

Kövér porcsin

Írta: Fülekiné Marcsi

2012. július 10. kedd, 16:44 - Módosítás: 2012. július 10. kedd, 16:58

Olvasói levél Fülekiné Marcsitól. Köszönjük!

Ki gondolta volna, hogy ilyen értékes gyógynövényünk a kövérporcsin. Mielőtt tömegesen a komposztra vetjük, gondoljuk át, hiszen sok értékes anyagot tartalmaz. Értékeljük, és örülünk, ha megtalálható a kertünkben.

Kövérporcsinról: http://www.konyhakert.com/gyogy-es-fuszernovenyek/porcsin_koverporcsin_gyogynoveny/



Fotó: photoxyz.com via Danita on Pinterest

Itt a nyár, itt az ideje, hogy feltöltsük magunkat vitaminokkal. Előző jegyzetemben írtam a kövérporcsinról. Azóta porcsint eszek porcsinnal. A zöldbableves finom és ízletes kiegészítője. Amikor kész a leves, az utolsó fázisban dobom bele, és csak egyet rotyantom csak utána.. A turmix nem jött igazán be nekem. Talán nem szoktam a sós turmixokhoz, meg nagyon darabos volt. Ha turmix, akkor a lágy krémes banánturmix jut az eszembe leginkább. De a saláta változat viszont nagyon ízlik.

Porcsinsaláta:

2 db paradicsom

Kövér porcsin

Írta: Fülekiné Marcsi

2012. július 10. kedd, 16:44 - Módosítás: 2012. július 10. kedd, 16:58

1 db erős paprika

1 db TV paprika

1 fej hagyma

egy jó marék porcsin (ez az alap)

só ízlés szerint

Csak sózom, összekeverem és hagyom egy kicsit állni.

Bővebb változata, most kezd érni a gömbölyű cukkinim, egyszerűen fantasztikus a salátában. De végül is csak a fantázia szab neki határt, hogy milyen módon készítsük el. Én mindig azt szoktam alapul venni, hogy mi van épp otthon. A paradicsom és az erős paprika adja meg az alap ízt. Tudom sokan vannak gyomorfájósak, akik nem bírják az erőset. Nekem is vannak gyomorproblémáim, de ha nem visszük túlzásba, akkor nem árt a gyomornak, sőt jót tesz neki. Olyankor jobb utánajárni, hogy mi a valódi oka, mert általában az okok gyökere máshova vezethető nem a paprikára.

Nagyon jó lenne eltenni télire, de hogyan. Töredelmesen bevallom, a savanyúságaim nem szoktak sikerülni (de nem adom fel, az idén egy újabb lehetőséget próbálok ki), fagyasztva én nem nagyon szeretem. Még régebben olvastam Maria Treben könyvében egy jó kis tippet, és ezt most ki is próbáltam. Maria Treben szerint a daganatos megbetegedésben szenvedőknek nagyon jót tesz a tejsavas erjesztéssel készült gyógynövények. Innen vettem az ötletet. Hát akkor lássunk neki. Vödröcském, kertecském, mit találok még benne? A kivágott szőlő úgy hajt, és olyan gusztusos, szép egészséges levelei vannak, hogy szinte kívánkozik a vödörbe. Hiszen abból is lehet készíteni töltikét. De a fiatal leveleket, kacsokat is leszedtem. Mi kerül még a vödörbe? Porcsin, és tárkony. Lefelé papsajtot is találok. Hát talán ez sem rontja el az összhatást. Akkor vágjunk bele.

Kövércsin

Írta: Fülekiné Marcsi

2012. július 10. kedd, 16:44 - Módosítás: 2012. július 10. kedd, 16:58

Kövércsin télire:

1 fej kb 1 kg-os káposzta

kövércsin

papsajt mindenestől

szőlőlevél (a fiatal zsengek szárastól)

tárkony

babérlevél

mustármag

köménymag

só ízlés szerint. Aki nem szeret annyira sózni, állítólag akkor kefirgombával kell eltenni, és az beindítja a tejsavas erjedést.

Amiket meg kellett mosni azt megmostam. Porcsint leveleire szedtem, de a szárát is beletettem, meg ahol kisebb levelek voltak, azt szárastól, mindenestől. Káposztát legyalultam, majd egy üvegbe elkezdtem rétegezni. Káposzta, porcsin, egyebek, só. Jól ledöngöltem. Majd kezdtem

Kövércsin

Írta: Fülekiné Marcsi

2012. július 10. kedd, 16:44 - Módosítás: 2012. július 10. kedd, 16:58

előlről, amíg meg nem telt az üveg. Jól le kell döngölni, az fontos a káposzta eltevésénél. A tetejét káposztával zártam, és a döngölés hatására a lének a tetején kell lennie. Ha nincs a tetején, akkor még várj vele egy kicsit, és mégegyszer jól nyomkodd bele az üvegbe. Volt két szép nagyméretű kavicsom, azt megmostam, és a tetejére tettem, hogy lenyomva tartsa az egészet. Tettem a tetejére egy tányért, alá egy tálcát, ha kifut ne folyjék szanaszét. És meleg helyen hagytam. Majdnem kifelejtettem. Másnap kellett még egy káposztát venni, mert össze esett annyira, hogy pont ráért a másik is. A tálca jó szolgálatot tett, mert ahogy megkezdődött az erjedés, kinyomta a vizet.

Az egyik üveg nem érte meg hogy teljesen össze érjen, mert olyan finom volt, hogy megfőztem. Kis húsgombócokat készítettem, mint a töltött káposztához, és ahogy volt az üvegben, kicsit összevegyítettem, és egy sor káposzta egy sor húsgombóc. Felöntöttem forró vízzel, és megfőztem.

A másik üveget lezártam, és a kamrába tettem, mielőtt még neki állok, és meg nem eszem az egészet. Szeretném ha teljesen összeérne. Még fényképet sem tudtam róla készíteni, de azt be fogom pótolni.

Ha megjött az étvágyad, vagy kedvet kaptál a kövércsin salátához, akkor bátran kóstold meg. Ha megkóstolod, többé nem fog hiányozni az étrendedből.

Jó étvágyat hozzá!

Forrás: http://www.konyhakert.com/konyha/porcsin_koverporcsin_porcsinsalata/