



Bimbók kapri módra

Csak az igazán jó dolgokat hamisítják, és ez lényegében megtiszteltetés...

A tövises kapri (*Capparis spinosa*) Elő-India és Kaukázus környékéről származó cserje. Már az ókor óta termesztik. Római közvetítéssel került a Földközi-tenger mellékre, és mivel számára kedvező körülményeket talált, így megtelepedett. Közepesen melegigényes, jól tolerálja a szárazabb feltételeket, gyenge fagyokat is elvisel. Ná-lunk nem télálló, ezért érdemes inkább virágcserepben tartani.

Valójában virágbimbó

Ez igaz is, meg nem is. Többnyire a kapribogyó alatt a kinyílás előtt szedett virágbimbókból előállított különleges ízesítőt értjük. A virág egyébként gyönyörű, de rövid életű. A virágbimbó májustól szeptemberig szedhető. Frissen alkalmatlan a fogyasztásra, ugyanis rendkívül keserű. Néhány hétig sóval rétegezve pácolják, fermentálják, majd ecettel, olajjal, vagy sós felöntőlével tartósítják. Méret szerint kerül osztályozásra. Jelen esetben a legkisebb számít a legértékesebbnek.

Azoknak is igazuk lehet, akik azt gondolták, hogy bogyó. Mivel van egy olyan készítmény is, amelyhez az érett termést (kaprigyümölcsöt) használják fel.

Jellegzetes, fanyarkás ízével különleges összetevője salátáknak, mártásoknak, körözötteknek, szendvicseknek. Hidegtálatat díszítenek és ízesítenek vele. Megsütve köret, vagy levesbetét is lehet belőle. Jelentős sótartalma miatt azonban nagyon szűkmarkúan érdemes vele bánni. Étvágygerjesztő és vérnyomáscsökkentő hatású. C-vitamint, rutinglikozidot, kaprinsavat, illóolajat, és kvercetint is tartalmaz.

Sült kapribogyó: ehhez a fogáshoz olyan készítményt vegyünk, amely a valódi aprócska bimbókat tartalmazza. Amennyiben nagyon sósnak találjuk, öntsük le a levét és mossuk át, esetleg áztassuk be tiszta vízbe fél-, egy órára. Szűrjük le a bimbókat, alaposan csepegtessük le, majd itassuk fel teljesen a nedvességet egy papírtörlővel. Serpenyőben hevítsünk kókuszolajat és kb. fél perc alatt süssük ropogós aranybarnára a „bogyókat”. Szűrőkanállal szedjük papírtörlőre, hogy a felesleges zsiradékot felitassuk. Szolgálhat köretként, szórhatjuk tésztára, pizzára, szendvicsre, salátára, egyes levesekbe, de csipegethetjük önmagában is.



Tejszínes kaprimártás: egy evőkanál kókuszolajban forrósítsunk fel 2 evőkanál átöblített, lecsepegtetett kapribimbót. Öntsünk rá 50 ml száraz fehérbort és 200 ml főzőtejszínt. Forraljuk néhány pillanatig, majd hintsük meg finomra vágott kaporral és frissen zúzott fekete borssal.

Hamis a bogyó

Azoknak sem kell lemondani erről az úri huncutságról, akik nem tudják beszerezni, vagy a pénztárcájuk tiltakozik ellene. A leleményes magyar ember elég jól feltalálja magát, és az idők során számos alternatívára bukkant. Sőt további jó hír az, hogy szinte egész évben találunk olyasmit, amiből elkészíthetjük ezt a finomságot. A következő felsorolás nagyjából időrendi, vagyis fellelhetőségi sorrendben tárgyalja a növényeket. Találunk átfedéseket, és természetesen némiképp az időjárás is befolyásolja.

Salátaboglárka (*Ranunculus ficaria*): nedvesebb környezetben találjuk meg, ahol március végétől kezd virágozni. C-vitamin tartalmú leveleit virágzás előtt ehetjük, nyersen salátaként, kis mennyiségben. Később mellőzzük, mert felszaporodik benne a protoanemonin nevű bőr- és nyálkahártyaizgató hatású hatóanyag. A virágait salátákhoz adják, virágbimbóiból kapribogyó helyettesítő készíthető. Inkább kisebb mennyiségben fogyasszuk.





Mocsári gólyahír (Caltha palustris): hazánkban sokfelé előfordul, nyirkos helyeken, magas talajvízszintű réteken, mocsarak mentén, patakpartokon. Márciustól május végéig virágzik. Ekkor gyűjthetők a bimbók, melyek csípősségét ecetben való áztatással közömbösítik. Csak nagyon kis mennyiségben javasolt a fogyasztása.

Gyermekláncfű (Taraxacum officinale): tavaszi, zsenge levele ásványi anyagokban, C-vitaminban gazdag. Vértisztító, salaktalanító, emésztést serkentő és májműködést stimuláló hatással bír. A még zárt, kinyílás előtti bimbókat sós-ecetes vízben eltehetjük és a kapribogyó helyett használhatjuk. Azokat a virágokat, amelyek egyszer már kinyíltak, ne szedjük le. Ezeket arról ismerhetjük fel, hogy a sárga szirmok kissé kilógnak akkor is, amikor össze vannak záródva. Csak a teljesen zárt bimbók alkalmasak a pácolódásra.

Százsorszép (Bellis perennis): üde rétek kedves gyógynövénye, mely a pázsit és gyep tulajdonosoknak kellemetlen gyom. Zsenge levele és fehér nyelvű virágja salátákba kerülhet. Azonban amennyiben előrelátóbbak vagyunk, az apró bimbókat egy teljes napon keresztül áztassuk sós vízben. Tegyük át kicsiny üvegcsékbe és öntsük fel fehérborecettel, vagy tárkonyecettel. Hűtőszekrényben tároljuk. A pácolt bimbók is tökéletes adalékai a salátáknak.

Medvehagyma (Allium ursinum): az egyik legjobb minőségű „hamisítványt” adja. A zöld terméseket kb. június közepén gyűjthetjük. Megsózzuk, és gyengéden összekeverjük. Az a lényeg, hogy jól elkeveredjenek a „bogyócskák” a sóval és levet engedjenek. Néhány napig érleljük, majd gondosan leszűrjük, és tiszta üvegekbe töltjük. Forraljunk fel alacsony lángon kissé hígított fehérborecetet, vagy más enyhe (kb. 5%-os) ecetet. Ízlés szerint tehetünk bele fűszereket, pl.: babérlevelet, egész fekete borsot, mustármagot, tárkonyhajtást, etc.), de ezeket a felöntés előtt távolítsuk el. Öntsük a forró ecetet a termésekre, zárjuk le még melegen, és állítsuk fejre az üveget 5-10 percre. Fogyasztás előtt adjunk neki néhány hetet, hogy jól összeérjen.

FONTOS: Csak a saját kertben termesztett medvehagyma terméseit gyűjtsük, a természetes állományokat hagyjuk regenerálódni és szaporodni.



Seprúzanót (Cytisus scoparius): Közép-Európában honos cserje, mely kedveli a napos helyeket, a szárazabb feltételeket, a homokos és szilíciumban gazdag talajt. Május-június táján nyílnak sárga színű, illatos virágai. Leveleit könnyen hullatja, gyakran a pillangós virágok megjelenésekor már csupasz. Vesszőiből régebben seprűt készítettek, innen ered a neve. Virágbimbóit kapribogyó pótlásra használják.

Sarkantyúka (Tropaeolum majus): a biokertészek üdvöskéje, hiszen azon túl, hogy kevés gondoskodással is beéri, egész nyáron védelmezi a kertet és ellátja élelemmel a gazdát. Gyakorlatilag minden föld feletti része fogyasztható. Friss leveleit és virágait salátába keverhetjük. A zsenge magtokokból készül az attrakció. Magja antibiotikus hatású mustárolajat tartalmaz, mely légúti betegségek esetén nagyon hatékony. A kapripótlóhoz a zöld színű, éretlen magtokokat gyűjtjük, az érett barnák a következő évi utánpótlást biztosítják. Mossunk meg 200 g tokot, tegyük őket egy tálba, öntünk rá annyi vizet, amennyi ellepi őket és oldjunk fel benne 1 teáskanál sót. Hagyjuk állni 2-3 napon keresztül szobahőmérsékleten. A leszűrt terméseket tegyük át tiszta üvegbe. Egy lábasban kis lángon melegítsünk fel 200 ml fehérborecetet, főzzünk bele egy babérlevelet, és oldjunk fel benne egy teáskanálnyi cukrot. Öntsük a meleg ecetet a termésekre, hogy teljesen ellepje őket, majd zárjuk le az üveget. Hűtőszekrényben 6 hónapig eltartható.





Szelíd csorbóka (*Sonchus oleraceus*): első látásra barátságталannak tűnő, gyakorlatilag az egész világon megtalálható egynyári gyomnövény. A nedvesebb körülményeket, a jó minőségű talajt preferálja, száraz helyeken, homokos talajban csak elvétve találunk. Szeldelt levele viszonylag puha, és nem szúrós, mint a szúrós csorbókáé. A C- vitaminban gazdag levél nyersen és párolva is fogyasztható. A zengébbeket válasszuk a növény fiatal korában, mivel a virágzás környékén már keményebbé, kesernyéssé válnak. Tartalmaz némi tejnedvet, de emiatt nem kell elriadni tőle. Gyógynövényként is használatos.

Az állatok is szívesen fogyasztják, mintha ösztönösen megéreznék, hogy valóságos kincsesbánya. Egyes források kiemelkedően magas kalciumtartalomról számolnak be, de jelentős a vas, a kálium, a foszfor, és a magnéziumtartalma is. Végre, hogy a lényegre térjek, a kinyílás előtt álló virágbimbói használhatók fel arra, hogy kapriutánzatot készítsünk belőlük. Júniustól októberig virágzik. A bimbókat csipegessünk csak, a kinyílt, de becsukódott virágok már nem használhatók fel ehhez a recepthez. Gyűjtsünk egy csészényi bimbót, majd öblítsük le őket. Keverjük össze 120-120 ml fehérborecetet és vizet. Ízesítsük 1 teáskanál sóval, 1 babérlevéllel, néhány szem fekete borssal, korianderrel, esetleg 1 kisebb gerezd fokhagymával, és forraljuk fel. A lecsepegtetett virágbimbókat szórjuk üvegekbe és öntsük fel az átszűrt ecettel. Amennyiben markánsabb ízekre vágyunk, benne hagyhatjuk a fűszereket. Fedjük le és kihűlés után tegyük hűtőszekrénybe. 3 napnyi érlelődés után fogyasztható. Kb. 2-3 hétig tartható el hűtőszekrényben.

Fekete bodza (*Sambucus nigra*): a zöld, vagyis éretlen bodzabogyókat gyűjtünk. A fekete bodza termését nyersen és éretlenül nem szabad fogyasztani (enyhén mérgező és hasmenést okozhat). Feltétlenül be kell áztatni ecetbe, sóval elkeverve „érlelni”, vagy hőkezeleni. A gyalogbodza termése még éretten sem használható semmilyen körülmények között! A bodzaernyőkről leszedetjük a bogyókat, teljesen szármentesen. Lemérjük, és egy üvegbe tesszük a tiszta bogyókat, majd a tömegük 5%-ának megfelelő sóval összekeverjük. Három hétre hűtőszekrénybe tesszük. Aztán felöntjük fehérborecettel, vagy rizsecettel. Ha szeretnénk 1-2 babérlevelet vagy néhány tárkonyhajtást is tehetünk melléjük az üvegbe. Nem érdemes sok fűszert használni, mert elnyomná az ízét, és szerintem már az almaecet is túl intenzív ízhatású hozzá. További 1-1,5 hónap érlelés után fogyasztható.



Tatárhagyma (*Allium tuberosum*): fantasztikus hagymaféle, olyan kincs, ami egyetlen hagymarajongó kertjéből sem hiányozhat. Kora tavasszal a hagyományos metélőhagymával nagyjából összehangolódva hozza zamatos, húsos, lapos leveleit. Kínai metélőhagymaként is említik. Nyár derekán megindul a virágfejlődés, ez időjárástól függően július végétől, augusztus elejétől akár októberig is eltarthat. Az ehető virágok kellemesen hagymás ízűek, melyeket a méhek is szívesen látogatnak. Ebben az időszakban szinte minden napra akad néhány frissen nyílt virág a szendvicse, a salátába. A termések érése is folyamatos, tehát egy időben van jelen bimbó, virág, különböző érési állapotú termések, sőt már kész magok is. Egy legelészős alkalommal ötlött fel bennem, hogy ki kellene próbálni ezt a kapri dolgot a terméseivel. Arra kell figyelni, hogy csak az „eretlenebb”, világoszöldeket kell lecsipegetni, amelyek kevésbé dudorodnak, és még nem látszik rajtuk a formálódó fekete magocskák. Sóval alaposan összekeverjük és hagyjuk, hogy levet engedjen. Néhány napos pácolódás után, a sós lé jelentős részét leöntjük, és egy tiszta üvegbe tesszük át a terméseket. Végül feltöltjük az üveget fűszerekkel (fekete bors, babérlevél, koriander, mustár-mag) ízesített forró fehérborecettel.

Az igazi kapribogyó remek „találmány”, és érdemes arra, hogy megpróbáljuk utána-
nozni. Közel tucatnyi olyan növény van, melyeket pontos felismerés után felhasználhatunk. Pompás kis ízbombák lesznek ezek az aprócska bimbók vagy termések is, és határozottan képesek feldobni a salátákat, a pástétomokat, a szendvicseket, és minden mást, amibe szánjuk.

Nagy Annamária

