



# Bezeg

Črni bezeg (*Sambucus nigra*) spada v družino kovačnikov in je grmovnica, ki lahko zraste do 10 metrov v višino. Obstaja okoli 30 različnih vrst bezga. Značilno je sivkasto zelo razbrazdano lubje.

Cvetovi so rumenkasto bele barve in imajo zelo značilen vonj, ki je tudi precej intenziven.



## SESTAVINE

*3 velike kumare*

*pol melone  
(najbolje medene)*

*mladi sir s slanice  
(feta sir, beli sir  
v slanici ipd.)*

*4 redkvice*

*100 g suhe čičerike  
(ali ena manjša  
konzerva cca. 200 g)*

*1 limona*

*avokado*

*1 dcl bezgovega  
sirupa*

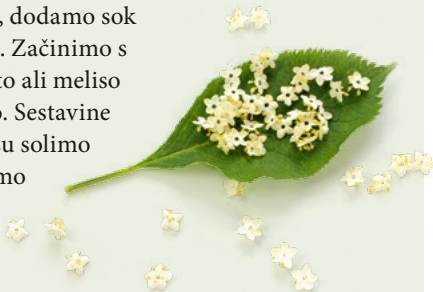
*250 g gostega  
domačega jogurta*

*sveža meta ali melisa  
(po želji)*

*lahko uporabimo  
sveže bezgove cvetove*

# Kumarična solata z bezgovim prelivom

Kumare, sir in melono narežemo na kocke, velike približno 1 cm. Redkvice naribamo ali nasekljamo na 2 mm ploščice. Dodamo čičeriko – iz konzerve ali jo skuhamo. Avokado pretlačimo, dodamo sok ene limone in jogurt. Začinimo s svežo sesekljano meto ali meliso in limonino lupinico. Sestavine zmešamo in po okusu solimo in popramo. Okrasimo s cvetovi bezga.



TIC Moravske Toplice, Kranjčeva 3, SI-9226 Moravske Toplice, T: +386(0)2 538 15 20, +386 (0)40 829 870, E: info@moravske-toplice.com, I: www.moravske-toplice.com, založnik TIC Moravske Toplice - avtor receptov Boštjan Lačen - fotografije Maruša Puhek, Adobe Stock - oblikovanje Rene Antolin - grafična priprava in tisk Atelje za črko in sliko - 2019





#### SESTAVINE

- 600 g piščančjih prsi (razrežemo na kocke)
- 1 rdeča paprika
- 1 zelena paprika
- polovica rdeče čebule
- 1 korenček
- 4 cvetovi cvetače
- 3 stroki česna
- 1 dcl bezgovega sirupa
- 2 žlici jabolčnega kisa
- 1 žlička sojine omake
- pol čajne žličke koruznega škroba
- sol, poper, dimljena rdeča paprika

## Sladko kisli piščanec



Na maščobi pražimo piščanca (najbolje v voku) in trdo zelenjavo (cvetača in korenček), nato dodamo čebulo in nato še vso preostalo zelenjavo. Najprej pražimo na velikem ognju (cca. 10 minut), nato zmanjšamo ogenj in kuhamo še 10 – 15 minut. Zmešamo sirup, sojino omako, kis in škrob in malo dimljene rdeče paprike, sol in poper ter vse skupaj prelijemo čez sestavine v ponvi, da dobimo lepo, gladko omako. Po želji začинimo z mletim kardamomom in kumino. Po potrebi zalijemo s piščančjo jušno osnovo.



Če ugriznete v cve-  
tove, boste ugotovili,  
da so grenki. Plodovi,  
ki se iz njih razvijejo,  
niso užitni, njihov vonj  
in okus pa sta popol-  
noma drugačna. Plod  
bezga je jagodast in  
koščičast. Bezeg cveti  
v juniju, jagode pa  
dozorijo v septembru.  
Navadno raste ob jasah  
ali na robu gozda,  
marsikje pa ga zasadijo  
tudi na vrtu.



Z bezgom je po-  
vezanih veliko vraž  
in verovanj, saj je od  
nekdaj slovel kot zelo  
zdravilna rastlina.  
Po verovanjih v bezgu  
živijo dobri hišni du-  
hovi, ki srbijo za našo  
varnost in dobro poču-  
tje. Uporabni so tako  
cvetovi kot plodovi be-  
zga. Cvetove nabiramo  
v času cvetenja pozno  
spomladi, plodove pa  
ob koncu poletja oziro-  
ma v zgodnji jeseni.



#### SESTAVINE

*1 kg jagod*

*1 limona*

*1 dcl bezgovega  
sirupa*

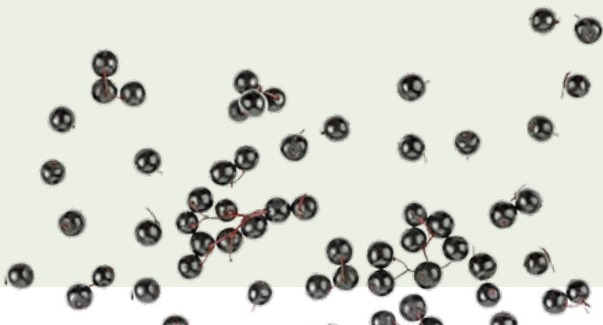
*150 g sladkorja*

*sneg dveh beljakov*

## Bezgov sorbet



Limono razkoščičimo in jo z lupino vred narežemo na kocke. V mešalniku (blenderju) na gladko zmiksamo sladkor, limono, sirup. Jagode operemo, jih dodamo v maso in zmiksamo do gladkega. Če imamo aparat za sladole, damo maso v napravo. Če ne, damo maso v pekač in jo zamrznemo. Zmrznjeno vzamemo iz pekača, jo razbijemo na manjše dele in še enkrat zmiksamo, dodamo sneg 2 beljakov in še enkrat zamrznemo. Preden serviramo, še enkrat zmiksamo.



# CVETOVİ IN JAGODE

Cvetovi vsebujejo precej mineralov (predvsem kalija) in organskih kislin, pa tudi eteričnih olj in antioksidantov. Uporabljajo se v prehrani in za čaje. Cvetove lahko cvremo v masi za palačinke, saj dajo prijeten okus zaradi eteričnih olj, ki jih vsebujejo. Podobno je z napitki (sokovi in čaji).

Bezgove jagode uporabljamo za sokove, marmelade in želeje, likerje, pecivo, pa tudi za omake k mesu (predvsem k divjačini in svinjini). Surove jagode lahko delujejo odvajalno in so rahlo strupene, zato jih je potrebno toplotno obdelati.

Cenjeno je vino bezgovih jagod.



## NASVETI



Uporabna je cela rastlina - od korenine in lubja do listov, cvetov in plodov.

Bezgove jagode se v hladilniku ohranijo nekaj dni, lahko pa jih tudi zamrzujemo ali sušimo.

Bezeg uživajte v zmernih količinah, saj lahko prevelike količine povzročijo nekatere zdravstvene težave - bezga ne smejo uživati matere, ki dojijo, ali nosečnice, saj vsebuje alkalioide, ki lahko škodujejo otroku.

TIC Moravske Toplice, Kranjčeva 3, SI-9226 Moravske Toplice, T: +386(0)2 538 15 20, +386 (0)40 829 870, E: info@moravske-toplice.com, I: www.moravske-toplice.com, založnik TIC Moravske Toplice - avtor receptov Boštjan Lačen - fotografije Maruša Puhek, Adobe Stock - oblikovanje Rene Antolin - grafična priprava in tisk Atelje za črko in sliko - 2019



GYÓGYHELYÜNK LENTI  
EGÉSZSÉGTURISZTIKAI  
KÖZALAPÍTVÁNY

