



Hűsítők a természet kincseiből

A fűszer-, és gyógynövények nemcsak a jó közérzetünk megőrzéséhez járulnak hozzá, hanem aromájukkal ételeinket is gazdagítják. Felhasználásukkal ízletes, egészséges, kevésbé cukros, adalékanyag és konzerválóanyag mentes fagyalaltokat is készíthetünk.

Napjainkban már a konyhai felszerelés része a fagyalaltkészítő gép. A legmodernebb fagyalaltgépeket már ellátták automata keverő-, és hűtőegységgel is. Használatuk során nincs egyéb tennivalónk, mint beleönteni a hozzávalókat a tartályba és bekapcsolni a szerkezetet. Harminc perc múlva, már tálalhatjuk is az elkészült finomságot. Akkor se csüggedjünk, ha nincs fagyalaltgépünk, mivel fagyalaltot enélkül is készíthetünk. Az egyetlen szükséges eszköz a mélyhűtő, amely -18 °C -ra hűt, valamint egy alacsony, hűtésálló edény és némi idő. A fagyalaltkrémet az edénybe öntjük, majd 2-3 óránként kivesszük a mélyhűtőből, és az edény szélein keletkezett jégkristályokat a közepe felé haladva megkeverjük. Legalább 3-4 alkalommal el kell végeznünk a keverést ahhoz, hogy megfelelően könnyű masszát állíthassunk elő.

A gyerekek többsége nyitott az újdonságokra és szívesen segítenek az előállítás munkafolyamataiban. Egy felejthetetlen és csodás élmény lehet a család minden tagja számára. Ha valaki egyszer belekóstol a házi fagyalaltkészítés örömeibe, mindig adott lesz számára a lehetőség, hogy újabb zamatos csemegével kényeztesse szeretetteit. A tejallergiában szenvedőknek se kell lemondani a finomságról, készíthetik tejmentesen és bátran kísérletezzenek a különböző gyümölcsökkel, gyógynövényekkel és fűszernövényekkel. Az ételallergiában szenvedőknek is jó alternatíva, hiszen ki tudják küszöbölni az allergiát kiváltó alapanyagokat. Ahogy sok más ételkészítéssel, a fagyalalt is igaz, hogy frissen a legfinomabb. A közhiedelemmel ellentétben a fagyasztott élelmiszereket nem lehet korlátlan ideig tárolni, ízük idővel jelentősen módosul. Érdemes tehát az elkészített jégkrémet egy héten, vagy maximum tíz napon belül elfogyasztani. Később zamata már nem éri utól az eredetit.

Mielőtt nekilátnánk a receptek elkészítéséhez érdemes pár alapszabályt betartani. Szigorúan ügyeljünk az eszközök és a kéz tisztaságára. A receptekben előírt tejtermékek, gyümölcsök, gyógy-, és fűszernövények, egyéb alapanyagok mindig frissek és hibátlanok legyenek. Az elkészült fagyalaltot tároljuk mélyhűtőben és mindig csak



annyit vegyünk ki, amennyit azonnal el is fogyasztunk. A megolvadt fagyalaltot nem szabad újrafagyasztani. Legjobb, ha biogazdaságból, vagy háztájiból származó tojást használunk, a minőségi alapanyag fél sikert jelent. Sose adjunk félig főtt, vagy nyers tojást tartalmazó fagyalaltot kisgyermekeknek, várandós nőnek, vagy idős embernek. Ne használjunk alacsony zsírtartamú, vagy lefölezött tejet a fagyalaltkészítés során. A massa keveréséhez a fakanál ajánlott, mert nem forrósodik át a tűz felett, és tökéletesen ellenőrizhetjük vele a fagyalalt sűrűségét.

A díszes tálaláshoz, szószok, ostyák, kekszek és tölcsérek széles választéka várakozik ránk a boltok polcain. Díszítésként használjunk bátran apróra vágott aszalt gyümölcsöt, tört kekszet, kedvenc csokoládékból készített reszeléket, pirított mogyorót, diót, kanálnyi befőttet, enyhén megpirított süteményt.

Remélem sikerült kedvet csinálni a házi fagyalaltkészítéshez, próbálják ki a recepteket és kísérletezzenek bátran az ízekkel. Jó étvágyat kívánok mindenkinek.

A Herbáció magazin régebbi lapszámai megrendelhetők digitális változatban, és egy részük még papíralapú magazinként is. A korábbi számok tartalomjegyzéke megtalálható a www.herbacio.hu internetcímen. Telefonszámunk 06 30 437 8900



Házi fagyaltreceptek

Ananászos-mangós jégkrém

Hozzávalók 6 db jégkrémhez: 25 dkg ananász (megtisztítva ennyi), 1 érett mangó, 3 evőkanál nyírfacukor (vagy más édesítő), 2 dl kókuszkrém

A gyümölcsöket megtisztítjuk és felkockázzuk, majd a cukrot hozzáadva botmixerrel pépesítjük. A kókuszkrémet hozzáöntjük, és 2-3 percig együtt mixeljük, habosítjuk, majd jégkrémformába töltjük, lezárjuk, és a fagyasztóba tesszük 3-4 órára. Fogyasztás előtt kivesszük, kis forró vizet engedünk rá, így könnyen kiemelhető a formából.

Papaya jégkrém

Hozzávalók: 1 érett papaya gyümölcs, 2 citrom leve, 1/2 csésze méz, 1 evőkanál vaj

A papayát meghámozzuk, magjait kivesszük, és vékony szeletekre vágjuk. A hozzávalókkal együtt puhára főzzük és lehűtve tálaljuk. Kissé tovább főzve, pépesítve, majd lefagyasztva, kitűnő jégkrémet készíthetünk belőle.

Sárgadinnye fagyalt

Hozzávalók: 1 kg sárgadinnye, 3 db tojás, 3 dl tej, 2 dl joghurt, 1 csomag vaníliás cukor, 20 dkg cukor, 0,5 dl víz (forró)

A sárgadinnye magját és héját eltávolítjuk, felaprítjuk a húsát, és botmixer segítségével összeturmixoljuk. A tojások sárgáját a tejjel és vaníliás cukorral vízgőz felett krémmé főzzük. A cukrot a forró vízben feloldjuk, és a dinnyehúshoz adjuk. A krémhez fokozatosan hozzákeverjük a joghurtot, majd a cukros dinnyelevet. A fagyaltkrémet fedeles dobozba öntjük, és fagyasztóba tesszük. 40-60 percenként négyszer, ötször átkeverjük. Az első keverés alkalmával a fagyalathoz keverjük a három tojáshegybe vert fehérjét. 6-8 órás fagyasztás után fogyasztható a fagyalt.

Gyömbéres narancsfagyi

Hozzávalók: 4 nagyobb narancs, 1 érett banán, diónyi friss gyömbér, 1,5 dl víz, és egy evőkanál méz

Az egyik narancsot alaposan megmossuk, a héjából egy zöldségghamozóval 4-5 csíkot vékonyan lehúzzunk, félretesszük. A narancsokat és a banánt is meghámozzuk, apróra daraboljuk, és egy tálcára téve a fagyasztóba tesszük 3-4 órára.



Közben a gyömbért meghámozzuk, felszeleteljük, és a félretett narancshéjjal, valamint 1,5 dl vízzel felforraljuk, 5 percig főzzük, majd a tűzről levéve hozzáadjuk a mézet, elkeverjük, hagyjuk teljesen kihűlni.

A fagyasztott gyümölcsöket egy késes robotgépbe tesszük, elkezdjük összedolgozni, amikor már kásás, apránként hozzáöntjük a leszűrt gyömbéres-narancshéjas szirupot, és addig mixeljük tovább, amíg egészen krémes és homogén lesz. Műanyag edénybe, vagy jégkrémformába, ennek hiányába keskeny, magasabb poharakba tesszük, pálcát szúrunk bele, és betesszük a mélyhűtőbe még 1-2 órára, vagy fogyasztásig.

Cukormentes rebarbara fagyi

Hozzávalók: 1 csészényi friss, szeletelt rebarbara, 6 evőkanál xilit, 1 evőkanál friss citromlé, 2,5 dl tejszín

Egy kevés vízzel tegyük fel főni a rebarbarát, és pároljuk fedő alatt, amíg teljesen megpuhul. Ha elkészült turmixoljuk simára, majd várjuk meg, amíg kihűl. Közben verjük keményre a tejszínhabot. A rebarbarás krémhez adjuk hozzá a citromlevet és finoman keverjük hozzá a tejszínt. Töltsük lapos edénybe és tegyük legalább egy órára a mélyhűtőbe. Negyedóránként keverjük meg, hogy egyenletesen fagyjon meg.

Antiallergén jégnyalóka

Hozzávalók: 2 evőkanál szárított csalánlevél, 2 evőkanál szárított útifűlevél, 300 ml forrásban lévő víz, 100 ml bodzavirág szörp, 2 evőkanál helybeli méz

Készítsünk erős teát a csalánból és az útifűből: tegyük a herbákat egy tálba, öntsük rájuk a forró vizet, és hagyjuk állni 15 percig, majd szűrjük át egy kancsóba.

Adjuk hozzá a bodzaszörpöt és a mézet. Öntsük a folyadékot jégkrémformákba, és ha teljesen kihűlt, tegyük be a fagyasztóba. Napi egy jégkrém ajánlott, amikor szükség van rá. Mélyhűtőben 1 évig eláll. Remek gyógyír mindenféle allergiára. A helyben előállított méz deszenzitizálja a pollenallergiásokat, mert ugyanazokból a virágokból készül, amelyek pollenjeit a környéken belélegzik. Használjunk naponta egy kanálnyi forró italban, vagy szopogassunk el egy antiallergén jeges nyalókát a pollenszezon előtt.

Vásároljon különleges növényeket, télálló bokrokat a
Herbáció webáruházából!
www.herbacio.unas.hu





Levendulás-fehércsokoládés házi fagyalt

Hozzávalók (kb. 7 dl fagyalalthoz): 4 dl tejszín, 2 dl cukrozott, sűrített tej, 5 dkg fehér csokoládé, 4 teáskanál szárított levendula, vagy 4-5 szál friss virág, 2 tojás-sárgája, csipet só

A tejszínt a sűrített tejjel közepes méretű lábasba öntjük, és forrásponthoz melegítjük. Levesszük a tűzről és beletesszük a szárított levendulát. 20 percig letakarva állni hagyjuk. A tojás sárgáit kézi habverővel fehéredésig sűrűre keverjük. Az illatos tejszínes folyadékot leszűrjük és lassan, folyamatos keverés mellett hozzáöntjük a tojáshoz. A masszát visszaöntjük a lábasba és állandó keverés mellett néhány percig kis lángon főzzük. Majd hozzákeverjük a feldarabolt fehér csokoládét, hogy felolvadjon. A masszát teljesen lehűtjük. Érdemes előző este elkészíteni. Legjobb fagyaltgéppel elkészíteni, mert akkor jó krémes állagú lesz. Ha nincs fagyaltgépünk, akkor a jéghegy masszát dobozba öntjük, majd a mélyhűtőbe tesszük. 4-5 alkalommal, kb. óránként kivesszük a hűtőből és mixerben átkeverjük.

Málnás homoktövis fagy

Hozzávalók: 250 g málna, 5 evőkanál homoktövis velő, 30 g kókuszvirágcukor (opcionális), 4 dl kókusztej / 30 g tejmix liszt 3 dl vízzel, 50 g étcsoki (minimum 60%-os) és 2-3 evőkanál kókuszszír (opcionális)

Összeturmixoljuk a hozzávalókat. Fagyaltgéppel, vagy műanyag dobozban a fagyasztóba tesszük és félóránként átkeverjük, amíg fagy állagú lesz. A csokit és a kókuszszírt vízgőz felett összeolvasztjuk, majd ráöntjük a fagyira.





Lándzsás útifű-fagylalt

Hozzávalók: 1 dl lándzsás útifű-szirup, 2 dl narancslé, 1 bio narancs héja, 4 dl natúr joghurt

Keverjük össze 1 dl lándzsás útifű-szirupot 2 dl narancslével, és egy narancs héjával, adjuk hozzá 4 dl natúr joghurthoz, majd tegyük a fagylaltgépbe.

Kamillás jégkrém macá-val

Hozzávalók: 3 bögre víz, 3 teáskanál szárított kamilla, vagy 3 filternyi kamilla-tea, 1/3 bögre méz, 1 teáskanál maca por

Forrázzuk le a kamillát, majd hagyjuk állni 10 percre. Szűrjük le, ha nem filteres kamillát használtunk. Várjunk, míg szobahőmérsékletűre hűl a teánk, mielőtt hozzáadnánk a mézet és a maca port. Készítsünk elő egy jégkrémkészítő formát, és töltsük meg az ízesített teával. Ne felejtjük el a pálcikákat beleállítani a formákba, akár most, akár egy óra fagyasztás után. Tegyük a mélyhűtőbe minimum 5 órára, de még jobb, ha egy egész éjszakára bent hagyjuk. Szükség esetén tegyük a csap alá a formákat és folyassunk rá hideg vizet, így könnyebben kivethetőek a jégkrémek.

*Felhasznált irodalom: Vicki Smallwood: Fagylaltok könyve, Alexandra, Pécs
Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel, Vitae Klubmagazin, 2019. március
Vicki Chown, Kim Walker: Házi füveskönyv, Libri, Budapest*

Rosta Zsuzsanna illatorgia.simplesite.com