

Vízbarát menü az Élelmiszerbanktól

Aszályok, hőhullámok, termés kiesés... Lassan már a csapból is klímaváltozásról szóló hírek folynak – víz helyett, merthogy abból bizony egyre kevesebb lesz. Sajnos fel kell készülnünk rá, hogy a globális felmelegedéssel a Kárpát-medencében termelhető növények köre is változni fog. Esélyes, hogy csökken majd a kukorica, a burgonya vagy éppen a zöldborsó termelésére alkalmas terület, a helyüket pedig a vízhiánnyal szemben ellenállóbb fajták veszik majd át. Itt az ideje, hogy elkezdjük ízlelgetni a cirokot, a csicseriborsót, a kendert, a homoktövist vagy éppen a kölest. Ezek kipróbálásához ajánlunk most két receptet. Íme, egy ízbarát menü az Élelmiszerbanktól. Kóstold meg, ha jót akarsz magadnak, és nem melleleg a bolygónak!



Fenntartható csalánfőzelék csicseriborsó fasírttal

A csalán nem új jövevény a magyar konyhában, inkább csak háttérbe szorult néhány évtizedre. Valójában őshonos növény és viszonylag igénytelen, az árokparton is megterem. A lényegesen nagyobb vízigényű spenótot például tökéletesen helyettesíti. A híre jelenleg nem annyira jó, mint a medvehagymának, de a friss, még nem virágzó hajtások meglepően üde ízűek. A hozzá kínált csicseriborsó-fasírt is tabukat döntöget: dobjuk el a falafel-mixet, keverjük inkább őshonos magyar fűszerekkel!

Csicserifasírt

Hozzávalók (4 főre):

- 2 db csicseriborsó konzerv (240 grammos)
- 8 dkg zabpehely
- fűszerek ízlés szerint: só, tárkony, kakukkfű, zsálya, lestyán, fűszerkömény

Elkészítés:

A zabpehelyet vízben felfőzzük egy kis sóval, majd összekeverjük a lecsepegtetett csicseriborsóval. Az egészét villával összetörjük, és fűszerezük. Nem baj, ha maradnak benne nagyobb darabkák is. Majd evőkanálnyi adagokat sütőpapírral bélelt tepsibe halmozunk és 180 fokon aranyszínűre sütjük.

Csalánfőzelék

Hozzávalók (4 főre):

- 4 nagy marék zsenge csalán (friss levelekkel, hajtások végeivel)
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb fej vöröshagyma

- 3 ek csicseriborsóliszt
- 3 ek napraforgó olaj
- fűszerek ízlés szerint: só, szerecsendió

Elkészítés:

A csalánt alaposan megmossuk, és annyi sós vízben megfőzzük, hogy ellepje (kb. 5 perc forrástól számítva). Leszűrjük, turmixoljuk, a főzővizet félretesszük. Az olajon megfuttatjuk a felaprított hagymákat, majd elkeverjük a csicseri liszttel és a csalán főzőlevével folyamatos keverés mellett felengedjük, míg sűrű, főzelékes állagot nem kapunk. Hozzá keverjük a csalánt, végül egyet forralunk rajta, majd ízlés szerint fűszerezzük.



Klímaparát kölesgombóc desszert vadbogyó lekvárral

A köles lehet az a szárazságtűrő gabona, ami hamarosan mindannyiunk tányérján gyakran megjelenik. Az élettani hatásai kiválóak, ez a gyomor egyik legjobb gyógyszere. Rostokban gazdag, nem tartalmaz glutént, laktózérzékenyek is fogyaszthatják és kalóriatartalma is alacsony. Nem véletlen, hogy az ENSZ 2023-at a köles nemzetközi évének nyilvánította. Lássuk, hogyan helyettesíthetjük a túrót az alábbi ínycsiklandó gombócban.

Hozzávalók:

- 1 bögre köles
- 1 csomag vaníliás cukor
- egy citrom reszelt héja
- 10 dkg zsemlemorzsa
- tálaláshoz vadbogyó lekvár (pl: csipkebogyó vagy áfonya)

Elkészítés:

A kölest $\frac{2}{3}$ bögre vízben, egy csipet sóval, vaníliás cukorral, és a citromhéjjal felfőzzük, majd hagyjuk kihűlni. (Akár egész éjszaka hagyhatjuk.)

Egy serpenyőben aranybarnára pirítjuk a zsemlemorzsa, a masszából kis gombócokat formálunk, meghempergetjük a morzsában. Bogyós lekvárral tálaljuk.