

Bükkszentkereszti gyógy - és fűszernövényekkel készített ételeink

Szurokfűves borjúraguleves

750.-

A szurokfű, közönséges szurokfű vagy vadmajoránna latin nevéből újabban oregánónak is nevezik. Felfutását és népszerűségét a gyorsétermi láncoknak köszönheti. Jelenleg a világon egyike a leggyakrabban használt fűszereknek. Bizonyos ételek, például a pizza fűszerkeverékében nélkülözhetetlen, de a chilikeverékekben is mindig megtalálhatjuk. Illóolaját és alkoholos kivonatát a kozmetikai ipar és az illatszeripar is felhasználja. Gyógyhatása hasonlít a kakukkfűéhez (köptető és enyhe görcsoldó), főleg a légúti betegségek kezelésénél alkalmazható eredményesen. Gyógyhatása mellett egyes vidékeken festésre is használják, de mint fűszer is megállja a helyét; likőrök és borok ízesítésére is kiváló.

Kakukkfűves gombaleves

750.-

A kakukkfűből jóízű teát készíthetünk, ami segít a torokfájás és a köhögés megszüntetésében. Emésztési zavarok esetén is jó szolgálatot tesz, gyulladásgátló és vizelethajtó, csökkenti a menstruációs fájdalmakat. Az ókorban a kakukkfűvet húсок tartósítására és az áldozati állatok illatosítására használták, hogy az istenek szívesebben fogadják azokat. A görögök számára a hősiességet jelképezte. A középkorban levesbe tették, hogy így úzzék el a féltékenységet.

Zöldfűszeres pisztráng roston, petrezselymes burgonyával

2.450.-

Bazsalikom: Kellemes, a szegfűszegre emlékeztető, fanyar illatú, pikáns ízű fűszernövény. A zöld növényi részekben sok a C-vitamin. Igen sokoldalúan használható: levesek, (különösen fehér babból készült) főzelékek, saláták, szósok, pácoк, sülték, mártások, darált húсок, halételek, kolbászaruk, növényi ecetek, ecetes és vizes uborka ízesítéséhez, gyógytea készítésére. Főtt ételekhez a főzés utolsó perceiben kell hozzáadni. Íze a legjobban citrommal és fokhagymával kombinálva érvényesül. Javítja az étvágyat és az emésztést, szél- és vizelethajtó, nyugtat, és még a köhögést is csillapítja. A népi gyógyászatban étvágygerjesztőnek, vizelet- és szélhajtónak, köhögéscsillapítónak használják. Főzetét külsőleg borogatásra, torokgyulladás esetén öblögetésre is alkalmazzák. A fenyőmag a fenyőfélék ehető magja. A világon mintegy száz fenyőfaj magja ehető, de csak néhány faj magja elég nagy ahhoz, hogy érdemes legyen betakarítani. Ették az amerikai indiánok, és nem ismeretlen a keleti kultúrákban sem. Gyakran mézben tartósították. A fenyőnek egyébként nemcsak a magját, hanem kérget, tobozait is használták elődeink, elsősorban teát készítettek belőle. A fenyőmag nyersen kerül a pestóba, de használják salátákban és húsfélékkel is.

Az íze megpirítva jön ki igazán, legegyszerűbb száraz serpenyőben vagy sütőben néhány percig hőhatásnak kitenni.

Diós csirkemell joghurtos salátával

1.950.-

A balkáni eredetű közönséges dió a diófafélék (Juglandaceae) család tagja, a közismert gyümölcséért termesztett, impozáns méretű, akár 20 m magasra is megnövő fa. Könnyen felismerhető a sima, világos kérgről és a levélszáron ülő 5-9 nagy méretű leveléről. Gyümölcsét, a diót zöld burok veszi körül. A mérsékelt égöv alatt mindenhol termesztik termése és olaja miatt. A népi gyógyászat korábban felhasználta a szárított termésburokot, és a diótöréskor nyert, a termésben található közfalat, amelyekből főzet készült. Gyógynövényként a zöld burkot, sőt magját a termést is használják, gyógyteát azonban a levélből készítenek. Gyógyhatásai: Hagyományos felhasználása: tonizáló, stimuláló, emésztést elősegítő és salaktalanító. Ezért ajánlják angolkórra, nyirokrendszeri betegségekre, tüdő- és csont tbc-re. Jól megfigyelhető hatása van az emésztőrendszerre és az izomzatra. Vértisztító, serkenti a máj tevékenységét és a vérkeringést. Cukorbetegségekre azért hatásos, mert szabályozza az anyagcserét, csökkenti a vércukrot, enyhíti a szomjúságérzetet, csökkenti a vizelesek számát és megakadályozza a szövődmények kialakulását. A levelek összehúzó hatásúak, ezért enyhe hasmenésre és gyomorhurutra, emésztési problémák esetén használják. Vérzések csillapítására, a láb vérkeringésének javítására is hatásos. Gyomor- és orrpolip gyógyításában kiváló eredményekről számolnak be azok, akik használták. A népi gyógyászat ősidők óta használja rák ellen.

Mézes-mustáros csirkemell steak akácvirággal, burgonyapürével

1.950.-

Az akác jellegzetes, édeskés illatú, fehérés vajszínű virágfürtjei májusban, június elején nyílnak. Rendkívül értékes gyógyászati szer, virágzatának főzete köhögéscsillapító, kérge gyomorsavtúlterhelés és bélfekély ellen is hatásos. Az akác Magyarország egyik legjobb mézélő növénye, hektáronként 800 kg nektár termést hoz. Az akácméz színe áttetsző világossárga, halványzöldes árnyalattal, illatán érződik az akácvirág illata, kevés virágpórt tartalmaz. Az akácméz az egyik legértékesebb táplálék. Rendszeres fogyasztása minden formában ajánlott: önmagában, italok ízesítésére, valamint sütés-főzéshez is. Íze nem túl karakteres, emiatt fogyasztása a mézzel még csak ismerkedők számára is javasolt. Az akácméz gyógyító hatása: Fertőtlenítő hatása révén hasznos „orvosság” torokfájásra, megfázásra, köhögés enyhítésére. Nyugtató hatása miatt gyomorsav túltermelésből adódó emésztési zavarok gyógyítására alkalmas. Kalciumban gazdag mézfajta, mézhiányos betegnél ellensúlyozza az izomgyengeséget. A helyesen tárolt akácméz lassan kristályosodik, sokáig megőrzi folyékony állagát. A magyar akácméz különleges minősége miatt Hungarikum és rendkívül keresett termék a külföldi piacokon.

Rozmaringos vasalt csirkecomb friss salátával, héjas burgonyával

1.950.-

A rozmaring egy fűszer- és gyógynövény. Dél-Európában honos, de nálunk is újra kedvelt. A kámporra emlékeztető keserű, aromás fűszert az örökzöld bokor leveleiből kapjuk. Morzsolva forralmazzák. Jól zárható edényben, száraz helyen kell tárolni. Mint minden áthatóan aromás fűszert, ezt is csak óvatosan szabad adagolni. Frissen vagy szárazon a fürdővízbe áztatva illatosít és frissít. Használják mártások, vadhúsok, pácok, szárnyas sülték, zsíros húskételek, gombás- és halételek fűszerezésére, valamint különleges növényi ecetek készítésére. Gyógyhatása: Forrázatát ideg-, és gyomorerősítő, epehajtó, görcsoldó, de a kellemetlen klímások érzések megszüntetésére is használják.

Zsályás sertésszűzermék roston, vargányás gombareaguval, tócsnival

2.450.-

A zsálya jelképezte az öregek bölcsességét, a hosszú életet. Sőt a rómaiak és az arab orvosok hittek benne, hogy akár halhatatlanná is teheti az embert ez a zöld fűszer. A csodavárás mellett emésztési problémákat orvosoltak vele, Franciaul toute bonne-nak, azaz „minden rendben”-nek nevezik, ami utal arra, hogy errefelé a zsálya bevett kedélyjavító „gyógyfűként” volt ismeretes. Az olaszoknál az általános egészségmegőrzés részeként fogyasztották a zsályát.

Barbeque báránycsülök snidlinges burgonyapürével

2.450.-

A hagymák családjába tartozó fűszerű fűszernövény a metélőhagyma vagy snidling. Hívják fűhagymának és pázsithagymának is. Őshazája valószínűleg India és Kína. Itthon már a középkortól használjuk, 20 és 60 cm körüli magasságot elérő fajtáit is termesztik, nálunk az előbbi, alacsonyabb, fűszerű snidling gyakrabban előfordul, és már decembertől megvásárolhatjuk a zöldségeseknél, nagyobb üzletekben. Gazdag A- és C-vitaminban, kalciumban és vasban. A többi zöldfűszerhez hasonlóan nagyon egészséges. Vér tisztító, csökkenti a vér koleszterinszintjét, és az érlemezsedést is gátolja. Bélbetegségek esetén is sikerrel alkalmazható, de túlzott fogyasztása esetén gyomorfájdalom léphet fel.

Csörögefánk csipkelekvárral

600.-

A csipkebogyó a vadrózsa és a japán rózsza gyógyhatású áltermése, népies nevei: csipke, csitkenye, hecsedli, hecse(m)pecs, segyvakaró. A csipkebogyó az első őszi faagyók idején érik be. A termés színe változó, a narancssárga színű még nem egészen érett, míg a sötét mélyvörös már puha húsu túlérlett. Jóllehet a túlérlett bogyó édes, C-vitamin- tartalmának nagy része ekkorra elvész. A csipkebogyó tápértéke akkor a legmagasabb, ha leszedése után azonnal felhasználjuk. Hatóanyagai: A-, B1-, B2-, P- és K-vitamin található benne, de legfontosabb hatóanyaga a természetes C-vitamin. A C-vitamin részt vesz az oxidációs folyamatok szabályozásában, erősíti a véretek falát, szilárdítja a kötőszövetet, fokozza a szervezet védekezőképességét, ellenállását a fertőzésekkel, betegségekkel szemben. Segíti a csontok erősödését, szilárdságát és a csontképződést.