



Tengeri
halízeltő

virágom, virágom.

Az ehető virágok köre az 1998-as bemutatás óta folyamatosan bővült. A már ismertek és említettek mellé további növények termesztetőségét, felhasználását kutattuk fel, illetve oldottuk meg tárolásukat.

EGÉSZ ÉVBEN FOLYAMATOSAN virágoztatható a begónia (*B. semperflorens*), a pístikevirág (*Impatiens walleriana*). Külön említendő két rucola változat, magyarul a kerti, illetve a fehér mustár (*Eruca sativa*, *E. perennis*). Az előbbi virága szürkésfehér, az utóbbi élénk citromsárga – mindkettő kicsi méretű. A Földközi-tenger mellékén a rucolák évszázadok óta közkedvelt salátanövények.

A muskátli (*Pelargonium zonale*) természetes fényviszonyok között virágoztatható februártól novemberig. Áprilistól szeptember végéig lehetséges a nebáncsvirág (*Impatiens balsamina*) felhasználása. A disznapralforgó (*Helianthus annuus*) élénk sárga szíromlevelei is szépen mutatnak, március végétől egész november végéig virágoztatható.

A természetes virágzás idején a gyümölcsfák – alma, körte, cseresznye, meggy, kajszli, mandula, birsalma – virá-

gai is felhasználhatók, de igen szigorúan ügyelni kell a vegyszermentességre.

Számításba jöhetnek a nemes rózsák is, de – mint minden más ehető virág esetében – itt is különösen figyeljünk arra, hogy utak mellől és egyéb szennyezett helyekről ne szedjük belőlük.

Az ehető virágokkal végzett díszítés és mindenféle munka különleges ismereteket kíván. Ezek a mi esetünkben biotermekek, így nem is ritkán előfordulhat, hogy lepkék, egyéb rovarok bújnak meg a szirmok között, ezért célszerű a szirmokat az előkészületek alkalmával alaposan átnézni. Több virág (például a körömvirág, a százszorszép) sötétben és/vagy alacsony hőmérsékleten becsukódik. A rendezvény előtt ezért 2-3 órával fényre és 15-20 C-fokos környezetbe kell őket helyezni, hogy kinyíljanak.

PILLÁR JÓZSEF
KERTÉSZMÉRNÖK KUTATÓ, SZENTES



Homár zöldséges
ráraguval

virágom, virágom...

Fenyőmagos
házinylgerinc rózsaszirmokkal

Rózsaparfé
sherrys szederral

EHETŐ VIRÁGOK APOSTOLA

HÁROM ÉVEL EZELŐTT, 1998/4. számunkban mutatkoztak be először oldalainkon az ehető virágok. Ha nem túl merész a kijelentés, Pillár József szentesi kertész-mérnök gyakorló apostola ennek a látszólag marginális témának. Élete jó néhány évét szentelte a különböző káposztaféléknek, ezenközben tapasztalta meg azokat a „kertészeti bűvészkedéseket”, amelyekkel be lehet csapni a növényt: vagyis hogy akkor növekedjek, akkor virágozzék vagy éppen ne virágozzék, amikor a természetnek szüksége van rá. E bűvészkedésekkel azonban az egész termő ciklus is módosítható: ha csak virág szükséges, hogy ehető dísz legyen az ételnek, akkor hamisított nappalok és éjszakák, mesterséges enyhe hajnalok és langy esők hatására tavaszt érez a kis növény és meghozza virágait. Mi pedig óvatos kézzel leszedjük, tálra tesszük, gyönyörködünk bennük, majd – hálátlanok lévén – megesszük.

Pillár József találkozásunkkor hősizigetelt dobozt nyit ki a kocsija csomag-tartójában, benne lefóliázott kis tálcák, rajtuk kellemes kombinációkban 10-30 szem virág. Frissek, gyönyörűek, s a tálcán, előre kiszámolva, épp egy hidedtálcányi összeállítás pihen. Néhány grammnyi szirm, mert a csészelevelek nem ehetőek, másféle anyagokat hordoznak – tányérra pedig csak olyasmí kerülhet, ami teljes egészében elfogyasztható.

Az ehető virágokat alapos ellenőrzés és tesztelés után engedik csak a konyhába. Pillár József minden esetben konzultál Jámborné dr. Benczúr Erzsébettel, a Szent István Egyetem Kertészettudományi Karának professzorával, aki először kedvtelésből kezdett komolyabban foglalkozni az ehető virágokkal, és persze ma sem ez a fő szakterülete. Sőt, mint bevallotta, önkéntes alanya volt a próbáknak. Mellesleg ezek során derült ki, hogy kedvencének, a begóniának a különböző színű változatai mind-mind más ízűek. Minden egyes újabb virág kiválasztásakor meghallgatja dr. Kéry Ágnesnek, a Semmelweis Egyetem Farmakognóziái (gyógyszerismereti) Intézete docensének szakvéleményét is, hogy az ételekbe vagy kóré kerülő virágok semmilyen kockázatot ne jelentsenek. Ha csak egy csöppnyi bizonytalanság merül föl, inkább elállnak a próbálkozástól. Hiszen még a szemre azonos, egy családba tartozó növények között is lehet akkora eltérés, például egy méreganyag hiánya vagy jelenléte, amely – fogyasztás után – komoly különbséget jelenthet. (B11)

Receptjeinkben a virágok részben díszítő szerepben, részben elfogyasztható nyersanyagként jelennek meg. A kettő nem zárja ki egymást!

Tengeri halízeltő

HOZZÁVALÓK 5 SZEMÉLYRE:
100 g főzött királyrák, 50 g főzött zöldkagyló, 100 g pácolt lazacfilé, 50 g maloszol kaviár, 25 vegyes ehető virág, 20 g madársaláta; a dresszingshez: 3 evőkanál szójamártás, 1 kávéskanál mustár, 1 kávéskanál friss, vágott vegyes fűszernövény, só, bors, 2 evőkanál fehérbor, 1 mokkáskanál reszelt gyömbér

A halféléket (lehetőleg jégen) elrendezzük egy tálon, és külön kínáljuk hozzá az alapanyagokból összekevert szójas dresszingset.

Homár zöldséges ráraguval

HOZZÁVALÓK 5 SZEMÉLYRE:
2 evőkanál olaj, 1 kávéskanál csili paprika, 50 g újhagyma, 100 g shiitake gomba, 100 g sárga kaliforniai paprika, 150 g cukkini, só, bors, 2 evőkanál (könnyű) szójaszós, 2,5 (600 g) főtt homár, 150 g párolt zöldspárga, 100 g friss paraj, 25 vegyes ehető virág

A ráraguhoz forró olajban megpirítjuk a felkarikázott csilit, majd hozzáadjuk a karikákra vágott hagymát, a cikkekre vágott gombát, a fel-

kockázott kaliforniai paprikát és cukkinit, legvégül a felkarikázott párolt zöldspárgát. Sózzuk, borssal fűszerezzük, 1-2 percig piritjuk, majd a karikás zöldségraguhoz adjuk a kockára vágott rákhúst, meglocsoljuk a szójával, összeforraljuk és tálaljuk.

A zöldségalaplében megfőzött homárt a páncljától megtisztítjuk. A keskeny csikokra vágott spenótot bő zsiradékban megsütjük, majd beletöltjük a homár páncljába, a képen látható módon a zöldséges ráraguval tálaljuk, ehető virágokkal díszítjük.

Fenyőmagos házinylgerinc rózsaszirmokkal

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
400 g filézett nyúlgerinc, 200 g nyúl apróhús, 20-30 g fenyőmag, 10 rózsaszirm, 0,5 dl tejszín, só, örölt fehérbors, gyömbér, kakukkfű; a körethez: 200 g vegyes erdei gomba (róka-, szegfű-, kucsma-, vargánya), 200 g vegyes gyümölcs (narancs, barack, szilva, szőlő), 400 g vegyes zöldség (színes paprika, zsenge borsó, sárgarépa, zöldspárga), 2,5 dl rózsalekvár, 50 g vaj, a sütéshez olaj

A házinyl pépesített apróhúsát sózzuk, borsozzuk, gyömbérral fűszerezzük, tejszinnel düsitjük. A



húspépet piritott fenyőmaggal, rózsaszírommal díszítjük, majd beburkoljuk vele az előzőleg körbesütött nyúlgerincet. Az így előkészített gerincet alufóliába csomagoljuk, vízfürdőre a sütőbe helyezzük és 130-140 C-fokon kb. 15 percig gőzöljük.

A köret hozzávalóit kevés vajon lepirítjuk, sózzuk és kakukkfűvel ízesítjük.

A fóliából kicsomagolt nyúlgerincet még melegen szeleteljük, a körettel és a felforrósított rózsalekvárral tálaljuk.

Rózsaparfé sherrys szederrel

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
5 dl habtejszín, 30 g rózsalekvár, 10 egyes színű rózsaszírom, 5-6 fodormentalevél, 40 g virágméz, 0,5 dl édes sherry, 60 g szeder

A méz felét felmelegítjük, hozzáadjuk a vékony csikokra vágott virágszirmokat, mentaleveleket, felforraljuk, majd hozzákeverjük a ró-

zsalekvárt. A tűzhelyről levéve felhasználásig hűtjük. A tejszínt habbá verjük, lazán hozzákeverjük a mézes-rózsás parféalapot, és alagút formába töltjük. Felhasználásig mélyhűtőben tároljuk. A méz másik felét egy kis serpenyőben karamellizáljuk, édes sherryvel felöntjük, hozzáadjuk a szedret, és sűrű mártássá főzzük. A hideg rózsaparfét a forró szeder mártással tálaljuk.

JUHÁSZ ISTVÁN MESTERSZAKÁCS
ÉS **FEKETE ANTONIO**
RECEPTJEIHEZ A VIRÁGOKAT
A KÜLÖNLEGES NÖVÉNYEK TEAM-JE
(SZENTES) SZÁLLÍTOTTA,
KOMÁROMI ZOLTÁN FÉNYKÉPEZTE