

Biokultúra Évszakok

Tél 2012.



Biokertünk művelése

Amikor beszél a burgonyagumó

November közepére mind a nagygazdák, mind a kiskertesek a pincében tudják az idei burgonyatermést. Rekeszekben, tárolókban sorakoznak a szépen válogatott vagy épp a válogatatlan gumók, megszáradtak s a föld már lepergett róluk. A figyelmes gazda nézegeti, rakosgatja, válogatja, mert érdekli: hogyan szerepeltek az idén termesztett fajták, lát-e rajtuk valami feltűnő sérülést vagy betegséget, s kiválogatja az esetlegesen romlásnak indult darabokat.

Fontos munka ez. „A gazda szeme hizlalja a termést” – a mondás nem csak a termesztés időszakára vonatkozik, hanem a betakarítás idejére is, mert az év végén levont tanulságok, a tapasztalatok átgondolása hozzásegít a jövő év szebb, jobb, több terméséhez. Nézzük meg jobban a gumókat! Akár konvencionálisan, akár ökológiai módon gazdálkodunk, a különböző kártevők és kórokozók mindenütt jelen vannak és csak odafigyelés kérdése, mennyire borítják el a burgonyát. A jó ökogazda alaposan megvizsgálja a gumók felszínét: a különböző tünetekből hasznos tanulságokat vonhat le a termesztés egészére nézve.

A zöldült gumók a helytelen agrotechnikára utalnak: a bakhát vagy túl keskeny, vagy túl alacsony, így az esők és az öntözés lehordja a földet a fejlődő gumókról. A gumók fényt kapott felszínén a zöld színű szolanin felhalmozódik és ezáltal a burgonya fogyasztásra alkalmatlanná válik. A betakarítás után is vigyázzunk: a betárolás előtt ne napfényen szárítsuk a gumókat! Egyes sárga héjú fajták még érzékenyebbek erre, a gumók teljes felszíne képes halványzöldre váltani.

A fias, torzult, kinövéses gumókat elég nehéz meghámozni fogyasztás előtt. Ha a termésünkben sok ilyen gumó van, a jövőben két módon is tudunk segíteni a problémán. Az egyik megoldás a rapszodikus vizellátás javítása lehet. Ha az idei évhez hasonlóan alakul az időjárás, és a hosszú aszályos időszak közben vagy után hirtelen nagyobb mennyiségű vizet kap az állomány, akkor az addig a fejlődésben lelassult gumók megugranak a növekedésben s „fiakat” képeznek. Nagy vízkülönbség esetén az addig szépen formált gumók meg is repedhetnek. Emiatt célszerű ügyelni a gyakoribb, kisebb adagú, egyenletes vizellátásra virágzáskor, illetve az azt követő időszakban, mert ilyenkor fejlődnek legintenzívebben a gumók. A torzult gumók képződésének másik oka, ha a gazda az adott fajtát már sokadszorra veti vissza; a fajták deformációra való hajlama különböző, de megállapítható, hogy a negyedik év után már erősen ajánlott friss, elit vagy szuperelit fokozatú ültetőanyaggal újítani.

A közismert burgonyavész (fitoftóra) tünete a gumókon is megjelenhet szürke vagy barna szabálytalan foltokként, melyek később süppednek, majd rothadásos folyamat játszódik le az egész gumón. A biogazdák által közismert védekezési módokon túl (rezes kezelés, szellős állomány, vetésforgó) megemlíthető az is, hogy kerüljük a felülről történő öntözési módokat, pl. a többnyire méteres magasságban kihelyezett fix szórófejes esőtetőket, mert

ezáltal a lombzat tovább marad nedvesen, ami kedvez a gomba terjedésének. Az ilyen típusú öntözés légköri aszályos időszakban is képes teljesen tönkretenni az állományt! Válasszunk áraszthatós módszert, vagy a bakhát tetején végigfektetett csöpögtető rendszereket.

A varasodás sokszor parásodásnak nézhető. Hálózatos, foltos, lapos vagy kiemelkedő varas foltokként jelenik meg, melyek nem lekaparhatók, de hámozással eltávolíthatók. A tárolhatóság romlása mellett a varasodás szépséghibának is számít, s lehet tenni ellene: a biogazda zöldtrágyát iktat be ilyenkor, illetve jobban ügyel a növény magnézium- és mangán-ellátottságára. A könnyen felmelegedő, homokos, kevés szerves trágyát tartalmazó talaj kedvez a betegség kialakulásának. Ügyeljünk arra, hogy a trágya kellőképpen érett legyen, s ha szalmával mulcsozunk, akkor legyünk külön figyelemmel a nitrogén utánpótlásra, pl. csalánlé formájában.

Ha a gumókon gyűrű alakú elhalásos foltokat találunk, az vírusfertőzésre utal (igazából a burgonyát több mint 20 féle vírus fertőzheti, s igen változatosak a tünetek). A vírusokat tenyésztésben a levéltetvek terjesztik, de a fő bűnös a fertőzött vetőanyag. Néhány év alatt az egész állomány súlyos leromlást mutathat: a növények satnyák, gyengék, sápadt zöldek maradnak, a termés egyre kisebb lesz. Legkönnyebben úgy lehet kivédeni ezt a betegséget, ha vírusos leromlásnak ellenálló fajtákat választunk.

Magyarországon régóta folyik rezisztencia-nemesítés, a keszthelyi Burgonyakutatási Központ már több vírusos leromlásnak ellenálló fajtát regisztrált a nemzeti fajtalistára. Eme fajták vizsgálatát tűzte ki célul az Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézet a 2012-es évben, mert kíváncsiak voltunk, hogy az ökológiai gazdálkodásban is beválnak-e ezek az ellenálló burgonyák. Az országban 13 különböző helyszínen 6 keszthelyi nemesítésű fajtát próbáltak ki a kísérletben részt vevő biogazdaságok. Egész évben figyeltük a fajták lombzatát, fejlődését, majd megmértük a termés mennyiséget és vizsgáltuk a gumók egészségi állapotát is. A kísérlet egyik fő tanulsága, hogy a gazdáknak érdemes ilyen ún. on-farm vizsgálatokkal foglalkozni, mert szinte minden természetkörzetben más és más tapasztalat vonható le, és az, hogy a saját termőterületen melyik fajta és milyen termesztési mód válik be legjobban, csak a kísérletek révén válik nyilvánvalóvá a résztvevők számára. A fajták rezisztenciája különbözőképpen alakultak az év során, a kórtani vizsgálaton sok minta végzett szép eredménnyel, a felmerülő problémákból pedig maguk a gazdák is sokat tanultak. A fajtákkal alapvetően elégedettek voltak a kísérletezők, többen bővíteni is fogják a kínálatukat. A kísérletről bővebb információkat a www.biokutatas.hu weboldalon találnak; valamint várhatóan a jövő év elején jelentetjük meg az idei kísérleteket összefoglaló kiadványunkat, melyben a részletesebb adatok és eredmények is olvashatók lesznek.

Papp Orsolya

ÖMKi kertészeti szakreferens

Ingyen napszámosok

A Göcsej Természetvédelmi Alapítvány legújabb kiadványát ajánljuk Olvasóink figyelmébe. A gyümölcsösben lakó életközösség minket segít tagjait mutatja be, a hasznos rovarokat, madarakat, emlősöket és más élőlényeket, a háziállatokat is beleértve. Életmódjukat megismerve magunk is többet tehetünk azért, hogy kertünkben egy számunkra is megfelelő egyensúlyi állapot jöhessen létre. Nemcsak a kártevő pusztítókat ismerteti a könyvecske, hanem nagy figyelmet fordít a beporzó szervezetekre is. Ötletet kaphatunk „szálláshelyek” kialakításához, hogy a vadméh és poszméh fajok állandó vendégeink legyenek. Megtudhatjuk azt is, hogyan kedvezhetünk a termőtalajt fáradhatatlanul javító földigilisztáknak. Hogy kedvet csináljunk Olvasóinknak a téli madár etetéshez és odú készítéshez, egy kísérlet leírását emeltük ki a kiadványból:

„Az első ismert kísérletben egy 3 km hosszú almafasor egyik felét látták el madárodúkkal, mivel a téli araszoló lepke hernyója évről évre megsemmisítette a termést. Eredmény már az első évben is mutatkozott, a második évben pedig – a madaraknak köszönhetően – hatszorosára emelkedett a termés. A madarak munkájának eredményét a hernyócsapdák is igazolták. A mentesített fákön 50-szer (!) kevesebb téli araszolót találtak.”

G.M.

Neveljük télen is fűszernövényeket!

A hosszú téli hónapokban sem kell lemondanunk a frissen szedett fűszerek ízéről, illataról, mert a lakásban is nagyszerűen nevelhetők. Semmilyen különleges megvilágításra nincs szükség, elegendő a lakás egyik világosabb ablakpárkánya.

Vannak fűszernövények, mint például az oregánó, a kakukkfű, a rozmaring és a zsálya, amiket legkönnyebben dugványozással tudunk szaporítani, úgy, hogy már egy meglévő növényről levágunk egy hajtást. A levágott hajtás a csúcsától számítva legalább 10-15 cm legyen. Az alsó leveleket távolítsuk el és a hajtást szúrjuk le nedves közegbe, ami lehet homok, vermikulit vagy perlit. A megfelelő nedvesség biztosításához borítsuk le a dugványunkat egy befőttes üveggel.

Ha kertünkben cserepes fűszernövényeket tartottunk, ezeket is bevihetjük télre. Arra azonban ügyelni kell, hogy még a téli fagyok beállta előtt telepítsük be a növényeket. Mielőtt a végleges telelő helyükre kerülnének érdemes néhány hétig egy ún. akklimatizációs helyiségben tartani őket. Ez lehet egy világosabb hely a garázsban vagy a folyosón.

Ha nincs déli irányba néző ablakunk, akkor keletre vagy nyugatra néző ablak is megfelelő lehet. A kiszáradástól és a túlzott melegtől óvjuk a növényeket. A legtöbb fűszernövény hőmérsékleti optimuma 15-24 fok. A kertben a nappali és az esti/éjszakai hőmérséklet különbség 10 fok is lehet. Ezt is utánozhatjuk ha abban a helyiségben, ahol a fűszereinket tartjuk lejjebb vesszük éjszakára a hőmérsékletet.

Rendszeresen fűrösszük le a növényeket, mert bent gyorsabban porosodnak.

A legtöbb fűszernövény szereti a vizet, de a túlöntözést, a pangó vizet nem bírja, ezért jó vízáteresztő talajba ültessük őket. Érdemes homokot is keverni az ültető keverékbe.

Ha fűszerünket agyagcserépbe ültettük és déli fekvésű ablakban tartjuk, akkor több vízre lesz szüksége, mint ha műanyagcserépben lenne egy keletre vagy nyugatra néző ablakban. Ha kevesebb a fény, a hőmérsékletet is tartjuk alacsonyabban.

Növényvédelmi tippek

Földkeverékhez célszerű egyharmadnyi termőföldet egy harmad komposztot és egy harmad perlitet vagy homokot összekeverni.

Ha a szabadból telepítjük be a fűszernövényünket, akkor vigyázzunk, hogy nehogy a kerti földdel a kártevőket és a kórokozókat is betelepítsük. Így amennyire lehet a kerti földet szedjük le óvatosan a gyökérszétről. Ha mégis kerti földdel együtt kerülnek be a növények, akkor az akklimatizáció néhány hete alatt fokozottan figyeljük ezeket a növényeket nem jelenik-e meg rajtuk betegségre, kártevőre utaló tünet. Ha fűszernövényeinket mégis megtámadja valamelyik kártevő, igyekezzünk a növény számára biztosítani a lehető legkedvezőbb fény- és hőviszonyokat.

Az a növény, amelyik a túlzott meleg és szárazság miatt legyen-gül, sokkal védtelenebb a liszteskék, tetvek támadásával szemben. Ha a kártevők megfékezésére szappanos lemosást alkalmazunk, azt mindig este tegyük, és soha ne napsütésben. Másnap pedig lemoshatjuk a növényről a kezelési maradékát (felhasználás előtt mindenképpen). A fiatal növénykéket ne kezeljük szappannal.

December folyamán spóroljunk a vízzel és a tápanyaggal, de január közepétől adhatunk a fűszereinknek egy kis komposztot vagy folyékony alga tartalmú oldatot. A cserepes növények földjének levegőztetéséről, lazításáról rendszeresen gondoskodjunk. Bolygatás után egy kis adag komposzt kerülhet a cserép legtetejére. Februárban még több és erősebb a fény, ami a fűszernövényeink növekedését serkenti. Március és április folyamán a visszatelepítésre szánt fűszernövényeket mindenképpen levegőztessük gyakran, hogy a kiültetés minél kisebb stresszt okozzon majd.

10 fűszernövény, amiket a lakásban is sikerrel tarthatunk

Bazsalikom: Jó, ha mi magunk vetjük magról. A cserepeket déli ablakba tegyük. Szereti a meleget és a sok fényt.

Babér: Élvelő. Jól érzi magát kelet-nyugati fekvésű helyen. A zsúfoltságot nem szereti.

Turbolya: Ha magról szaporítjuk, akkor a magokat nyár végén vessük el. Az alacsonyabb hőmérsékletet is elviseli, de az intenzívebb növekedéshez legalább 16-20 fokra van szüksége.

Snidling: Akkor érdemes a kinti snidlingből tőosztással betelepítenünk egy darabot, ha már a fagy jól „átdolgozta”, mert a növekedés megindulásához szükséges, hogy hideg is érje. Először mindenképpen egy hűvösebb helyre tegyük, majd pár nap elteltével a legvilágosabb helyre.

Oregánó: Ha még most tanulunk dugványozni, akkor ez a fűszernövény biztos siker, könnyen megered. Déli fekvésű helyen érzi jól magát.

Metélő petrezselyem: Magról is vethetjük, de az is megfelelő, ha a kertből behozunk egy darabot a tél beállta előtt.

Rozmaring: Dugványozással szaporíthatjuk. A levágott, alul lecsupaszított hajtást a meggyökeresedésig tartjuk nedves homokban, majd ültessük cserépbe. Legszébben egy déli fekvésű ablakban fog fejlődni.

Zsálya: Szintén dugványról szaporítsuk. A benti szárazabb levegőt jól tűri, de szüksége van erős.

Tárkony: A tárkonyt is csak egy fagyos időszakot követően, a levelek teljes elhalása után vigyük be a házba. Először hűvös helyre tegyük, majd pár nap után déli fekvésű napos helyre. Komposztal tápláljuk.

Kakukkfű: Dugványozással vagy tőosztással is szaporíthatjuk. Szereti az erős napfényt, de megfelelően fog növekedni keleti vagy nyugati fekvésű helyen is.

Cz. D. É.

Kitekintő

A talajban megkötött szén

A talaj szerves anyagában léghőből származó oxigén kötődik meg. A folyamat a globális felmelegedés ellen hat – vont le a következtetést a klímaváltozást vizsgáló szakértők nemzetközi csapata.

A FiBL kutatóintézet vezetésével 74, a világ különböző pontjain készült tanulmányt hasonlítottak össze. Az ökológiai és a konvencionális gazdaságok talajában megkötött szerves szén mennyiségét mérték. Azt állapították meg, hogy a bioterületek hektáronként átlag 3.5 tonnával több szenet tartalmaznak.

20 vizsgálat alapján még azt is kiszámították, hogy az ökotalajok

évente 450 kg-mal több szenet kötnek meg évente. Különösen nagy volt a megkötött szén mennyisége azokban a gazdaságokban, ahová nem került kívülről istállótrágya, vagyis megvalósult a gazdaságban belüli anyag körforgás.

A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy az állattartással és növénytermesztéssel is foglalkozó, takarmány pillangósokat is termeszto gazdaságok akkor is kedvezően hatnak éghajlatunkra, ha nem az ökológiai gazdálkodás előírásai szerint működnek.

A biztató eredmények mellett azonban azzal is tisztában kell lennünk, hogy az üvegházhatású gázok mennyiségének csökkentésében a mezőgazdaság csak részszerepet vállalhat.

Forrás: www.krautundrueben.de

Egészségünk védelme

C-vitaminnal a légszennyezés ellen

A C-vitamin nem csak általánosságban segít a fertőző betegségek elleni védekezésben, de a légszennyezés káros hatásainak mérséklésében is szerepe lehet.

Több mint 200 asztmás vagy COPD-ben szenvedőt vizsgáltak meg. Akiknek a szervezetében alacsonyabb a C-vitamin mennyisége, nagyobb eséllyel lép fel nála légzési zavar a szmogos napokon. A tapasztalatok alapján, ha a szállópor (PM10) koncentrációja 10 µg/m³-rel emelkedett, mintegy harmadával nőtt a kórházba kerülők száma. A kockázatot további 20 százalékkal növelte, ha az betegnek alacsony volt a C-vitamin ellátottsága.

Jellemzően a dohányzóknak és az idősebbeknek rosszabb a vitaminellátottsága. Amikor őket kizárták a vizsgálatokból, még ak-

kor is megfigyelhető volt a megfelelő C-vitamin ellátottság védő hatása. Más kutatók szerint az embereknek jellemzően kielégítő a C-vitamin bevitel, és nem tapasztalták még, hogy a magas dózis javított volna az asztmások állapotán.

Az eredmények alapján feltételezhető, hogy az antioxidánsoknak szerepe lehet a légszennyezés káros hatásainak kivédésében. Ezek az anyagok a szabadgyökök romboló hatása ellen nyújtanak védelmet a sejtekben.

A szennyezett levegő tüdőbe kerülésekor is kialakulnak a szabadgyökök, amelyek később növelik a szív- és érrendszeri, a daganatos, valamint a légzőszervi megbetegedések kialakulásának esélyét. Az antioxidánsok azonban kötődnek a szabadgyökökhöz megakadályozva, hogy azok kifejtsek káros hatásukat.

Forrás: Levegő Munkacsoport, Vegyi anyag hírlevél, 2012. szept.

Nem csak a mikrobákat öli a triklozán

Amerikai kutatások szerint a kozmetikai és higiéniai termékekben használt fertőtlenítő hatású triklozán károsítja az izmok működését. A vegyület a nagymértékű felhasználás miatt mind egészségügyi, mind környezetvédelmi szempontból kockázatot jelent. A vizsgálatok során olyan mennyiségben használták a triklozánt, ami a környezetben, mindennapi életünk során is jellemző. A kutatók szerint a vegyület hatása drámai, az egerek szívére gyakorolt hatása a szívnyugtató gyógyszerekéhez hasonlítható. A triklozánt tartalmazó vízben a halak izomzata károsodott, egy hét után észrevehetően romlott úszási képességük. A kutatókat is meglepte, hogy a vegyület eltérő állatcsoportokban, különböző izomtípusokban is milyen nagy mértékű károsodást tud okozni.

A triklozánt nem csak állatkísérletekben vizsgálták. Egy másik amerikai kutatócsoport eredményei szerint a higiéniai termékekben lévő tartósítók és antibiotikumok (beleértve a triklozánt is) elősegítik a gyermekekben az allergia kialakulását. A felmérésben 860 6 és 18 év közötti fiatal vérenek IgE antitest koncentrációját és vizeletük tartósítószer- és antibiotikumtartalmát vizsgálták.

A vizsgált anyagok magasabb koncentrációja az allergiát jelző antitestek mennyiségének megemelkedésével járt együtt. A kutatók szerint nem biztos, hogy ezek az anyagok közvetlenül járulnak hozzá az allergia kialakulásához, de ha áttételesen is, szerepük lehet benne. Az eredmények igazolják azt a korábbi tapasztalatot, hogy a gyermekkori túlzott higiénia, amelynek eredményeként a szervezet csak kis mennyiségű káros mikroorganizmussal találkozik, kedvezőtlen hatással van az immunrendszer fejlődésére. Az eredmények alapján az antimikrobiális vegyületek felborítják

a szervezetben az egyes mikroorganizmusok optimális arányát.

Az antimikrobiális higiéniai termékekben gyakran használt triklozán és a kozmetikumokban gyakoribb parabének magasabb koncentrációja esetén is kétszeresére nőtt az esélye annak, hogy allergia alakul ki a fiatalokban valamilyen környezeti allergénre (például: pollen, állatszőr). A vizsgálat alapján az élelmiszerallergia esélyét csak a triklozán jelenléte növelte.

Forrás: Levegő Munkacsoport, Vegyi anyag hírlevél 2012. szept.

A Teljes Értékű Ételek csapata azt tűzte ki céljává, hogy dietetikusi szaktudásunkat felhasználva elméletben és gyakorlatban is segítsünk eligazodni a táplálkozási információk áradatában, valamint a betegségek és a táplálkozás összehangolásában.



Ételeinket olyan alapanyagokból készítjük, melyek természetesek, idényjellegűek, és mentesek a túlzott élelmiszeripari feldolgozástól. Mert ami finom, az lehet egészséges is! Találkozzunk személyesen, mindenkit szeretettel várunk izgalmas előadásokkal, tanulási lehetőségekkel, Budapest belvárosában a Corvin negyednél! Részletek a honlapon. (www.teljesertekueletek.hu, kisajudit.blog.hu)

Biotermékek az asztalon

Téli örömök

Azt gondolná az ember, hogy csak kevés élelmiszer jellemző igazán a télre. Felsorolni is nehéz azonban a sok mindent, amiből ekkor válogathatunk: burgonya, cékla, sárgarépa, fehérrépa, zeller, paszternák, vöröshagyma, lilahagyma, fokhagyma, fekete retek, fejes káposzta, kelkáposzta, kelbimbó, sütőtök, tökmag, napraforgómag, diófélék, száraz babok, lencsék, száraz borsók, alma, körte, szárított szőlő, aszalt gyümölcsök. Minden, amit sózással, szárítással, hőkezeléssel tartósítottunk, most hasznosítható.

A téli hidegben finom gyógyteákat kortyolhatunk. Nátha ellen rezselt fekete retek és méz keveréke a nem túl illatos, de hatásos szer.

A friss zöldeket csíráztatással pótolhatjuk. A tél tehát nem a nélkülvetés, hanem a tartalékok bölcs felhasználásának, a pihenésnek, a dolgos új esztendőre való felkészülésnek az ideje.

Csíráztatás

A csíráknak rengeteg jótékony tulajdonsága ismeretes. (Szent-Györgyi Albert is kutatta a csírázó magvakat.)

A növény a fejlődése során számos enzimet, vitamint kezd el termelni. Ezek közül most csak a C-vitamint említeném meg. 10 dkg csíranövényben átlagosan 800mg C-vitamin van, teljesen természetes formában!

Otthoni csíráztatás egyszerűen:

1. Bioboltban vásárolt, csíráztatásra alkalmas magszemből (pl. retek, lucerna, repce stb.) két evőkanálnyi mennyiséget egy csésze hideg vízben 6-8 órán keresztül áztassunk.
2. Ezután öntsük műanyag térszűrőbe, hideg folyó víz alatt alaposan öblítsük le, de ne rázzuk le róla a vizet.
3. A szűrőt tegyük egy mélyebb tál tetejére, hogy az alja ne érjen le és a felesleges víz pedig szép lassan lecsoroghasson a magokról.
4. Ezt az öblítést naponta legalább kétszer ismételjük meg.
5. A magok lassan kicsíráznak, és a 3-5-8 nap múlva a kis csíranövény már ehető. (Minden részét fogyasszuk el!). Fogyasztható állapotnál az utolsó öblítés és csepegtetés után tegyük üvegtálba (ezután már öblítést nem igényel), fedjük le, de úgy, hogy tudjon levegőzni, és a hűtőbe helyezve legalább egy héten keresztül ehető lesz, sőt növekedni is fog.

Sütőtökös, paradicsomos bableves

Hozzávalók: 15 dkg száraz bab, 30 dkg sütőtök, 2 fej vöröshagyma, 5 dl tartósítószer nélküli paradicsomlé, 4 gerezd fokhagyma, 1 kicsi zeller, 1 szál sárgarépa, 1 teáskanál kakukkfű, 1 teáskanál oregánó, 2 babérlevél, 2 teáskanál só, 4 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj

A babot beáztatjuk, majd félpuhára főzzük, annyi vízzel amennyi ellepi. Az apróra vágott hagymát, a sóval az olajon megpároljuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a kis darabokra vágott zellert és a sárgarépát. Pár percig még együtt pároljuk. Hozzáadjuk a fűszereket, majd felöntjük a paradicsomlével, egy liter vízzel, s beletesszük a babot a főzővizével együtt. 10-15 percnyi forralás után beletesszük a felkockázott sütőtököt is, majd készre főzzük.

Savanyú káposztával töltött csirkecomb

Hozzávalók: 40 dkg savanyú káposzta, 2 evőkanál hidegen sajtolt olaj, 2 evőkanál natúr ételízesítő, 4 kisebb alsó- vagy felsőcomb.

A káposztát megkóstoljuk, ha kell átmoszuk, hogy ne legyen túl savanyú, lecsepegtetjük. Könnyebben fogyasztható, ha kisebb darabokra vágjuk a hosszú szájakat. Olajon, natúr ételízesítőt hozzáadva megpároljuk. Kihűtjük, majd a tisztított, megmosott csirkecombok bőre alá tömködjük. Kiolajozott tepsibe vagy tűzálló táliba fektetve, 210 °C-on 50 percig sütjük a combokat.

Ötlet: aki szereti a különleges ízeket, készítse tökmagolajjal ezt a fogást. A tökmag aromája a savanyú káposzta ízével fenséges együttes!

Mézes puszelli

Hozzávalók: 25 dkg méz, 1/2 csomag mézeskalács fűszerkeverék, 50 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 3 db tojás, 10 dkg vaj, 2 kávéskanál szódadikarbóna

A felmelegített mézhez hozzáadjuk a fűszerkeveréket. A tűzről levéve hozzáadjuk a vajat, majd annak elolvadása után (lehűti a mézet) belekeverjük a tojásokat. A kapott masszába a szódadikarbónával elkevert lisztet egy fakanállal alaposan beledolgozzuk. 10 órát hideg helyen pihentetjük. Átgúrjuk, majd 1,5-2 cm vastagságúra kisodorjuk, ezután pogácsaszaggatóval, vagy különböző formákkal kiszúrjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük és 200°C-ra (gázsütőnél közepes hőmérséklet) előmelegített sütőben 10-12 perc alatt készre sütjük.

Ötlet: Ha nincs otthon mézeskalács fűszerkeverék, akkor 2 teáskanál őrölt fahéjjal, 1 kávéskanál őrölt szegfűszeggel, és 1 kávéskanál őrölt gyömbérrel helyettesítsük.

Mákos pogácsa

Hozzávalók: 50 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 2 teáskanál só, 1 dl hidegen sajtolt napraforgó vagy olívaolaj, 1 tojás, 2,5 dkg élesztő, 5 evőkanál szemes mák, 2 dl tejföl

A lisztet összemorzsoljuk az olajjal; majd 1 egész tojást és ½ dl langyos vízben feloldott élesztőt (a morzsolt élesztőt egy kanál segítségével elkeverjük) teszünk hozzá. Szemes mák és só kerül még a tésztába, s annyi tejföllel (kb. 2 dl) dagasztjuk össze, hogy az edény falától elváljon. 20 perc pihentetés után, ujjnyi vastagra sodorjuk, s pici pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Újabb 10-15 perc pihentetés után előmelegített sütőben, 220°C-on, 10-15 perc alatt megsül.

Tipp: Azért pici pogácsaszaggatóval szaggassuk, hogy minél nagyobb felületen és több helyen tudjon pirulni a mák. Nagyon kellemes íz hatást ad.

Csírasaláta

Hozzávalók: 1 doboznyi csíranövény, 20 dkg alma apró kockára vágva, 20 dkg zeller vékony csíkokra vágva, 1 citrom leve, 1 kávéskanál só, 1 teáskanál méz, 4 evőkanál hidegen sajtolt napraforgó vagy olíva vagy tökmagolaj, a tetejére 5 dkg durvára vágott dió

Habverővel a citrom levét a sóval, a mézzel összekeverjük. Ezután apránként hozzáadjuk az olajat is, mely rátapasztja az öntetet a zöltségek felületére. Az öntetet összekeverjük a zöltségekkel, majd megszórjuk a dióval.

Ötlet: Ízlés szerint díszíthetjük 10 dkg kockára vágott Feta-sajttal.

Kisa Judit