
Ötletek és jó gyakorlatok

Az első lépés: megtanulni egy hagyományos ételt elkészíteni – Közösségi receptválogatás hazánk tájairól

VI.



Lecsó, Bács-Kiskun és Csongrád-Csanád vármegye közös receptje alapján

Alapanyagok:

2 kg paradicsom, 20 db lecsópaprika, 8 fej vörshagyma, 4 szál lecsókolbász, 2 szál füstölt kolbász
25 dkg füstölt szalonna, 36 db tojás, só, bors, kömény

Elkészítés:

A szalonnát felcsikozzuk, majd a forró bográcsba tesszük. Hagyjuk, hogy kiengedje a saját zsiradékát, majd hozzátesszük a felszeletelt hagymát és üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a karikára szeletelt füstölt kolbászt és folyamatos keverés mellett továbbpirítjuk az alapanyagokat. A lecsókolbászt is felkarikázzuk, hozzáadjuk, de itt fokozott figyelemmel kísérjük, hogy amikor a karikák széle kezd gömbölyödni, hozzáöntjük a bográcsban lévő alaphoz a felszeletelt paradicsomot is. Megvárjuk, míg a paradicsom kifő a héjából, majd elkezdjük fűszerezni a már bő lével rendelkező ételünket. Az első rotyanást követően hozzáadjuk a felszeletelt paprikát is, majd mikor már a paprikán is látszik, hogy a hő hatására elegyedik a lével, akkor a felvert tojásokat is beleöntjük. A tojás belekerülését követően 2-3 percig hagyjuk még alacsony tűzön főni a lecsókat. Sűrű keverés mellett még ellenőrizzük az ízvilágot, és igény szerint módosítunk a fűszerezésen.



Különleges ormánsági kötött tésztaleves

Alapanyagok:

A tésztához:

½ kg liszt, 1 tojás, ½ kávéskanál só , a tésztába annyi víz, hogy keményre gyúrható legyen, a kifőzéshez 3 l víz, 1 evőkanál só

A töltelékbe és a tetejére:

½ kg túró, 1 dl tejföl, 1 egész tojás, 1 kávéskanál só , 2 evőkanál zsír, 2 fej vöröshagyma, 1 tetézett evőkanál édes törtpaprika, 2 evőkanál zsírban, 2 dl zsömlemorzsa

Elkészítés:

Kétféle töltelékkel is elkészíthető a kötött tésztaleves: zsíron párolt, tört-paprikás vöröshagymával vagy sóval-tejföllel-tojással megkevert túróval. A vékonyra kinyújtott laskatésztát a gyúrotábla szélén 2-3 cm-es szélességben megszórjuk töltelékkel. Háromszor áthajtjuk rajta a tésztát, majd a hajtás mögött levágjuk, és az így kapott hurkából 15-20 cm-es darabokat vágva, laza csomót kötünk belőle. Így haladunk végig az egész levélen. Ha mind kész, forrásban lévő sós vízbe dobjuk és kifőzzük. Ennek is kell egy „miatyánknyi” idő, de legalább negyedóra. Ha kiszedtük, tölteléke szerint paprikás-hagymás zsírt, vagy megkevert túrot, valamint pirított zsemlemorzsat teszünk a tetejére. Levélvel együtt fogyasztva kiadós levest kapunk.



Hagyományos haluska, ahogyan Békésben készítik

Alapanyagok:

1 kg liszt, 1 pohár langyos víz, 1 csapott evőkanál só, 4 tojás, zsír/olaj

Elkészítés:

A sőt fel kell oldani a vízben. A lisztet egy mélyebb tálba szórjuk, középebe kézzel lyukat fúrunk, ebbe kerül a tojás és ide öntjük a sós vizet is. A kigyúrt tésztából 3 egyforma cipót formázunk, majd vászonkendővel letakarva körülbelül 5 percig pihentetjük. Lisztezett nyújtódeszkán vékony kerek lapokká nyújtjuk. A kerek lapot felsodorjuk a nyújtófára, majd éles késsel a nyújtófán a feltekert tésztát hosszában elvágjuk, így kb. 5-6 centi széles, hosszú, egymásra fektetett tésztalapokat kapunk. Végül az egymáson fekvő lapokat éles késsel vékony csíkokra szeleteljük. A tésztát lobogó sós vízben kifőzzük, majd hideg vízzel átmoszuk. Tálba tesszük, ahol kevés olvasztott zsiradékkal összekeverjük, majd ízesítjük. Kínálhatjuk túróval, brinzával, káposztával, mézzel, mákkal vagy akár dióval is.



Lábasban készült jánossomorjai mákosrétes

A tésztához:

60 dkg liszt, 1 evőkanál zsír, 1 db tojás, 1 csipet só, kevés ecet,
langyos, tejes víz – amennyit a dagasztás során a tészta felvesz

A töltelékhez:

50 dkg mák, 1 csomag mazsola, 0,5 dl rum, 1 kis üveg baracklekvár, 50 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor,
1 citrom reszelt héja, olvasztott zsír

Elkészítés:

Ennek a mákos rétesnek egyik különlegessége, hogy nem sütőben, hanem lábasban, zsírban sül. A hozzávalókból jól kidolgozzuk a tésztát, majd lezsírozva pihenni hagyjuk. Ügyelni kell arra, hogy olyan állagú tészta készüljön, ami nem lyukad ki, mert sütés közben a kifolyt máktöltelék megkeserítheti a rétes ízét. Nyújtsuk a tésztát lehetővékonyra, úgy, hogy a hosszabbik oldalán a széle lelőgjon az asztalról. Locsoljuk meg olvasztott zsírral.

A töltelékhez keverjük össze a mákot a cukorral és a citromhéjjal. Erre kerül a rumba áztatott mazsola, majd a baracklekvár. Ez két részletben kerül a kinyújtott tésztára. 2/3 részét körülbelül 20 cm széles csíkban a hosszabb oldalának a szélére rakjuk, majd ráhajtjuk az asztalról lelógó tésztadarabot, és rátesszük a maradék tölteléket. Óvatosan feltekerjük, majd a kerek deszkára csiga alakban feltekert tésztánkat felforrósított olajba tesszük. Túvel megszurkáljuk. Lassú tűzön megsütjük az egyik oldalt. Megfordítjuk, ehhez a már korábban használt deszkát vesszük igénybe, és a megfordítás előtt egy hőálló edénybe csurgatjuk a lábasból a forró olajat. Megfordítás után megsütjük a másik oldalt is. Vigyáznunk kell fordításkor és kivételkor, nehogy a gondosan feltekert rétes eltörjön, mert akkor kárba vész a munkánk. A rétest cukrozott deszkára helyezzük. Tálaláshoz a tetejét gazdagon meghintjük porcukorral.



A birkaételeket követő kedvelt hagyományos édesség, a karcagi ferdinánd

Alapanyagok:

0,5 l tejföl, 4 tojássárgája és csak 2 fehérje, 0,5 l tej, 4-5 dkg élesztő, kevés cukor az élesztő futtatásához, kis só

Elkészítés:

Fontos, hogy meleg helyen készítsük a süteményt. Az élesztőt megfuttatjuk kevés cukros langyos tejben. Az alapanyagokat összekeverjük, és annyi lisztet adunk hozzá, hogy a kalács tésztájánál kicsikével legyen gyengébb. Négy cipőt formázunk belőle, letakarva meleg helyen kelesztjük. Míg pihen a tészta, 25 dkg vaját 25 dkg porcukorral kikavarunk egészen habosra. Kinyújtjuk a tésztát körülbelül 0,5 cm vastagra és alaposan megkenjük a kikavart krémmel. Felcsavarjuk, mint a mákos kalácsot, majd 5-6 cm-es darabokra vágjuk. A sütéshez a lábas oldalát és alját vastagon kivajazzuk és bőven megszórjuk kristálycukorral. Függgőlegesen beleállítjuk a tésztacsíkokat, ritkán, hogy legyen helyük megkelni, miközben szépen összenőnek. Egy kétliteres lábasba 5-6 csíknál nem teszünk többet. Így kelesztjük tovább a lábasban sütésre előkészítve 1-2 óráig. Amikor félig megsült, ha már sárgul a teteje 3 dl 20 %-os tejszínbe belekeverünk 15 dkg porcukrot és egy kis folyékony vaníliát, majd jó alaposan megöntözzük vele a süteményt. Ha megsül, azonnal kiborítjuk a lábasból. Ezt a süteményt régen egyenesen a kemencéből tálalták fel az asztalra, rögtön a birkaételek után.



Preckedli, más néven macskapracli

Alapanyagok:

A tésztához:

15 dkg zsír (puha), 15 dkg teavaj (puha), 2 dkg vaníliás cukor, 20 dkg porcukor, 1 db citrom, 1 evőkanál rum vagy citromlé, 2 db tojás, 1 db tojássárgája, 50 dkg finomliszt, fél teáskanál só, 7 gramm sütőpor, 1 dl tejföl

A tetejére:

8 dkg dió, 5 dkg kristálycukor, 1 db tojásfehérje

Elkészítés:

A puha vaját és a zsírt egy keverőtálba szedjük. Beleszórjuk a vaníliás cukrot és a porcukrot átszitálva. Belereszeljük egy egész citromhéját, belekanalazzuk a rumot, hozzáadjuk a tejfölt és a tojásokat, majd ezeket simára keverjük. A lisztet, a sót és a sütőport egymás után szórjuk a szitába, majd szitáljuk át a tálba. Simára keverjük a tésztát, majd két vagy négy részre osztva egy-egy fóliára szedjük és szép laposra nyomkodjuk, hogy hamar kidermedjen a hűtőben. A diót durvára aprítjuk, egy lapos tálba szórjuk a cukorral együtt. A sütit előmelegítjük 180 fokra, alsó-felső sütésre állítva (légkeveréses sütit 160 fokra állíthatjuk) és három nagy tepsire sütőpapírt teszünk. Az egyik lehűlt tésztát kivesszük a hűtőből és enyhén lisztezett deszkán 3 mm vékonyra nyújtjuk, majd különböző formákkal kiszaggatjuk. Egyesével megkenjük a tojásfehérjével és belefördítjük a diós tálba. Az előkészített tepsire tesszük őket egymástól kis távolságra. Az előmelegített sütőben 10 perc elég neki, hogy enyhe színt kapjon. Ha túlsütjük, nagyon kemény lesz a keksz. Jól záródó dobozban 4-5 hétig eltartható.



Húzott rétes, ahogy Nógrádban készítik

Alapanyagok:

1 kg finomliszt, 0,5 l víz, 3 kávéskanál só, 1 evőkanál ecet, 1 tojás, 1 diónyi sertészsír

Elkészítés:

Langyos vízben elkeverjük a sót és az ecetet. A vizet fokozatosan adjuk hozzá, mert a liszt minőségén múlik, hogy mennyi vizet vesz fel. Szép hólyagosra dagasztjuk a tésztát. Három felé osztjuk, lekenjük zsírral, majd letakarjuk és 1 órát hagyjuk pihenni. Kicsit várunk a tésztával, hogy száradjon, majd meglocsoljuk olvasztott zsírral és mehet bele a töltelék. 200 fokon sütjük. A rétest sokféle töltelékkel tölthetjük, hiszen ahány ház, annyi szokás.



Somogyi aludttejes prósza

Alapanyagok:

2 l aludttej, 1 kg liszt, 2 teáskanál só, 6 kisebb tojás, 1 üveg lekvár (tetszés szerint), 2 kis doboz tejföl
6 evőkanál olvasztott zsír, vaníliás porcukor

Elkészítés:

Az aludttejet egy nagyobb tálba öntjük, hozzáadjuk apránként a lisztet, sót, tojásokat és a zsír felét, majd alaposan összekeverjük. Kizsírozott tepsibe önjük, lekvárral vagy gyümölcszel megszórjuk, majd simára kevert tejföllel és olvasztott zsírral a tetejét megcsepegtetjük. Előmelegített sütőben fél óra alatt aranybarnára sütjük. Kicsit hűlni hagyjuk, felszeleteljük nagyobb kockákra és vaníliás porcukorral megszórjuk a tetejét. A hozzávalókból egy 10 fős társaság számára tudunk prószt készíteni.



A veszprémiek egyik kedvenc süteménye, a bodzalekváros-mákos kalács

Alapanyagok:

A tésztához:

1 kg liszt, 6 dl tej, 50 db édeske, 2 kanál étolaj, 5 dkg élesztő, 2 egész tojás, 1 db margarin

A töltelékhez:

cukrozott darált mák, bodzalekvár

Elkészítése:

A tejben felfuttatjuk az élesztőt 2 kanál cukorral. Az édeskét fél dl langyos vízben feloldjuk. A hozzávalókat összedolgozzuk és meleg helyen kelesztjük. Lisztezett deszkán 4 cipót készítünk, téglalap alakúra nyújtjuk, majd megkenjük a mák és a lekvár keverékével. Összetekerjük és zsírozott, lisztezett tepsibe rakjuk. 10 percre pihentetjük és kisütjük.



Példaértékű
gasztronómiai
jógyakorlatok tárháza







Nemzeti étellé nemesült, népi szellemiségű városi fondorlat: Magyar Leecsó

Július végén 12. alkalommal rendezték meg a Bátmonostori Leecsófesztivált. Béleczi Mihály polgármester úgy fogalmazott, hogy a rendezvény új távlatokat nyitott meg Bátmonostor idegenforgalmában, mely által a település kultúrájába, habitusába és gondolkodásába is betekinthetnek a résztvevők. 2011-ben a környezeti adottságokat felmérve döntöttek arról, hogy főzőversennyel egybekötött falunapot rendeznek. Sok család foglalkozik a környéken fűliás paprika- és paradicsom termesztésével, így adott volt, hogy „ebből lecsó lesz”. A település lakossága

lelkesen csatlakozott a kezdeményezéshez, még felajánlások is érkeztek. Horváth Ildikó, a helyi közművelődésért felelős munkatárs sok újdonságot, lendületet hozott a közösség életébe. Kísérő programként találkozhattunk több kiállítással is, mint a „ASzakkör – Tudásunkkal kézen fogva a közösségekért” program gyöngyfűző és makramé kiállítása, a Horgoló Klub munkáinak tárlata és látványműhelye, a Mesélő Iskola kiállítása, a Bátmonostor Búszkeségei kiállítása, Egyháztörténeti Kiállítása, valamint Janotka Mária és Béleczi Mihály festmény tárlata.

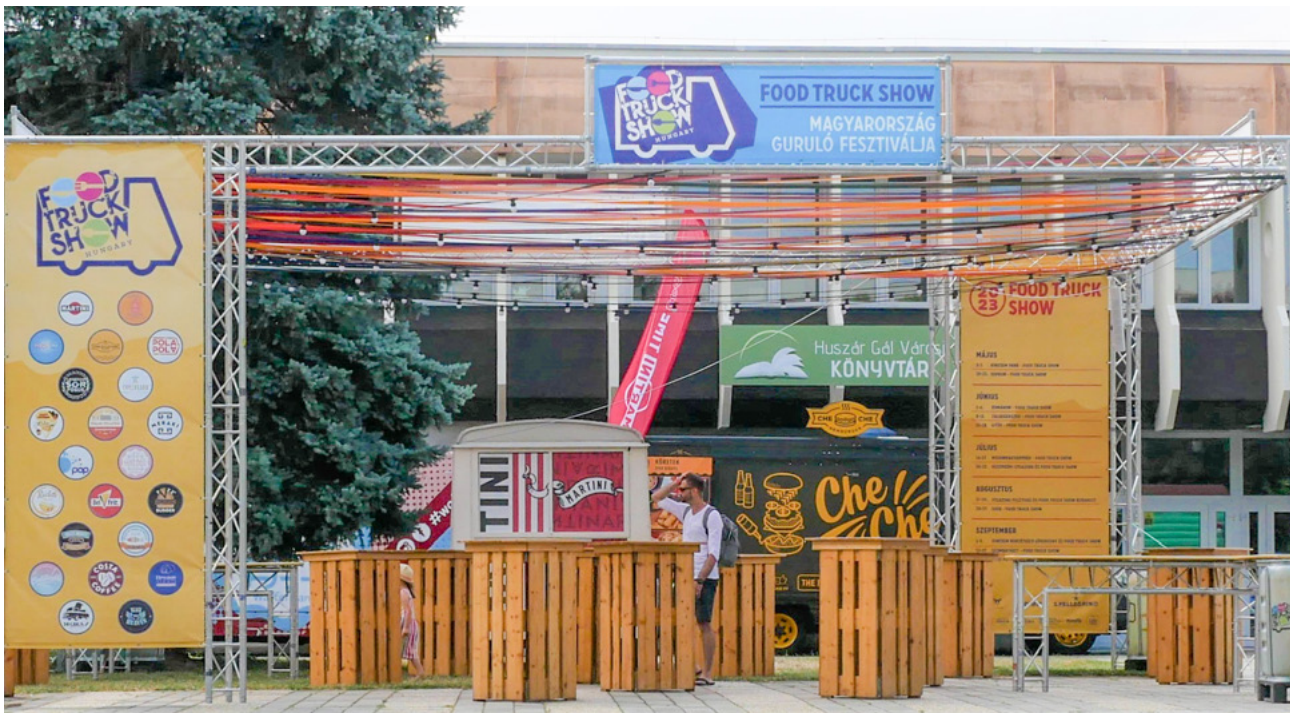


XVI. Derekegyházi Palacsintafesztivál

Derekegyházon a Palacsintafesztivált idén is főző- és pálinkaverseny követte. Csütörtöktől egészen szombat éjfélig sütötték a finom édességet, mely az utolsó darabig elfogyott. Az elmúlt 16 év alatt nagyszabású fesztivállá nőtte ki magát az először csak egy kis utcából induló rendezvény. Az eseménynek nagy közösség szervező

ereje van, a fiatalok és az idősebb generáció egyaránt képviselteti rajta magát. A jó hírét mi sem példázza jobban, mint hogy az alapkonceptiót már határainkon túl, a székelyföldi Parajd településen is átvették, és idén már hatodik alkalommal valósítják meg az ottani palacsintafesztivált.





Food Truck Show Mosonmagyaróváron

Mosonmagyaróváron a Szigetközi Piknik és a Food Truck Show társulása mögött az a gondolat húzódik meg, hogy a Flesch Központ munkatársai szerettek volna egy olyan rendezvénysorozatot létrehozni, ahol a gasztronómia és a közösségépítés összetalálkozik. A gondolatot tettek követték, melyek során összefogtak az Országos Food Truck Egyesülettel, akik már ötödik éve települnek ki három napra a rendezvény helyszínére. A szervezők természetesen nem csak az ételeken, de a programokon keresztül is csábítják a látogatókat. A Pikniket minden évben egy kerékpáros esemény nyitja meg „Guruló a Város” néven, ezt követően pedig széleskörű kulturális kínálat

várja az érdeklődőket. A gyermekeket játszószarok, illetve vásári színpjátékok, a felnőtteket a kézműves portékákat áruló Szigetközi Szatyor Vásár, valamint kiállítások csalogatják. Nem maradhatnak el a családi programok, az esti koncertek, és az évről évre egyre népszerűbb szabadterei mozi sem. Aki pedig megéhezne a kulturális forgatagban, a világ minden tájáról kóstolhat ételeket. A guruló éttermekben kisebb-nagyobb adagokban szolgálnak fel többek között mexikói, brazil, német, de természetesen magyar fogásokat is. Az egytálételek különlegessége, hogy séta közben is fogyaszthatók.





Baracknap Kisnánán

Kisnána Heves vármegye Gyöngyösi járásában található. A település már a XI. században is lakott volt, az Aba nemzetséghez tartozó Kompolti család birtokaként. A Mátra déli lábánál, a település belterületén lévő kisebb domb tetejét foglalja el a középkori vár. A török hódoltságot követően szlovák jobbágyokkal telepítették újra a falut. Az első Baracknapot 2003-ban rendezték meg a falusi vendégfogadók. A középkori vár csodás helyszínt

biztosít, a várfalnál felállított sátorban betekinhetnek az érdeklődők a lekvárfőzés folyamatába. Az Anjou-kori udvarház tetején kialakított vendégvárónál készül helyben a palacsinta, amit megtöltenek lekvárral. A frissen készült lekvárok mellett „lekváros néni”, Lizi is kipakolja különleges portékáit. Mindenféle gyümölcsből készít lekvárt, de az egyik legkeresettebb a BO-SZI, a bodzaszilva lekvár.



A takarékos sváb konyha

A Nemzetiségi Városrészek Hagyományőrző Programjai című pályázat keretében nagyívű programsorozat valósult meg Tatabányán. A támogatásnak köszönhetően a német és szlovák nemzetiségi hagyományok, szokások és kulturális elemeket más aspektusból közelítették meg, így nem csak a nemzetiségi identitástudat erősödött, hanem a különböző generációk kapcsolata, együttműködése is. A projekt megvalósítása lehetőséget adott arra is, hogy a Tatabányán működő német és szlovák nemzetiségi kultúrcsoportok tovább erősödjenek és fejlődjenek, valamint új gasztronómiai értéket hozzanak létre. A projekt során elkészült egy sváb ételeket bemutató füzet is. A sváb konyhában a takarékoság és az egyszerűség volt a legfőbb szabály. A magyarországi német házi-

asszonyok elsősorban olyan nyersanyagokból főztek, melyet maguk termeltek meg, azaz olyan zöldséget és gyümölcsöt használtak, amely a saját kertjükben termett, illetve olyan állatok húsát ették, melyek a ház körül nőttek fel. Herendi Judit, a felsőgallai Széchenyi István Művelődési Ház vezetője maga is tevékenyen részt vesz a város nemzetiségi hagyományainak ápolásában, elmondása szerint a projekt során megvalósult gasztronómia bemutatók, kóstolók, illetve maga a receptes füzet is hozzájárult, hogy a városlakók minél szélesebb körben ismerhessék, illetve megszerethessék a sváb ételeket, süteményeket, és ezek újra a családok asztalaira kerüljenek.



Gasztromegye projekt Tolna Vármegyében

A Tolna Vármegyei Önkormányzat és a Tolna Vármegyei Értéktár Bizottság 2020-ban újrará indította a Gasztromegye projektet azzal a céllal, hogy bemutassák a vármegye településeinek értékeit, főzzenek benne, megismertessék a települések hagyományos ételeit, minden településről készüljön egy film. Az egyik adásban a Tolna Vármegyei Közgyűlés elnöke, Fehérvári Tamás beszélget a település vezetőivel a település múltjáról, jelenéről, fejlesztéseiről.

Bemutadják egy jellegzetes helyi étel elkészítésének folyamatát recept leírással. A stáb körbejárja a települést, bemutatja az értékeit. Ezeket a kisfilmeket meg lehet tekinteni a Gasztromegye Facebook-oldalán, valamint Tolna vármegye YouTube oldalán. Az adásokban bemutatott harminc település már a Tolna Megye Gasztronómiaja szakácskönyvben is megjelent.



Érsvadkerti sütő-főző klub

Az Érsvadkerten működő Múltidéző, Néphagyományörző Egyesület tagjaiból alakult a sütő-főző klub. Ennek keretében valósult meg „ASzakkör – Tudásunkkal kézen fogva a közösségéért” Program mézeskalács szakköre is. A klub tagjai azóta is rendszeresen összefutnak, különböző új gasztronómiai kihívásokért. Nagy álmuk és vágyuk volt a húzott rétes készítésének elsajátítása is.

A klub egyik tagja segítségével sikerült a tudást átadni, illetve a fortélyokat, fogásokat elsajátítani. Szívesen segítenek egymásnak egy-egy nagyobb családi eseményre rétest sütni. A csoport rendszeresen részt vesz a település rendezvényein, különleges ételleivel örvendeztetni meg a közösséget.





A gödi Kismama Klub saját szakácskönyve

A gödi Kismama Klub anyukáiban felmerült a gondolat, hogy szükség lenne egy általuk készített szakácskönyvre, amely egészséges, gyorsan és könnyen elkészíthető, apukák számára is ízletes recepteket tartalmaz. Ehhez a közös facebook csoportjuk tagjaitól kezdtek recepteket gyűjteni. Céljuk az volt, hogy az összegyűlt receptek nyomtatott formában is megjelenjenek, hogy mások is hasznosíthassák. A könyv elkészítése két hónap volt, majd egy nagy közös bográcsozás keretében osztották ki. Mindenki kapott egy ajándék példányt, aki bármilyen formában hozzájárult a receptkönyv létrejöttéhez. A töb-

biek pedig anyagköltség árán tudtak hozzájutni. A megvalósításban részt vettek a csoport legaktívabb tagjai: egy apuka, aki megszerkesztette a könyvet, megtervezte a logót és vállalta a tördelést, két anyuka pedig a helyesírási részért és a formai munkákért felelt. A projekt önkéntes alapon valósult meg, egy-egy résztvevő a saját vállalkozását is bevonva járult hozzá a gyűjtemény elkészüléséhez, így összesen 100 példány készült. A közös munka erősítette a tagok összetartozását, együtt alkotva közös értéket teremtettek.



Jásdiak – a „Bodzások”

Jásd egy kis község a Bakony szívében, Veszprém vármegye Várpalotai járásában. A település lakóit a környéken csak „bodzásokként” ismerik, hiszen az itt élők hosszú évtizedek óta foglalkoznak a gyalogbodza feldolgozásával. Az egyébként enyhén mérgező növényből speciális technikával nyerik ki a szörpnek és lekvárnak való alapanyagot, igazi gasztronómiai különlegességeket készítve.

A leghíresebb helyi specialitásuk a mákos-bodzalekváros hosszú kalács. A gyalogbodza feldolgozásának módját, a helyi recepteket a településen található Bodzaházban mutatják be az ide érkező turistáknak, vendégeknek, emellett a „bodzás” fortélyokat a következő generációk számára is igyekeznek interaktív módon átadni.

