

# Adjunk színt az ételeknek

A nyári kert zöldjéből gyönyörűségei színek kandikálnak elő, és a jó természet úgy intézte, hogy e mesés színekbe életerőt rejtett. A sárgarépa karotinjának, a csalán és a spenót klorofilljának, a cékla antioxidánsainak színe mindenki

előtt ismert, de a kert ezen kívül is rejt még sok-sok színt és ízt, amivel még ínycsiklandóbbá és ízletesebbé tehetjük az étkezéseket! Ha még nem próbáltuk ki a rózsát – tiszta, permetezetlen, friss virágokat természetesen – vagy a kertünk gyomnövé-

nyeit, akkor itt az alkalom! Néhány egyszerűen elkészíthető receptet ajánlok hozzá, színezzék ki növényekkel az ételeket! Színpompás, gazdag kerti nyarat kívánok!

**Halmos Monika**

## TIPP

Érdeemes úgy készíteni, hogy csak a felét izesítjük citrommal, és amikor kezd megdermedni, akkor kanalazzuk a tetejére a kék bodzazselét. Gyümölcssalátával, vaníliaöntettel is kínálhatjuk.



## Bodza-pillangóborsó zselé

Hozzávalók: 6-8 bodzavirág-tányér, 3-4 szárított pillangóborsó-virág, 8 dkg cukor, 6 lap zselatin, 1 citrom.

A virágocskákat a bodzáról lecsipegetjük, a zselatinlapokat hideg vízbe áztatjuk. A pillangóborsó-virágot fél liter vízzel leforrázzuk. Ha langyosra hűlt, hozzáadjuk a cukrot, a kinyomkodott zselatint, a bodzavirágokat, és addig kevergetjük, míg a cukor teljesen felolvad. Annyi citromlevet adunk hozzá, hogy kellemesen pikáns legyen – a citromlétől lilás-rózsaszínes árnyalatúvá fog válni. Kis üvegeklyhekbe porciózzuk, és tálalásig behűtjük.



## A PILLANGÓBORSÓ

Ázsiában őshonos lágyszárú kúszónövény (*Clitoria ternatea*) gyönyörű kék virágokkal. Thaiföldön, Vietnamban népszerű italokat, kék rizst készítenek néhány virág felhasználásával. Nálunk kék tea néven lehet hozzájutni teaszaküzletekben, szárított formában. Mint gyógynövény, vércukorszint-csökkentő hatású, magas a kalcium-, magnézium- és cinktartalma. Gyomorbántalmak esetén is jó eredménnyel vehető be teája. Az ájurvédikus orvoslásban neurológiai problémáknál, memóriazavaroknál, depresszióknál javasolják. A hagyományos kínai gyógyászat a női libidó serkentésére ajánlja.

## Kertészlány- limonádé

*Hozzávalók: 8 dl víz, 6 lime vagy érett citrom, 2 dl cukrozott sűrített tej, egy maréknyi menta, tyúkhúr, citromfű vagy zamatos turbolya – idény szerint –, 8-10 jégkocka.*

Az alaposan megmosott lime-okat kockára vágjuk. A zöld növényeket folyó víz alatt megmossuk, apróra vágjuk. A jégkockákkal meg a sűrített tejjel együtt turmixgépbe tesszük. Beleöntjük a hideg vizet és 15 másodpercig turmixoljuk. Leszűrve máris kínálhatjuk. Aki nem találja eléggé édesnek, kevés cukorral édesítheti. Menta- vagy turbolyaágacskaival díszíthetjük.

## Chilis-rózsás mozzarella

*Hozzávalók: 2 evőkanál virágméz, 2 kicsi friss vagy szárított chilipaprika, 4 kisebb illatos rózsza vagy egy marék rózsaszirm, csipetnyi só, 20 dkg mozzarella.*

A chilit apróra összevágjuk vagy összetörjük, megsózzuk, és a mézbe keverjük. Hozzáadjuk a rózsaszirmokat, majd a mozzarellát szeletekre vagy kockára vágva beleforgatjuk. Lefedve néhány órára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Előételként vagy az étkezés után kínáljuk: zöld salátaágyra is helyezhetjük, vagy adhatunk mellé diós barna kenyeret.

A savanyú, a hűsítő és a krémes találkozása a pohárban: gyönyörű összhang! Igazán frappáns tízórai ital kerti munkához, teli kalóriával.

### ! FONTOS

Ne turmixoljuk a megadott időnél tovább, mert a lime héjától megkeseredik!