

Édes rózsám, virágszálam



Salátafantázia spárgafejekkel

Ha emlékszünk is a szép virágénekekre, akkor sem bizonyos, hogy szövegükre mint konkrét valóságra gondolnánk. Pedig amikor a konyhaművészet az ehető tányérdíszítések, s ezen belül a virágok felé fordult, a kertészeti szakmának válaszolni kellett a kérdésre: melyik virág lehet egyszerre szép is, ehető is, ráadásul meg is terem minálunk.

Az ehető virágok köre egyszerre széles is, meg szűk is. Sokszor a legvonzóbbnak tűnő virágok tartalmazznak olyan összetevőt, ami megghiúsítja felhasználásukat, máskor meg, szeszélyes művésznőként, durcáskodnak a fellépés előtt. Az alábbi összefoglalás nyolcéves kísérletsorozat eredménye.

■ Egész éven át viragoztatható növények

Körömvirág (*Calendula officinalis*). Levele salátákhoz adható, virágszirma ételszínező. Értékes gyógynövény. Fertőtlenítő, gombaölő hatóanyagai mellett hormonszerű összetevőket és A-vitamin előanyagot tartalmaz. Áztatással nyert olaja bőrbetegségek ellen jó.

Feketekömény (*Nigella sativa*). Virága a fehértől a kék színárnyalatokig terjed. Fekete magja Egyiptomban, Indiában, Görög- és Törökországban jelenleg is népszerű fűszer. Frissen vagy aprítva curry, zöldségételek, hüvelyesek ízesítésére használják. Főzete többek között emésztést serkentő és fokozza a tejelválasztást. A magok porfinomságú őrlményéről azt tartották, hogy felmelegítés után beszipantva visszaadja az elveszett szaglását.

Borágó (*Borago officinalis*). Apró virágai kék színűek, a porzók feketék. A csészelevelek nem ehetőek. Virágaival salátákat, süteményeket vagy egyéb ételeket díszítenek, mélyhűtve jégkockába is teszik. Ásványi sókban gazdag leveleivel italokat, mártásokat, sómentes ételeket lehet ízesíteni. A levél és a virág adrenalinhoz hasonló hatású főzetét stressz, depresszió ellen, illetve kortizon és más szteroidokkal való kezelés után adják.

■ Az év bizonyos időszakaiban virágzó (viragoztatható) növények

Sarkantyúka (*Tropaeolum majus*). Citromsárgától a narancssárgáig többféle színárnyalata létezik. Decemberben, januárban és februárban kevésbé virágzik. Friss leveleivel és virágaival ételek ízesíthetők. Kivonatát édesítőszernek, afrodisziákumnak tartják.

Szászorszép (*Bellis perennis*). Októbertől májusig virágzik. Zsenge levelét és virágait salátába lehet keverni. Szárának tavaszi nedve pattanásos bőrre jó. Virágainak főzete felüdíti a bőrt.

Árvácska (*Viola Witrockiana*), miniárvácska (*Viola Kitaibeliana*). Szeptembertől májusig viragoztatható.

Oroszlánszáj (*Antirrhinum majus*). Márciustól decemberig lehet a virágaira számítani.

Kapor (*Anethum graveolens*). Áprilistól decemberig virágzik.

Édeskömény (*Foeniculum vulgare*). Februártól decemberig virágzik. Ernyő alakú virágja citromsárga színű, hasonló a kaporehoz, de nagyobb.

Zsálya (*Salvia officinalis*). Áprilisban és májusban virágzik. Virága kékes-lilás színű, közismert gyógynövény, levelét pecsenyék ízesítésére is használják.

Izóp (*Hyssopus officinalis*). Májustól októberig virágzik. Fehér, rózsaszín és kék virágú változata ismert. Gyógynövényként is használatos.

Szurokfű (*Origanum vulgare*). Májustól szeptemberig virágzik. Virága rózsaszín, fehér és téglavörös színekben pompázik. Az olasz ételek elengedhetetlen fűszernövénye. Antiszeptikus, gyógyhatása figyelemre méltó.

Menta (*Mentha species*) Valamennyi mentaféle májustól szeptemberig virágzik.

Koriander (*Coriandrum sativum*). Aromás növény, az ázsiai konyha kedvelt fűszere, parányi, fehér és rózsaszín virágokkal. Virágzás áprilistól novemberig.

Bazsalikom (*Ocimum basilicum*). A zöld levelű növénynek létezik bíborvörös (var. *purpurescens*) változata is. Ismert gyógy- és fűszernövény.

Sárkányfű (*Dracocephalum moldavica*). Fehér és kék virágú gyógynövény. Áprilistól novemberig lehet viragoztatni.

Cukkini (*Cucurbita pepo* L. convar. *giromontia*), patisszon (*Cucurbita pepo* L. convar. *patisoniana*). Közismert tökfélék. Áprilistól decemberig lehet viragoztatni őket.

Virágzása idején számításba jöhet még a *vadrózsa* virága és a *szőjvirág* is.

A fentebb felsorolt növények csupán töredékét adják az ehető ételdíszeknek. Mivel azonban e virágokat nem csak természetes virágzás idejében visszük a konyhába, jó tudni róluk, hogy másféle bánásmódot igényelnek, mint az egyéb zöldségnövények. Először is gyorsan hervadnak, illetve természetes reflexeik követve sötétben, alacsony hőmérsékletben



Szőlős fehérborlevél

becsukódnak. Éppen ezért biztosítani kell számukra az állandó vízfelvételt és a 8–15 C-fok közötti hőmérsékletet. Hogy a tálon szépen kinyílva mutatkozzanak, a felhasználás előtt 2-3 órával fényre van szükségük.

Pillár József
kertészmérnök kutató, Szentés

Salátafantázia spárgafejekkel

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
1 fejes saláta • 1 díszsaláta (lollo rosso, freese) • friss virágok (körömvirág, sarkantyúvirág, hagymavirág stb.) • friss fűszerek (bazsalikom, zeller, snidling, oregánó, mentafélék stb.) • 200 g zöldspárga • 200 g fehér spárga

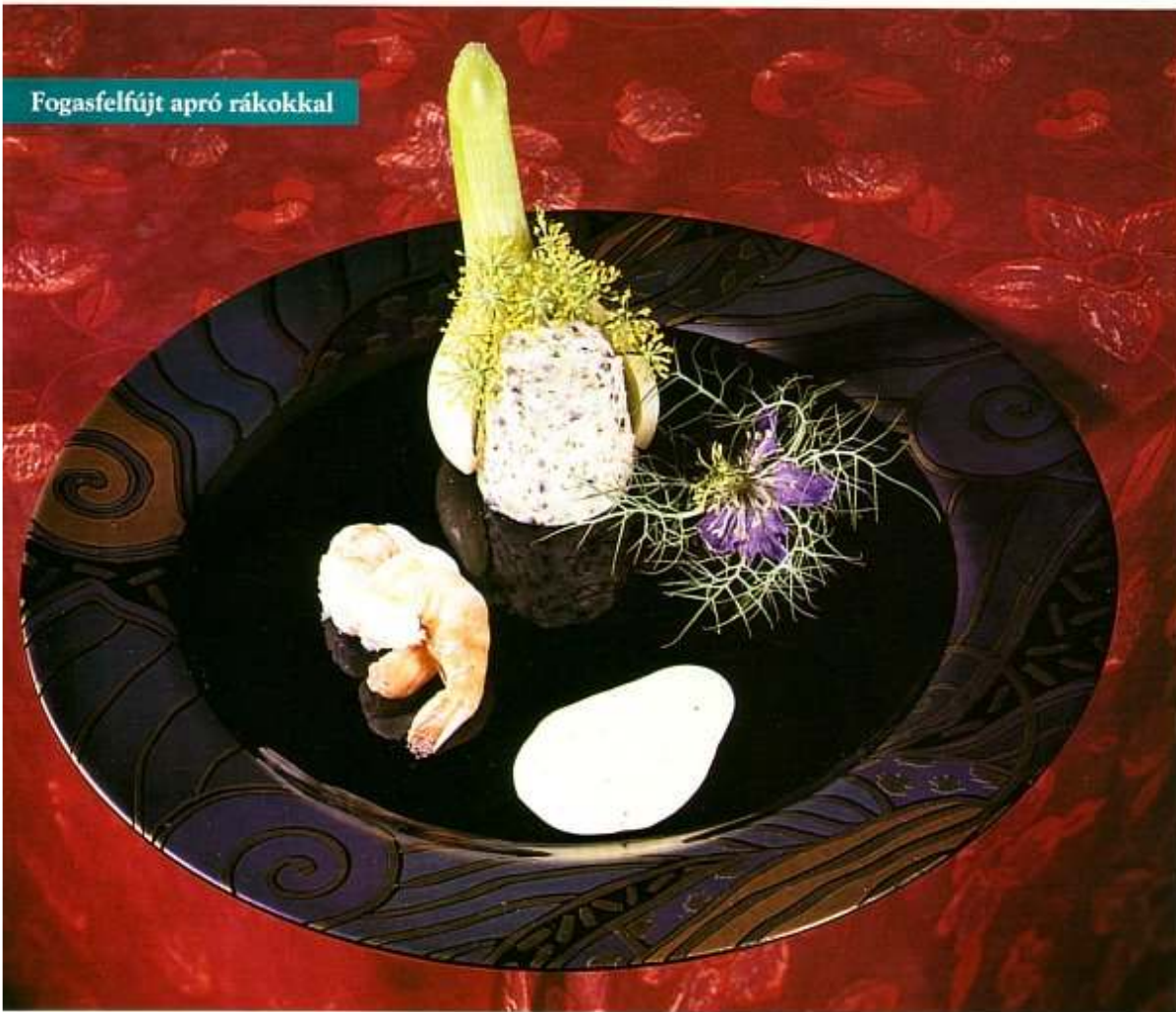
• 100 g dió • 20 g vaj • Az öntet-
hez: 200 g paradicsom • 1 csokor
metélőhagyma • 1 kis csokor friss ba-
zsalikom • 1 dl olívaolaj • só • bors

A megmosott salátákat a virágokkal és a friss fűszerekkel elrendezzük a tányéron. A félig előfőzött spárgafejeket a saláta mellé rakjuk, a vajban lepírtott diót – amit a süteskor egy kicsit megszórtunk – a spárgafejek mellé helyezzük. Elkészítjük hozzá a dresszingt: a paradicsomot meghámozzuk, kimagvaljuk, apróra vágjuk. A finomra vágott snidlinggel és bazsalikkal összekeverjük, sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk az olívaolajat, majd a spárga mellé halmozzuk.



Szárnyashússal töltött virágos cukki

Fogasfelfűjt apró rákokkal



Szőlős fehérborleves kerti sarkantyúkával

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
4 dl félszáraz fehér bor • 2 dl húslé •
2 dl tejszín • 4 tojássárgája • 40 g
mazsola • 80 g fehér szőlő • zsemle-
kocka ízlés szerint • Fűszerek: só •
szerecsendió • sáfrány • 3-4 sarkan-
tyúvirág

A sarkantyúvirág felét esszenciaként főzzük ki, nem csak a színtartás végett, hanem a kellemes enyhe tormaféle érdekében is. A fehérbort a húslével, a tejszínnel, tojássárgájával és a megadott fűszerekkel összekeverjük és kiforraljuk. Az előre borba áztatott mazsolát és a meghámozott szőlőszemeket a tányérba tesszük, majd ráöntjük a forró borlevest, kenyérkockákat adunk hozzá és a megmaradt sarkantyúvirág szirmaival díszítjük.

Szárnyashússal töltött virágos cukkini tejszínes rózsabors-mártással

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
4 kis cukkini (virágos) • 250 g filézett
csirkemell • só • fehérbors • szere-
csendió • friss gyömbér • 1 dl tejföl
vagy tejszín • 1 tojás • A mártáshoz:
1 dl csirkehúslé • 1 dl tejszín • 5 dkg
vaj • 1/2 kávéskanál mustár • fok-
hagyma ízlés szerint • rózsabors • egy
kávéskanálnyi étkezési keményítő

Először elkészítjük a csirkemell-töltelék anyagát: a csirkemellet kétszer-háromszor ledaráljuk, szűrőszitán áttörjük, hozzáadjuk a tojást, a tejszínt, a tejfölt, a fűszereket, jól összedolgozzuk, majd a pürét habzsákból a már kifűrt cukkinibe töltjük. Húslevesben a forrástól számított 4-5 percig főzzük, majd elkészítjük a mártást: a besűrt csirkehúslét (fondot) a tejszínnel és a fűszerekkel felforraljuk, hozzáadjuk az olvasztott vajat, az étkezési keményítővel besűrítjük, újra felforraljuk, és a felszeletelt cukkini mellé tálaljuk, végül a kerti borággal díszítjük.

Fogasfelfűjt apró rákokkal, snidlinges Tokaji mártással

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
4 édesköménymagó-levél • 400 g fo-
gasfilé • 2 tojásfehérje • 1 dl tejszín •
1 dl tejföl • 1 csokor kapor • 1 csokor
snidling • 50 g fekete olajbogyó • íz-
lés szerint só, fehér bors, citromlé •

Tojáslikőrös vaníliakrém



Díszítés: édes- és feketekömény-virág
 • A mártáshoz: 0,5 dl Tokaji édes szamorodni • 0,5 dl tejszín • 0,5 dl halalaplé • 30 g olvasztott vaj • 1 csipet étkezési keményítő • ízlés szerint só, fehér bors, szerecsendió • 1 csokor snidling

Az édesköménygumó leveleit leforrázzuk, formára vágjuk, majd félretesszük. Elkészítjük a felfújtat: a fogasfilét kétszer-háromszor ledaráljuk, majd szórósítán áttörjük. Hozzáadjuk a járulékos anyagokat, a fűszereket, a finomra vágott olajbogyót és jól összedolgozzuk, majd kivajazott formába töltjük. Vízgőzben 10-15 perc alatt (a forma nagyságától függően) megpároljuk, és az édesköménylevelek kelyhébe tesszük. Elkészítjük a mártást: a mártás hozzávalóit, a bort, a tejszínt és a halalaplé felforraljuk, megfűszerezzük a fent megadott járulékos anyagokkal, majd hozzáadjuk az olvasztott vajat, az étkezési keményítővel besűrítjük, felforraljuk, és a halfel-fűjt mellé tálaljuk. Édes- és feketekömény ehető virágaival díszítjük, ezek kellemes íze, aromája még gazdagabbá teszi az ízeket.

Tojáslikörös vaníliakrém eperöntettel, fodormentamártással

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
 100 g főzött vaníliapuding • 1 dl tojáslikör • 50 g porcukor • 5 g vaníliás cukor • 200 g tejszínhab • 1 dl olvasztott zselatin • 200 g eper • 80 g porcukor • egy csokor mentalevél • 30 g cukor • 1 cl mentalikör

A kihűlt pudingot a likörrel, porcukorral, vaníliás cukorral fészítjük, majd lazán hozzákeverjük a tejszínhabot és majdnem az egész olvasztott zselatint. Habzsák segítségével formába töltjük, hűtés után tányérra borítjuk.

Elkészítjük az eperöntetet: a leturmixolt friss epret a porcukorral kikeverjük, majd a puding köré virágszírom alakra formázzuk.

A fodormentamártáshoz a friss mentalevelekből essenciát főzünk egy kevés cukorral, majd mentalikörrel fészítjük, és egy kevés olvasztott zselatinnal sűrítjük, majd a tetszőleges virág levelének alakjára formázzuk.

Lilás színű kerti árvácskával díszítjük.

HÉJJA LÁSZLÓ RECEPTJEIT
 BALÁZS PÉTER FÉNYKÉPEZTE

A FANULAS

A díszítéshez felhasznált ehető virágokat a szentesi Különleges Virágok Teamje bocsátotta rendelkezésünkre.

Az ehető virágdíszítések körülbelül másfél évtizede jelentek meg a távol-keleti konyhákban, Japánban, Szingapúrban, Hongkongban, Bangkokban – mondja Lukács István, az Atrium Hyatt Szálloda háromszoros Oscar-díjas séfje. – Ezt az arab országokba elvitték a szakácsaik, ott találkozhattak vele a világjáró szakácsok. Ezzel a közvetítéssel jutott el az egész világra. Távol-Keleten elsősorban fűszernövények virágai kerültek a tányérra, míg Európában a legelőször a tökfélék húsos virágai lettek népszerűek. A cukkinit, patisszont virágostal árulják, és töltik hússal, hallal. A virágok iránti igény újfajta nemesítőmunkát gerjesztett, most már van olyan tök és cukkini hibrid is, melynek kicsi a termése, de még rajta van a nagy virág. Ezután a káposztafélék körében is születtek újfajta keresztezett, illetve kiválogatott változatok. Pillár József kertész-művelő csaknem tíz éve keresett meg egy olyan salátával, amely friss, üde és tartós, mint a zselézett frizura. Ezt korábban már használtam, de itthon nem ismerték. Így kezdődött együttműködésünk az ehető virágdíszítések körében. Ezek gyakran közönséges mezei virágok, csak eddig senki nem gondolt a gasztronómiai hasznosságukra. Nagyon fontos, hogy az ételdísz virágok illata semleges legyen, ne vigye el az étel illatszertelét nem kívánt irányba.

Bizonyos értelemben ez visszatérés a régi konyhák hagyományához. Az újabban egyre jobban felemelkedő görög konyha is részben annak köszönheti sikerét, hogy visszatér a sok zöldféléhez (ahogy az ókorban volt), másrészt a francia szakácsoké, Paul Bocuse is újra előveszi a múlt századi, század eleji nagyok receptjeit. Egyben megdől az az elv is, hogy a díszítés nem ehető meg. Van, aki salátaként (sóbalsamocet-olivaolaj) elfogyasztja például a körömvirágot. Szírom legyen vagy virág? Tányéron szírom, tálon virág a dísz, de ez a helyzettől függ. Az tény, hogy ma még inkább csak alkalmi rendezvényeken hódít az ehető virágdísz. Más a helyzet azokkal a növényekkel, amelyeket leveles fűszerként használunk, mint a fodormentát, a bazsalikomot. A friss levelek használata egyre jobban terjed már a nagykonyhákban is. Az lenne kívánatos, ha – mint a világban már sok helyen – nálunk is ott állhatnának a polcon, a lámpák alatt a vízfűtőn hajtattott zöldfűszerek.



A természet vitaminforrásai

Kevesen tudják, hogy a saláták varázsserejének egyik titka a hozzájuk felhasznált természetes eredetű, biológiai úton előállított ecetkészítményekben rejlik. Ugyanis ezek önmagukban is tartalmazzák a szervezet számára nélkülözhetetlen aminosavakat, B-vitaminokat, valamint bio-elemeket. Így kiegészítik a vitamindús saláták kedvező élettani tulajdonságait és növelik azok egészségvédő hatását.

A **Chef ecetcsalád** valamennyi tagja kizárólag biológiai erjesztéssel készül.

Minden háziasszony talál köztük ízlésének megfelelőt:

- ❖ almaecet, melyben minden megtalálható, ami az almából számunkra fontos;
- ❖ borecet, mely valódi fehér- vagy vörösborból készül;
- ❖ tárkonyos ecet, mely tárkonyüromfű kivonatával van ízesítve és az ínyencek nem csak salátákhoz, hanem vadás ételek készítéséhez is felhasználják;
- ❖ csemege ecet, melyet a benne lévő fűszer növényi kivonata, illóolaja tesz különlegessé;
- ❖ befőző ecet, mely a kezdő háziasszonyok kedvence, mert a sótól a korianderig minden, a házi tartósításhoz szükséges fűszer benne van;
- ❖ natúr 10%-os és 15%-os ételeacet, melyek elmaradhatatlanok az ötletgazdag, tapasztalt, az ízesítést önállóan kialakító háziasszonyok konyhájából.

Chef ecet: a természet sava-borsa