

# Kiss Éva bakonyi konyhájából

## Erdeink kincse a medvehagyma, az erdei vad fokhagyma (*Allium ursinum*)

Ha a Bakonyban erdei sétánk közben fokhagyma illatot hoz a friss tavaszi szél, biztosak lehetünk benne hogy óriási medvehagymás terület közelébe értünk. Gyakori lelőhelye még a Gerecse és a Mecsek is. Levelei a gyöngyvirágra emlékeztetnek, virágai már nem annyira. A gyöngyvirág levelei mérgezők! Nem úgy a medvehagymáé! Márciustól április végéig (a virágzásig) fogyaszthatók levelei. Állítólag a medvék is ezzel „tuningolják” fel szervezetüket, mikor felébrednek téli álmukból. Az emberi szervezetre is kiváló hatása van. Ilyentájt kifejezetten javallott a méregtelenítésre. Sok-sok betegségre gyógyír. Táplálkozási szakértők állítják, hogy hatóanyagai jóval erősebben csökkentik a vérnyomást, mint a fokhagyma, vírus és baktériumölő hatású, javítják a szív és érrendszert, a gyomor működését és az emésztést, gátolják a vérrögképződést. Leginkább nyersen fejt ki hatását. De ledarálva, sóval, olívaolajjal pépessé keverve, a hűtőben tartva, soká megőrzi ízét és a benne lévő vitaminokat. A friss, laskára vágott leveleket rántottába süthetjük, szendvicseket díszíthetünk vele, de a vajos vagy zsíros kenyérré halmozva is étvágygerjesztő!

### Medvehagyma saláta

2-3 marék medvehagyma levelet laskára vágva, nagy tálba tesszük. Zeller és sárgarépa-karikákkal, paradicsom szeletekkel díszíthetjük. Olívaolajból, mézből, balzsamecettel, sóval, borssal, esetleg joghurttal öntetet készítünk, lazán hozzákeverjük. Kockára vágott sajttal dúsítva önálló diétás étel.



### Medvehagymás krumplis pogácsa

**Hozzávalók:** 1 kiló krumpli, 30 dkg liszt, egy jó maréknyi (cca 30 dkg) friss, laskára vágott medvehagyma (vagy 3 púpos ek. medvehagyma pép), 2 egész tojás, 10-15 dkg reszelt sajt, só, bors, olaj a kisütéshez.

A krumplit puhára főzzük, meghámozzuk, áttörjük. Ha kihűlt, összedolgozzuk a többi hozzávalóval. Pogácsákat formálunk belőle és zsemlyemorzsába forgatva, forró olajban kisütjük. Vegetáriánusoknak főzelék feltétként, vagy salátákkal tálalva, kitűnő főétel is lehet.

### Medvehagyma leves

**Hozzávalók (4 személyre):** 2-3 ek. olívaolaj, 2 púpos ek. liszt, só, 1-2 tyúkhúsleves kocka, 2dl tejszín, 2 púpos evőkanál medvehagyma pép, 1 zsemlye.

Az olajból és lisztből világos rántást készítünk. Felengedjük másfél liter vízzel és beletesszük a medvehagyma pépet, meg a húsleves kockát. Felforraljuk, sóval, borssal bazsalikkal ízesítjük, 10 percig főzzük. A végén beleöntjük a tejszínt. Levesgyönggyel vagy pirított zsemlyekockával kínáljuk.



### Medvehagymás körözött

Negyed kiló túróhoz 10 db medvehagyma levelet laskára vágunk, a tejfellel lazított túróhoz keverjük, sóval, kis kanálnyi piros paprikával ízesítjük. Kenyérre kenve vagy sárgarépa rudacskával fogyasztva egészséges uzsonna.





A medvehagymával szinte minden levest, főzeléket ízesíthetünk. Kreativitásunkon múlik, milyen medvehagymás ételekkel varázsolhatjuk még el a családod!



### Medvehagymás pesto makarónival

A ledarált olívaolajos medvehagyma pépből 3-4 kanállal egy serpenyőbe teszünk. Közben forrásba lévő vízbe 3-4 paradicsomot dobunk, néhány perc után kivesszük, hideg vízzel hűtjük, lehúzzuk a héját, majd apró darabokra vágva hozzáadjuk a medvehagymakrémhez. Sóval, borssal, parmezánnal, bazsalikommal ízesítjük. Ehhez adjuk a kifőtt makarónit.

### Medvehagymás nokedli krémtúróval, pírított baconnal



### Medvehagyma főzelék

**Hozzávalók:** 30-35 dkg friss medvehagyma levél vagy télen 3-4 púpos ek. medvehagyma pép, 4-5 ek. olívaolaj, 4 ek. liszt, 2 tyúkhúsleves kocka, 1 dl tejszín és tejfel a tálaláshoz.

A friss leveleket 15 percig főzzük, majd a saját levéből kivéve botturmixszal pépesítjük. A lisztből, olajból rántást készítünk, ebbe tesszük a leturmixolt, vagy a télire eltett olivás pépet. Megkeverjük, majd a saját főző levéből kb. fél liternyivel felengedjük. Sóval, leveskockával ízesítjük, 5 percig főzzük. Hozzáöntjük a tejszínt, a végén tejfellet, tükörtojással tálaljuk. (Ha túl sűrű lenne, tehetünk bele még tejszínt, ha híg lenne, tejszínnel simára kevert étkezési keményítővel sűrítjük.)

**Hozzávalók:** 50 dkg liszt, 2 púpos ek. darált medvehagyma pép, só, 30-40 dkg krémtúró, ugyanennyi bacon.

A lisztből, a medvehagyma pépből a szokásos módon nokedlit készítünk. A bacon szalonnát egy kis olívaolajon megpirítjuk. A nokedlis tányér közepére halmozzuk a krémtúrót, majd a bacon szalonnát, és meglocsoljuk a saftjával.

Túró és szalonna helyett adhatunk hozzá tejfeles vagy tejszínes gombapaprikást is. Ehhez kb. fél kiló erdei gombát (tavasszal kucsmagombát, Szent György gombát) olajon megdinsztelünk 1 jó nagy fej vöröshagymával, puhára főzzük, borssal, sóval, kávéskanálnyi piros paprikával, bazsalikommal, őrölt rozsmaringgal, aprított petrezselyemzölddel ízesítjük. A végén 2 dl tejszínből és 1 ek. lisztből simára kevert habarékkal besűrítjük.

