

Batáta paradicsom

A fenti címben nincs semmi túlzás: amit Márkus Dávid és Tukacs Julcsi Lajosmizsén együtt felépítettek, az valóban egy igazi, vegyszermentes „édesburgonya édenkert”. A fiatal pár mesélt nekünk arról, miért is superfood a batáta, illetve, hogy mennyi lehetőség rejlik benne.

szöveg: SZEGŐ FRUzsINA



Mindketten más életre vágytak

Sok vidéken élő fiatal alig várja, hogy a fővárosban próbálhasson szerencsét, hogy bekerüljön a budapesti nyüzsgésbe. Nem úgy Dávid és Julcsi. Bár mindketten Budapesten nőttek fel, sőt, egyetemre is a fővárosba, illetve annak vonzáskörzetébe jártak, egyikük sem találta itt a helyét. Dávid számára az hozta meg a sorsfordító élményt, amikor néhány barátjával egy időre leköltöztek az egyikük tanyájára. Az ott megélt szabadság annyira magával ragadta, hogy elhatározta, ő így szeretne élni. Éppen ezért, 2014-ben, amikor a rokonai és barátai belekezdtek, akkor még Szabadbattyánban, a batáta termesztésbe, örömmel csatlakozott hozzájuk, annak ellenére, hogy életében akkor kóstolt először édesburgonyát, és egyikük sem tudott túl sokat sem a növényről, sem annak pontos termesztéséről. Mintegy egyszemélyes felmentőszerepként csatlakozott hozzájuk 2016-ban Julcsi, aki vidéken élő Édesapja mellett tanult némi állatgondozást, Nagymamájának hála pedig otthonosan mozgott a konyhában, sőt a befőzés sem volt tőle idegen, és aki szintén alig várta, hogy elkerüljön a fővárosból.

„Egy lakókocsiban éltünk és mindennap batátát ettünk”

Az első 2-3 év nem volt egyszerű a fiatalok számára. Először Dávid unokatesvérevel és egy barátjával együtt, majd később már csak ketten, de egy lakókocsiban töltötték idejük nagy részét a földek mellett, illetve az akkor még igencsak hiányos – és mint kiderült sok esetben téves – kezdő hazai termesztők tapasztalatai alapján igyekeztek kideríteni, hogyan is kell édesburgonyát termesztetni, de amerikai szakirodalmat is olvastak. A ba-

táta akkoriban itthon még szinte teljesen ismeretlen növénynek számított, amerikai import termék volt, aki netalántán találkozott vele, csak a narancssárga fajtát ismerhette. Julcsiék azonban nem adták fel, addig kísérleteztek a természetssel, míg egyszer csak azon kapták magukat, hogy több lett a batátájuk, mint amennyit meg tudnak enni. Ekkor kezdtek el különböző receptekkel kísérletezni, hiszen, ha az ember nap, mint nap zöldségeket és édesburgonyát eszik, akkor bizony nem árt, ha többféle képpen el tudja készíteni azokat. Először csak pástétomokban gondolkoztak, de hamar kiderült, hogy a batátának ezer arca van, és tésztaszószokat, zöldségkrémeket, sőt, lisztet és sok egyéb mást is lehet belőle készíteni!

Fő az egészség!

Minden termékükhöz a maguk által termesztett édesburgonyát és zöldségeket dolgozzák fel. Nem használnak semmilyen vegyszert, műtrágyát, növényvédőszeret, talajjavítót, a termesztéstől a feldolgozásig minden a lehető legkörnyezetbarátabb módon történik. Csakis minőségi, és hazai alapanyagokkal, fűszerekkel dolgoznak, nem használnak pálmaolajat, szóját,



“
Dávid mindig is szeretett volna egy kutyát, akit majd Hékásnak hív, 2017-ben pedig teljesülhetett is ez a vágya.
 ”

tartósítószer, ízfokozót és színezéket sem. A befőzésből származó hulladék nagy részét komposztálják.

Hékás, de honnan a név?!

Dávid mindig is szeretett volna egy kutyát, akit majd Hékásnak hív, 2017-ben pedig teljesülhetett is ez a vágya. Julcsival befogadtak egy kutyust, aki onnantól kezdve mindenhova elkísérte őket. Amikor odáig jutott a vállalkozás, hogy már egyértelműen szükség volt egy szép, egységes megjelenésre és logóra, Dávid egyik barátja, aki grafikus, azt javasolta, valami olyan nevet válasszanak maguknak, ami igazán jellemző rájuk. Márpedig annál semmi nem volt jellemzőbb, mint hogy Hékás minden pillanatban ott csaholt a lábuknál... Végül róla és a batátákról mintázták a logót is.

Mit hoz a jövő?

Julcsi és Dávid egyelőre ketten viszik a vállalkozást, Julcsi fele a weboldalért, ő kezeli a közösségi oldalakat, miközben ő az, aki folyamatosan kísérletezik az új receptekkel. Dávid pedig az ezermester, aki mindeközben szerel, árut szállít, piacozik, kiszállít. Bár a munka oroszlánrészét ők végzik, a feldolgozásban, befőzésben sok segítséget kapnak a családtól. A termékpaletta egyre bővül, Julcsi már a batáta lisztből gyúrt tésztákkal, és fermentálással is kísérletezik. Ismertségük, viszonteladói, illetve megrendeléseik száma is egyre nő, így hamarosan egy saját, nagyobb földterületet szeretnének nézni, ami valószínűleg már a csapatbővítést is magával hozza majd.

BATÁTA KISOKOS

AZ ÉDESBURGONYA NEM KRUMPLI!

Talán az egyik legfontosabb, amit ezzel az egyre népszerűbb szupernövényvel kapcsolatban tudnunk kell, hogy a batáta nem krumplifajta. Az édesburgonya a szulákfélék családjához tartozó kúszószárú, évelő növény.

EREDETE

Az édesburgonya Közép-, és Dél-Amerika trópusi vidékeiről származik. Peruban találták a legrégebbi nem nemesített leleteket, amik körülbelül 8000 évesek! Európába spanyol és portugál hajósok hozták be, itt a vörös, a lila és a fehér változat kezdett el terjedni. A fajták között beltartalomban és ízben is van különbség. A legismertebb, narancssárga típus édes, kifejezetten sütőtökös, a fehér hasonlít talán leginkább a krumplihoz, míg a lila édesburgonya inkább gesztenyés. Ennek a legmagasabb a szárazanyag-, illetve kalóriatartalma, és antioxidánsokban is ez a típus a leggazdagabb.



MIÉRT EGÉSZSÉGES A BATÁTA?

- gazdag ásványi anyagokban: kalcium, kálium, foszfor, nátrium, szelén, magnézium, vas, mangán, réz, cink
- vitaminokban gazdag: B1-, B2-, B6-, C-, és E-vitamin
- magas a béta-karotin tartalma, ami az A-vitamin elő vitaminja
- fehérje tartalma nagyobb, mint a többi zöldségfélének
- bőséges likopinban és aminosavakban
- alacsony a zsír- és koleszterin tartalma
- cukorbeteg is fogyaszthatják
- erősíti az immunrendszert
- serkenti az emésztést





Hékás burger

Amikor a Green Pig csapata meglátogatta Julcsiékat, a náluk fellelhető alapanyagokból alkották meg ezt az ellenállhatatlan, vegán hamburgert, ami azóta is közönségkedvenc.

AZ ÖSSZEÁLLÍTÁSHOZ

Vörösbabos zöldségkrém

Sajtszószt

Fokhagymás batátapástétom

Zöldségek: salátalevelek, karikára vágott kígyóuborka, paradicsom és lila hagyma, csíkokra vágott savanyú uborka

A BUCIHOZ

1-2 ek. batáta liszt

50 g lila batáta puhára főzve és pépesítve

200 g kenyérliszt

50 g durumliszt

4 g száraz élesztő

1 kk. só

10 g olívaolaj

140-150 g víz

növényi tejföl

ízlés szerint magvak

A BATÁTAPOGÁCSÁHOZ

400 g sárga batáta

só

1 hagyma

1 marék aprított petrezselyem

1-2 ek. zabliszt

1-2 ek. sörélesztőpehely

1-2 ek. fokhagyma granulátum

ízlés szerint frissen őrölt fekete bors

olaj a sütéshez

A KÖRETHEZ

Édesburgonya hasábok

Friss saláta, ízlés szerint

1 Először készítsd el a hamburger bucikat: keverd össze egy tálban a háromféle lisztet, az élesztőt, a sót, majd a főtt, pépes lila batátát és az olívaolajat. Öntsd hozzá a vizet is, majd kézzel dolgozd össze a tésztát. Tedd olívaolajjal kikent tálba, és keleszd 1 órán át.

2 Lisztezett felületen gyúrd át, és vágj a tésztából 4 egyforma darabot. Ezeket egyesével bucizd ki, tedd sütőpapírral bélelt tepsire, kend le nö-

vényi joghurttal és szórd meg magvakkal. Még 30 percig keleszd őket. Közben melegítsd elő a sütőt (villany: 180 fok, légkeveréses: 160 fok, gáz: 4-es fokozat).

3 15-20 perc alatt süsd meg a hamburgerzsömléket.

4 Reszelj le 400 g sárga édesburgonyát, sózd meg, és terítsd szét egy sütőpapírral bélelt tepsiben. Tedd a sütőbe 15-20 percre. Közben serpenyőben kevés olajon pirítsd aranybarnára az apróra vágott vöröshagymát is és tedd félre.

5 Egy tálban keverd össze a sült édesburgonyát a hagymával, a petrezselyemmel, a zabpehelyliszttel, a sörélesztővel, a fokhagyma granulátummal, és egy kevés olívaolajjal. Kézzel dolgozd össze a masszát, formázz belőle 4 egyforma pogácsát, és sütőpapírral bélelt tepsiben süsd meg 10-15 perc alatt. Ha szeretnéd, ezután még forró serpenyőben le is piríthatod őket.

6 A batáta csipszhez a legvékonyabb fokozaton gyaluld le mandolinnal az édesburgonyát, és forró olajban süsd ropogósra. Szedd papírtörőre, tálalásig tedd félre.

7 A hamburger összeállításához a félbevágott zsömlék belsejét pirítsd meg, az alsó részt kend meg vörösbabos zöldségkrémmel, pakold meg zöldségekkel majd a batáta pogácsával, kanalazd rá a fokhagymás batáta pástétomot és sajtszószt, végül fedd be a zsemle másik felével.

plusz
egy
tipp

Édesburgonyás rétesek

izlés szerint batátapástétomok rétestészta

apróra vágott zöldségek: póré-hagyma, kápia paprika, salátalevelek, kígyóuborka, stb
kókuszszír

1 A rétestésztát szedd lapokra, kend meg az elsőt olvasztott kókuszszírral, majd tedd rá a második lapot. Erre kend a batátapástétomot, és pakold meg zöldségekkel. Tekerd fel.

2 A réteseket 180 fokra előmelegített sütőben 10-12 perc alatt süsd meg.

