

GYÜRI BÁCSI GYÓGNÖVÉNYTEA
Jubó György
GYÖRGYTEA
HAGYOMÁNY ÉS GONDOSKODÁS



Ehető Gyógynövények

A nyertes receptek gyűjteménye



EHETŐ GYÓGNÖVÉNYEK RECEPTPÁLYÁZAT

Az első gyógynövényes receptpályázatunkra azok jelentkezését vártuk, akik mindennap főznek, vagy éppen lelkes kezdők, akik kellő kreativitást éreznek magukban, vagy akik fel akarják dobni hétköznapjaikat, és azokat is, akik régóta próbára szeretnék tenni főzőtudományukat – vagyis mindenkit!

Egy hónapon keresztül fogadtuk azokat a kreatív és újszerű recepteket, melyekkel szemben egyetlen, de annál fontosabb kikötésünk volt csupán: az elkészült étel alapanyagai között szerepelnie kell egy, vagy akár több ehető gyógynövénynek.

Rendkívül nehéz volt választani a sok kiváló recept közül, melyek mindegyike kipróbálásra ösztönzi az embert. Mivel két nagy csoportra oszthatók a receptek, ezért úgy döntöttünk, két kategóriában is osztunk díjat, és több különdíjat is hirdettünk.

Lássuk hát, melyek lettek a legjobb receptek!

FŐÉTEL KATEGÓRIA

1.

HELYEZETT



**Töltött vadtormalevél céklamártásban,
bundázott körömvirággal és lándzsás útifűlevél csipsszel**

A receptet beküldte:

Szabó Emma

Hozzávalók

80 g jázminrizs
1 kiskanál pirított, hántolt tökmag
1 db kisebb cékla (reszelve)
4 levél vadtorma
8 db körömvirág
8 levél lándzsás útifű
4 evőkanál csicseriborsóliszt
1 evőkanál kukoricaliszt
1 kiskanál só
1 mokkáskanál citromlé
1 csipetnyi őrölt köménymag
1 picit őrölt bors
1 csipetnyi szárított zsályavirág
2,5 dl napraforgóolaj
víz, almalé

Elkészítés

- Száraz edényben picit megpirítjuk a jázminrizst, majd a tűzről levéve felöntjük 2 dl vízzel, sózzuk és hozzáadjuk a tökmagot meg a zsályát, felforraljuk, majd takaréklángon (ha gáz) 15 percig főzzük és 20 percig melegen tároljuk.
- Addig a reszelt céklát csak annyi almalében főzzük, hogy ellepje, majd amikor elfőtt a leve, megsózzuk, köménnyel meghintjük és botmixerrel pépesre készítjük citromlével ízesítve.
- Minden levelet és virágot megmosunk!
- A vadtorma levelét leforrázzuk, hogy megpuhuljon, majd a főtt rizst beletöltjük és henger formájúra felgöngyölítjük.
- Egy tálban összekeverjük a csicseriborsó- és kukoricalisztet, hozzáadunk egy csipetnyi sót, borsot, annyi vízzel öntjük fel, hogy piskóta állagot kapjunk.
- Ez idő alatt felhevítjük a napraforgóolajat és egyenként bemártogatjuk a lándzsás útifűlevelet és a körömvirágot, és az olajban ropogósra sütjük mindkét oldalát.
- A körömvirág belseje puhább marad, míg a lándzsás útifűlevél ropogós lesz.

Felhasznált gyógynövények



körömvirág



vadtorma



lándzsás útifű

FŐÉTEL KATEGÓRIA

2.

HELYEZETT



Lecsólekvár

A receptet beküldte:

Polyák Barbara

Hozzávalók

5 kg vegyes, legalább háromféle paprika
5 kg hagyma, vegyesen: fehér hagyma, vörös hagyma és póréhagyma
3 egész fokhagyma
5 kg paradicsom
4 jó nagy csokor bazsalikom
1 csokor kakukkfű
kb. fél liter olaj
ízlés szerint só
fűszerpaprika, ízlés szerint 3-4 evőkanálnyi

Felhasznált gyógynövény



kakukkfű

Elkészítés

- A paprikát kimagozva 30-40 percig 170 fokon megsütjük. Ha kész, várunk 10 percet (amíg lehűl), majd lehúzzuk a héját.
- Miközben a paprika sül, az apróra vágott hagymákat megdinszteljük az olajban, majd a zúzott fokhagymát is hozzáadjuk. Figyelünk a hagymákra, de mellette a paradicsomokat forró vízbe tesszük, 5 perc múlva a levüket leöntjük, hideg vízbe dobjuk őket és lehúzzuk a héjukat. Hagyjuk a paradicsomokat egy szűrőn lecsepegni, kicsit rá is segíthetünk, összenyomkodjuk. Kb. a fele mennyiségű paradicsomhús marad a szűrőben. Így a lecsólekvárunk jó sűrű lesz. A paradicsom megmaradt levét, akár másnap, levesként is fogyaszthatjuk.
- Ezután a sült paprikát, a dinsztelt hagymát, a sűrű paradicsomot összekeverjük, a felét egy másik lábasba tesszük. Az egyikbe kerül a finom, illatos bazsalikom, a szárával együtt. A másikba a kakukkfűvet tesszük, de csak a kicsi leveleit. Mindkettőt megszózzuk, a piros paprikát beletesszük és botmixerrel, vagy egyéb módon pürésítjük. Nem szabad sokáig, mert elveszíti a színét. Kb. 5 percig főzzük. Óvatosan kevergessük, mert „köpköd” és megégetheti a kezünket. Az alaposan kimosott üvegeket beleállítjuk egy tepsibe, aminek az aljára kb. 3. cm magasan forró vizet öntünk, hogy ne repedjen el az üveg. Beleteszük a „lekvárt”, rácsavarjuk a tetejét, fejjel lefelé fordítjuk és kb. tíz percig így hagyjuk állni a pulton. (Érdeemes előre az üvegtetőt jól kifőzni, nehogy elromoljon a remekművünk.) Az adagolás mindenképp egyszerűbb, ha veszünk egy lekvárkiöntő tölcserőt.
- A legvégén ki szoktam dunsztolni, vagyis jól becsomagolom őket, plédbe, kendőbe. Kb. 3-4 napig így vannak, míg teljesen kihűlnek és mehetnek sorakozni a spájz polcaira.

FŐÉTEL KATEGÓRIA

3.

HELYEZETT



Kakukkfüves harcsafilé citromfűmártással és spárgatutajjal

A receptet beküldte:

Bakti-Pfeffer Zsuzsanna

Hozzávalók

A kakukkfüves harcsához:

2 db harcsafilé
só
bors
kakukkfű
2 kanál vaj

A citromfűmártáshoz:

2 dl joghurt
1 dl majonéz
bors
citromfű

A spárgatutajhoz:

fél kg zöld spárga
néhány szem burgonya
2 marék zöldborsó
vaj
citrom
só
bors
petrezselyem

Elkészítés

- A spárgás körethez a zöld spárgákat megmossuk, a száruk fás részét letörjük és a pikkelyeket egy kés segítségével eltávolítjuk. A csúcsokat, a spárga legértékesebb részeit levágjuk és félretesszük. A burgonyákat megpucoljuk és kockákra vágjuk, majd hideg sós vízben feltesszük főni. Mikor felforrt hozzáadjuk a megtisztított spárga szárazakat és 10 percre lobogó vízben főzzük. 10 perc elteltével kivesszük és hideg vízbe tesszük, hogy megőrizze az élénkzöld színét. Egy serpenyőben vajat olvasztunk és a spárga szárazakat megpirítjuk benne, miközben citromlevet facsarunk rá és enyhén megsózzuk. Ezt követően a krumplik mellé tesszük a zöldborsót és együtt főzzük tovább a 2 hozzávalót. A spárga csúcsokat a legvégén adjuk hozzá, és csak 3 percig főzzük, majd leszűrjük. Serpenyőben, vajon ezeket is összeforgatjuk, sózzuk, borsozzuk és friss petrezselymet aprítunk rá.
- A citromfűmártáshoz a joghurtot összekeverjük a majonézzel, megborsozzuk és a citromfű leveleket felaprítva hozzáadjuk. Tálalásig a hűtőbe tesszük.
- A harcsafilét megmossuk, szeletekre vágjuk és sóval, borssal, kakukkfűvel fűszerezzük. Egy serpenyőben vajat olvasztunk, majd magas lángon, fedő alatt megsütjük benne a harcsákat.
- A tálaláshoz a spárga szárazakat tutaj formájában helyezük a tányér közepére és egy fogpiszkáló segítségével mentalevél vitorlát szúrunk a közepébe. A köretet a tutaj köré tesszük és a harcsafilékre öntjük a citromfűmártást.
- Tökéletes választás lehet hozzá az epres-mentás limonádé.

Felhasznált
gyógynövények:



kakukkfű



citromfű

DESSZERT KATEGÓRIA

1.

HELYEZETT



Bodzás-zsályavirágos madártej

A receptet beküldte:

Kecskés Mónika

Hozzávalók

4 db tojás
1 csipet só
2 ek. porcukor
60 g cukor
2 csomag vaníliás cukor
1 csipet vaníliaőrlemény
8 dl kecsketej
4 kis fej bodzavirág
4 zsályavirág
1 késhegynyi kakaópor

Elkészítés

- Előkészítjük a hozzávalókat, feltesszük a tejet forni, addig, míg fel nem forr, leöblítjük folyóvíz alatt a virágokat.
- A főlöleges vizet felitatjuk a virágokról a száraz konyharuhával.
- A tojásfehérjét felverjük egy csipet sóval, majd mikor már kemény habbá vált, hozzáadjuk a porcukrot, aztán tovább verjük és a legvégén beleforgatjuk a bodzavirág háromnegyedét.
- Egy evőkanállal beleszaggatjuk a habot a felforralt tejbe, 1-2 perc mindkét oldalnak elég lesz, ezután leszűrjük és félrerakjuk hűlni a habot és a tejet. A tejbe belerakjuk a vaníliás cukrot és a vaníliát. A sárgájával habosra verjük.
- A cukorba öntjük a langyosra visszahűtött tejet, aztán beleöntjük az egészet a tejbe és beleturmixoljuk a zsályavirágot és a bodzavirág egynegyed részét. Lehűtjük.
- A lehűlt, ízesített tejbe visszahelyezzük a tojás habot és végül enyhén megszórjuk kakaóporral.

Felhasznált gyógynövények



bodzavirág



zsályavirág

DESSZERT KATEGÓRIA

2.

HELYEZETT



Akácvirág pudingos, mézes-fahéjas piskótatorta

A receptet beküldte:

Arányi Gabriella

Hozzávalók

A tésztához:

6 db házi tojás
3 ek. fehér liszt
3 ek. teljes kiőrlésű liszt
6 ek. víz
3 ek. cukor
3 ek. méz
1 tk. fahéj
csipetnyi só
késhegynyi szóda bikarbóna

Az akácitalhoz:

akácvirág
citrom
víz

A krémhez:

akácital
1 cs. vaníliás pudingpor
3 ek. cukor (ízlés szerint több is lehet)
500 g túró
1 cs. étkezési zselatin

Felhasznált gyógynövény



akácvirág

Elkészítés

- Egy üvegkancsót megtöltünk akácvirággal, továbbá néhány szelet citrommal, és felöntjük vízzel. Egy éjszakát állni hagyjuk. Fél liter akácos italra lesz szükségünk, szóval, ha egy literes kancsót használunk fel erre a célra, akkor kicsivel több mint fél liter italt tudunk elkészíteni.
- Másnap szűrjük le az italt, mérjük ki belőle fél liternyi mennyiséget, főzzük fel egy csomag vaníliás pudingporral úgy, hogy ez esetben az akácos ital helyettesíti a tejet. Egy enyhén zselatinos, intenzív illatú krémet fogunk kapni. A tojásokat szétválasztjuk. A fehérjét csipetnyi sóval habbá verjük, és közben adagoljuk hozzá a cukrot. Ha már kemény, fényes a hab, akkor egyenként adjuk hozzá a tojássárgákat, majd a mézet is. Ezt követően beleszítaljuk a habba a kétféle lisztet, illetve a szóda bikarbónát és a fahéjat apránként, minden kisebb adag után óvatos mozdulatokkal forgatjuk bele a felvert habba habverővel. Egy-egy adag liszt után mehet egy-két evőkanál víz is, egyforma adagokra elosztva. Egy kisebb méretű kapcsos sütőformába beleöntjük a masszát és 20-30 percig sütjük közepes hőfokon, előmelegített sütőben. 20 perc után, ha szép a színe tülvel lehet ellenőrizni, hogy megsült-e. Ha nem ragad rá a tűre a tészta, akkor készen van.
- Félretesszük hűlni, majd körbevágjuk a szélét késsel és kivesszük a formából. 2 vagy 3 részre vágjuk.
- Robotgéppel kikeverjük a túrót, majd hozzáadjuk az akácvirágos pudingot. Kóstoljuk, ízlés szerint édesítjük. Amennyiben túl híg lesz a krém, sűrítjük egy csomag étkezési zselatinnal a leírásnak megfelelően. Érdemesebb sűrűbbre, darabosabbra hagyni a krémet, hogy tölteni tudjuk. Az alsó tésztalapot visszatesszük a tortaformába és simítunk rá egy réteget a túros-pudingos krémből. Erre helyezzük a következő lapot, majd újra a krém következik egészen addig, amíg elfogynak a lapok. Egy kis adag krémet tegyünk félre másnapra, a torta oldalára. A tetejét zárjuk a krémmel és egy éjszakára tegyük hűtőbe. Másnap óvatosan vágjuk körbe késsel a szélén, vegyük ki a formából, és a széleket kenjük be a maradék krémmel. Díszítsük citromszeletekkel és akácvirággal.

DESSZERT KATEGÓRIA

3.

HELYEZETT



Bodzás-citromfüves palacsinta mentával éa hársfamézzel

A receptet beküldte:

Kovácsné Pszota Orsolya

Hozzávalók

Tésztához:

édes palacsintatészta
bodzavirág, leszedve a szárról
annyi, hogy minden palacsintába
jusson 1 púpozott evőkanállal
túró
citromfű
mentalevél
étkezési zselatin
citrom

Elkészítés

- Édes palacsintatésztát készítünk. (Erre ahány ház, annyi recept, ami bevált.) Mindenki a sajátját használja. Nekem egy merőkanál szokott kiadni a sütőben pont egy palacsintát így mindig a merőkanálba kevertem a virágot, mielőtt a sütőbe került.
- A sütés előtt még elkészítettem a tölteléket. 40 dkg túróhoz kevertem 2 evőkanál hársfamézet, valamint 2 csokor vékony csíkokra vágott citromfűvet. A kész palacsintákat ezzel töltöttem.
- A tetejére még öntétként kapta a mentát. 10 szál mentához tettem még 3 szál citromfűvet és ezt fel tettem kb. 2-3 dl vízben felmelegíteni. Addig melegítettem, ameddig nem kezdett gyöngyözni a víz.
- Ezután levettem a tűzhelyről kevertem hozzá hársfamézet és hagytam kihűlni.
- Botmixerrel felaprítottam a vízben. Ezután pedig a zselatinhoz tartozó leírás alapján jártam el.
- Amikor már zselésedett akkor meglocsoltam vele a palacsintát és tálaltam.

Felhasznált gyógynövény



bodzavirág

KÜLÖNDÍJASOK

LEGJOBB REFORMRECEPT



Akácos hajdinapalacsinta

A receptet beküldte:

Sebdenics Regina

Hozzávalók

fél csésze (125 ml) finomliszt
fél csésze (125 ml) hajdinaliszt
1 evőkanál sütőpor
1 csésze tej (tehénte vagy növényi
tej)
2 evőkanál olaj (napraforgó, olíva
vagy kókusz)
2 evőkanál méz vagy cukor
1 teáskanál vaníliaesszencia
1 marék akácvirág

Tipp:

az akác bármely ehető virággal
helyettesíthető

Elkészítés

- Keverjük el a száraz hozzávalókat egy tálban, majd fokozatosan adjuk hozzá a folyékony hozzávalókat is, míg homogén masszát nem kapunk.
- Kiolajozott serpenyőben süssük ki a palacsintákat (ne hagyományos vékonyakat, hanem kicsi, duci amerikai stílusúakat).
- Amikor elkezdi sülni, szórjuk meg a tetejét akácvirággal, majd fordítsuk meg.
- Friss gyümölcscsel, mézzel vagy juharsziruppal tálaljuk.

Felhasznált gyógynövény



akácvirág

KÜLÖNDÍJASOK

LEGÖTLETESEBB VEGÁN RECEPT



Mentás-étcsokis energiagolyó

A receptet beküldte:

Horváth Szilvia

Hozzávalók

100 g zabpehely
25 g lenmag
25 g chiamag
60 g datolya
50 g mogyoróvaj
25 g olvasztott 70%-os
étcsokoládé
4 nagyobb friss mentalevél
1 csipet fahéj

Elkészítés

- A datolyákat 10 percre langyos vízbe beáztatjuk, közben kimérjük a hozzávalókat.
- Szükségünk lesz egy robotgépre/aprítógépre. Az összes hozzávalót beletesszük a tartályba, hozzáadjuk a datolyákat is, és homogén, jól formázható masszává dolgozzuk.
- Golyókat formázunk a masszából, és fél órán keresztül hűtőben pihentetjük.

Felhasznált gyógynövény



menta

KÜLÖNDÍJASOK

LEGKÜLÖNLEGESEBB RECEPT



Piadina pitypanglevéllel

A receptet beküldte:

Miru Szilvia

Hozzávalók

A piadinához:

500 g liszt
80 ml olívaolaj vagy zsír
220 ml langyos víz
egy kávéskanál szódbikarbóna

A töltelékhez:

ízlés szerinti mennyiségű
pitypanglevél
1 gerezd fokhagyma
1 evőkanál olívaolaj
egy csipet só és bors
egy késhegynyi csípős paprika (aki szereti)

Elkészítés

- Összekeverjük a lisztet a vízzel és az olajjal (vagy a zsírral), hozzáadjuk a szódbikarbónát és egy gyúródeszkán jól eldolgozzuk úgy, hogy egy nem ragadós, könnyen nyújtható tésztát kapjunk.
- Hagyjuk 40 percig pihenni. Ezután 4-5 kis labdát csinálunk a tésztából, amit aztán kinyújtunk
- kb. 2-3 mm vastagra. Felmelegítünk egy elég nagy serpenyőt (érdemes egy villával egy kis zsírt elkenni az alján), és ebben megsütjük a piadinát, úgy, mint a palacsintát, először az egyik oldalát, majd megforgatva a másikat is.
- Egy serpenyőben olívaolajat melegítünk, beletesszük a pitypangleveleket, majd beleaprítjuk a fokhagymát és hozzáadjuk a sót, borsot, ízlés szerint adunk hozzá egy késhegynyi csípős paprikát.
- Folyamatos keverés közben megpároljuk a pitypanglevelet és amikor már látjuk, hogy jól átfőtt, levesszük a tűzről és a kész piadina felére rakjuk, majd összehajtogatjuk, és íme, kész is az egyszerű, gyors „Piadina romagnola” pitypanglevéllel töltve.

Felhasznált gyógynövény



pitypang

GYURI BÁCSI GYÓGYNÖVÉNYTEA /
Juró György
GYÖRGYTEA
HAGYOMÁNY ÉS GONDOSKODÁS

