első európai írásos emlékek, melyekben a homoki borsó említésre kerül, Kr.e. 300 környékéről származnak; a rómaiak és a görögök már biztosan ismerték és termesztették. Közép- és Észak-Amerikába minden bizonnyal a rabszolgakereskedelem fénykorában jutott el, a 17. század és a 19. század eleje között.

Leírás

A homoki bab a többi babféléhez hasonlóan a hüvelyesek családjába tartozik. A fajon belül azonban meglehetősen nagy diverzitás uralkodik. Leveleik hármasan összetettek, alakjuk és méretük fajtától függően eltérő lehet. Virágaik hosszú kocsányon ülnek, színük lehet lila, kék, rózsaszín, fehér vagy sárga. A hüvelyek és termések mérete szerint alapvetően két csoportra oszthatjuk a fajtákat: az egyik csoportba a tehénborsónak nevezett fajták tartoznak, melyeknek elsősorban a magjait fogyasztjuk szárazbabbként; a másik csoportba pedig a méteres vagy ölesbabok tartoznak, melyek hosszú, akár 80-100 cm hosszúságúra is megnövő, zöldbabbként fogyasztható hüvelyeket növesztenek. A tehénborsók elsősorban bokorban nőnek, míg a méteres babok általában hosszú indákat növesztve futnak.

Termesztés

Bár szántóföldön is termesztethető növényről van szó, a homoki bab a konyhakertben is legalább ugyanolyan jól megállja a helyét. Az amerikai kontinensről származó veteménybabokkal (Phaseolus fajok és fajták) szemben valószínűleg a jóval kisebb magméret miatt szorult vissza, azonban jó szárazságtűrő képessége miatt újra előtérbe kerülhet. Melegkedvelő növény, vetni május elején érdemes. Elsősorban a laza homoktalajokat kedveli, kötöttebb talajok esetén is fontos a jó vízelvezetés. Keléskor és a növekedés első szakaszában fontos a jó vízellátottság, később több mint két méter mélyre nyúló gyökérzetének köszönhetően már más babfajoknál jobban bírja a nyári aszályt. Erése elhúzódó, szedés után másodvirágzásra hajlamos. Egyes fajtáknál az érett hüvely könnyen felnyílik, és érintésre pereg.

Felhasználás

Fajtától függően fogyasztható friss vagy száraz hüvelyesként is: elkészítése mindkét esetben hasonló a száraz-, illetve a zöldbab felhasználásához.



Nyári minestrone

Zöld homoki bab vagy ceruzabab
Főtt csicszeriborsó és/vagy főtt homoki bab
Paradicsom
Sárgarépa
Hagyma
Kolbásztök vagy cukkini
Zsálya, petrezselyem, zeller
Fokhagyma



1. A hagymát és fokhagymát apróra vágjuk és kevés olajon 10 percig dinszteljük, majd rádobjuk a zsályaleveleket, a petrezselyem és a zeller apróra vágott szárát, megkeverjük. 2. A sárgarépát, a zöldbabot, a kolbásztököt vagy cukkinit kockázzuk, hozzáadjuk a hagymát és felhúzzuk alaplével vagy vízzel. 3. Hozzáadunk egy nagyobb érett, feldarabolt paradicsomot és addig főzzük, amíg a zöldségek meg nem puhulnak. 4. Az utolsó 10 percben adjuk hozzá az előfőzött szárazhüvelyeseket. Aprított petrezselyemmel, friss kenyérrel tálaljuk.

A minestrone leves a szezon alapanyagaival kombinálható. Kerülhet bele bármilyen száraz és zöldhüvelyes, fehérrepa vagy zellergumó is. A fűszerezést is variálhatjuk, a hagymás alaphoz adhatunk mozsárban tört köménymagot, római köményt, koriander-magot, kapormagot is.



EGÉRDINNYE

(*Melothria scabra*)

Származás

Az egérdinnye hazája – sok más tökféléhez hasonlóan – Mexikó, illetve Közép-Amerika. A kontinensen már a spanyol gyarmatosítók érkezése előtt nagy népszerűsége tett szert: az azték és maja konyháiban is rendszeresen használták. Európába a 15-16. században került át. Először a mediterrán vidékeken, főleg Spanyolországban és Olaszországban terjedt el, de ma már északabbi területeken is vigan megnő.

Leírás

Az egérdinnye a tökfélék családjába tartozik, de a neve (és a kinézete) ellenére nem áll közeli rokonságban a görögdinnyével. A család legtöbb termesztett tagjához hasonlóan az egérdinnye is kúszónövény, mely akár 2,5-3 méter magasra is megnőhet, de habitusra vékonyabb, törékenyebb a rokonainál. Virágai az uborkához hasonlóak, csak kisebbek, és külön hoz him- és nőivarú virágokat (ezeket legkönnyebben a nőivarú virágok alján található mini termésekről különböztethetjük meg egymástól). Érdekesség, hogy esetében a nőivarú virágok jelennek meg hamarabb, nem pedig fordítva. Termései nagyjából szőlőszem-méretűek (2,5-4 centiméteres hosszúságúra nőnek meg), halványzöld alapon sötétzöld csíkosak.

Termesztés

Az uborkához hasonlóan lehet az utolsó fagyok után szabadföldbe vetni, vagy palántázní. Utóbbi esetben az elején igényel egy kis extra figyelmet, ugyanis palántái meglehetősen törékenyek. Szabadföldön is terem, de ha van rá lehetőségünk, érdemes fóliasátorba ültetni, mert ott érzí igazán jól magát. Nap- és vízigényes növény (bár a többi tökféléhez képest viszonylag jól tűri a vízhiányt), leginkább a jó vízáteresztésű, tápanyagban gazdag talajokat kedveli. Akár egy nagyobb cserépben vagy balkonládában is lehet próbálkozni a termesztésével, de támrendszert mindenképp biztosítsunk a növénynek! A tíz fok alatti hőmérsékletet hosszú távon nem bírja, így hazánkban egyéves növényként termesztethető.

Felhasználás

Az egérdinnyének elsősorban a termését fogyasztjuk, bár a levele is ehető. Termései citrusos, savanykás ízűek. Ehetjük nyersen – egészben vagy félbe vágva –, de fermentálva vagy savanyítva is kitűnő.

Gyógynövényes jegesteá egérdinnyével

Thai bazsalikom
Bazsalikom
Citromnád
Egérdinnye
Méz, citrom

1. A thai bazsalikomot, bazsalikomot és apróra vágott citromnádát leforrázzuk és kihűlésig állni hagyjuk. 2. Mézzel, citrommal ízesítjük majd félbevágott egérdinnyével és jégkockával poharakba töltjük.



Főtt csicseriborsó és homoki bab (alaprecept)

A csicseriborsót 12-16 órára beáztatjuk főzés előtt, majd az áztató vizet lecseréljük. 4-5-szörös mennyiségű vízben babérlevéllel és egy kiskanál szóda-bikarbónával addig főzzük, amíg meg nem puhul. A fekete csicseriborsó héja nem puhul meg, megtartja ropanósságát.

A homoki babot, amennyiben egy évesnél fiatalabb babunk van, nem szükséges áztatni, 30-40 perc alatt puhára főzhető. Az öregebb babot érdemes 10-12 órára beáztatni főzés előtt.



Marinált babsaláta

Főtt homoki bab
Paradicsom
Paprika
Egérdinnye vagy uborka
Hagyma
Borsikafű
Almaecet vagy fehérborecet



A főtt homoki babot, az apróra vágott hagymát és a borsikafűvet enyhén besózzuk, összekeverjük ecettel és 10-15 percig állni hagyjuk. Ízlés szerint apróra vágjuk a többi alapanyagot, és olívaolajjal összekeverjük a salátát.

Ropogós pirított csicseri

Főtt csicseriborsó
Olívaolaj
Za'atar vagy egyéb fűszerkeverék
Só

A főtt, leszűrt és konyharuhán leszárított csicseriborsót vastag aljú serpenyőben kevés olajon, közepes lángon, folyamatos kevergetés mellett addig pirítjuk, amíg a szemek nem kezdenek el kipattogni. Lepakcsoljuk a lángot és még a meleg serpenyőben összekeverjük sóval és az általunk választott fűszerkeverékkel. Kihűlve remek nassolnivaló, de levesek és saláták feltétjeként is jól működik.



KOLBÁSZTÖK

(*Lagenaria siceraria* var. *longissima*)

Származás

A kolbásztök egy fajba tartozik a lopótökkel. Afrika nyugati partjaitól a mai Etiópia területéig őshonos. Vad rokonait nemrég a mai Zimbabwe területén találták meg. Háziasításának helyszíne és körülményei még nem teljesen tisztázottak – a jelek szerint egymástól függetlenül Kelet-Ázsiában és Észak-Afrikában is termesztésbe vonták, négy évezred különbséggel. Kolumbusz amerikai útja előtt az ebbe a fajba tartozó tökfélék voltak általánosan elterjedtek Európában, Ázsiában és Afrikában – de a kutatók meglepetésére az amerikai kontinensen is széles körben termesztették. Arra, hogy hogyan került oda, több elmélet is létezik. A kolbásztököt Szicíliában nemesítették ki, és onnan terjedt el, többek közt az olasz diaszpóra által.

Leírás

A kolbásztök habitusa megegyezik a lopótökével: a kabakosok családjába tartozó növények többségéhez hasonlóan erőteljesen kúszik, akár 9-10 méter hosszú indákat is növeszthet. Levelek nagyok, kerek, szíves vállúak és molyhosan szőrösek. Külön hoz him- és nőivarú virágokat (ezeket legkönnyebben a nőivarú virágok alján található mini termésről különböztethetjük meg egymástól), virágai azonban a tökfélék többségétől eltérően nem sárgák, hanem fehérek. Termései általában egyenesek, világos zöldek, akár 130-150 cm hosszúak, ha jól érzik magukat, akár hosszabbra is megnőhetnek.

Termesztés

A kolbásztököt lehet palántaként indítani, de szabadföldbe is vethető május közepétől kezdve. Mivel a magjait kemény, fás maghéj védi, csírázása hosszabb ideig (2-3 hétig) is eltarthat. Kiültetni akkor érdemes, amikor nap közben a hőmérséklet már stabilan 20 fok körül van, május végén, június elején. Mivel meglehetősen helyigényes, legalább 2 méternyi helyet hagyunk két növény között, és lehetőleg biztosítsunk valamiféle támszerkezetet neki. Akár kerítés mellé is ültethetjük. Magas tápanyagigényű, fény- és vízigényes növény. Lisztharmattal és peronoszórppával szemben a tökfélékhez képest ellenállóbb.

Felhasználás

Zsenge, fiatal termései akár már 20-25 cm-es korukban fogyaszthatóak. Fogyasztása elsősorban addig ajánlott, amikor a termés zsenge, a külső bőrszövet puha, a magok nem fásodtak. Augusztustól az őszi fagyokig szüretelhető. Fogyaszthatjuk nyersen is, vagy a cukkinihez hasonlóan olajon párolva, főzve vagy sütve is.



Mézes- balzsamecetes karamellizált kolbásztök

Kolbásztök
Szegefűbors (őrölt)
Kardamon (őrölt)
Gyömbér (friss)
Édeskömény virág és zöld mag (friss)
Méz
Balzsamecet



1. A kolbásztököt kis kockákra vágjuk, kevés napraforgóolajon közepes lángon kb. 5 percig pároljuk. 2. Hozzáadjuk a szegefűborsot, a kardamont és a frissen reszelt gyömbért, majd a mézet is. 3. A mézzel pár percig folyamatosan kevergetve karamellizáljuk, majd ízlés szerint pár evőkanál balzsamecettel felöntjük. 4. Adunk hozzá egy kevés vizet is, így pároljuk még pár percig, amíg sűrű, szirupos leve nem lesz. 5. Édesköményvirággal és friss, zöld édeskömény maggal tálaljuk. 6. Vaníliafagylalttal igazán frissítő nyári desszertet kapunk.



Nyers kolbásztök saláta szilvával

Kolbásztök
Fehérborecet vagy almaecet
Méz
Szilva
Thai bazsalikom vagy bazsalikom

1. A zsenge kolbásztököt hámozás nélkül, a kicsit idősebb példányokat hámozás után vékonyra gyaluljuk vagy reszeljük. 2. Besózzuk, bemaszírozuk. 3. A mézet az ecettel elkeverjük majd hozzákeverjük a kolbásztökhöz. 4. Felvágott szilvával, apróra vágott bazsalikkal tálaljuk.