



## Mustárfesztivál

**Augusztusban még tombol a nyár. Habár előfordulnak már csípős éjszakák, melyek az ősz közeledtét vetítik előre, de azért van még alkalom bőven beizzítani a parazsat, kerti mulatságot szervezni, és élvezni a napsütötte ízeket.**

Íme néhány különleges élményt ígérő mártás, mártogatós a szabadtéri sütögetéshez.

**Fügés mustár:** 1500 g fügét mossunk meg, a kocsányát vágjuk le, és szeleteljük fel kisebb darabokra. Tegyük egy lábosba és adjunk hozzá 3 evőkanál magos mustárt, 1 teáskanál sárga mustármagot, 1 felkarikázott chilit, 1 teáskanál sót, 100 g cukrot, majd kezdjük el főzni. 20-25 perc múlva már valószínűleg megfelelően sűrű lesz. Almaecettel beállítjuk a savasságát. Kóstoljuk meg, és amennyiben szükséges, utóíze-sítjük. Még egyet forraljunk rajta, majd rögtön töltsük tiszta üvegekbe. Fordítsuk öt percre fejre az üvegeket, hogy a kupakot is csírátlanítsuk. Sajtok, sütek és pástétomok mellé kínáljuk. /Kaldeneker György receptje/

**Narancsos mustár:** 100 g fehér mustármagot őröljünk finomra, 100 g barna mustármagot mozsárban zúzzunk durvára. Keverjük össze a mustármagokat egy tálban és öntsünk rájuk 100 ml langyos vizet. Minél melegebb a víz, annál jobban „gyengí-ti” a mustárt. Lefedve egy éjszakát pihentetjük. Belekeverünk 100 ml fehérborecetet, 1 evőkanál olívaolajat, 2-3 evőkanál mézet, 1 kisebb bio-narancs reszelt héját, 1 teáskanál szárított tárkonyt, 1 gerezd zúzott fokhagymát, 1 csipet fahéjat, 1 csipet szegfűborsot és sót. Kanalazzuk kisméretű üvegebe és tartsuk hűtőszekrényben. /Vrábel Krisztina ötlete alapján/

**Nektarinos mustár:** hámozzunk meg és daraboljunk fel négy nektarint. A gyümölcs-darabokat kb. 4-5 percre pároljuk egy serpenyőben közepes lángon, állandó keverés mellett. Amint levet engedtek, további 5 percre főzzük. 100 g mustárport keverjük el 300 ml tiszta vízzel, 180 ml almaborecettel, 5 evőkanál reszelt bio-narancshéjjal és ízlés szerint sóval. Alacsony hőfokon addig főzzük együtt a nektarinnal, míg elérjük a lekvársűrűséget. Ekkor zárjuk el a gázt, öntsük bele egy fél citrom levét és hagyjuk kihűlni. Kanalazzuk kis üvegekbe, zárjuk le. Tartsuk hűtőszekrényben.



**Őszibarackos grillszós:** kockázzunk fel 2 mogoróhagymát, futtassuk át kevés zsiradékon. Adjunk hozzá 1 kg meghámozott, felkockázott őszibarackot, 1 citrom levét, 2-3 gerezd, zúzott fokhagymát, 1 dl almaecetet és kb. 150 g barnacukrot. Főzzük fel, majd némi várakozás után botmixerrel összedolgozzuk. Adjunk hozzá 3 evőkanál paradicsompürét, 1 teáskanál chilipelyhet, sőt és frissen őrölt borsot. Forraljuk fel, töltsük kis üvegekbe, kocogtassuk ki a buborékokat, hagyjunk fél cm légrést az üvegben, zárjuk le, majd 15 percig gőzöljük.

**Pikáns sütőtökrém:** pépesítsünk 425 g sült sütőtököt, és dolgozzuk sima pürévé. Keverjük hozzá 230 g krémsajtot, 1 gerezd zúzott fokhagymát, 1 púpozott evőkanálnyi finomra vágott petrezselymet, ¼ teáskanál őrölt mustármagot, illetve ízlés szerint sőt és őrölt fekete borsot. Töltsük tiszta, forrázott üvegekbe. Hűtőszekrényben kb. 1 hétig eltartható.

**Sárgabarackos csatni:** szeleteljünk vékonyra 3 nagy vöröshagymát, és kevés zsiradékon futtassuk át. Adjunk hozzá 1500 g megtisztított és feldarabolt sárgabarackot, 100 g cukrot, 2 evőkanál sőt. Forraljuk fel, és gyakran kevergetve sűrítsük be mártásos állagúra. Ízesítjük 2 evőkanál dijoni mustárral, egy mokkáskanál frissen zúzott fekete borssal és egy durvára vágott chilivel. Öntsünk még bele 50 ml fehérborecetet és főzzük készre.

**A mustár gyógyhatásai** között érdemes kiemelni, hogy enyhíti a meghűlés tüneteit, javítja a vérkeringést, és étvágygerjesztő hatású. Olaja külsőleg lábgombásodásra és ízületi fájdalmakra is jó.

**Nagy Annamária**