2019/5 PRESZTÍZS ÁR: 495 FT

STYLE

GASZTRÓMÁNIA



86 smoke & grill

Új értelmet adnak a vendéglátásnak

Receptek hideg ellen

Az ünnepi menü elronthatatlan fogásokkal

9. ÉVFOLYAM, 5. SZÁM / 2019

9 772062 392003 19005


meló-diák
BIZTOS MEGOLDÁS
A MUNKAERŐHIÁNYRA!
Akár 48 órán belül munkaerőt vonhat be,
miközben mentesül a toborzási procedúrától.
Egyetlen szerződés megkötésével
korlátlan diák munkaerő!
MELODIAK.HU

MEGÚJULT DESIGN-NAL



Olvasd a Presztízs Style-t már a Facebook-on is!

https://www.facebook.com/presztizsstyle

PRESZTÍZS MÉDIA
Kiadó: Pentacool Kiadó és Szolgáltató Kft.
1108 Budapest, Újhegyi út 14.
Ügyvezető: Nagy György
Tel.: 70/396-8447
E-mail: pentacool@vipmail.hu

Presztízs Style
Felelős szerkesztő: Balogh Zoltán
Tel.: 70/395-3267
E-mail: szerk@presztizs.com

Website
Tel.: 70/395-3267
E-mail: szerk@presztizs.com
www.presztizsstyle.com

Formatervezés, gyártás, korrektúra, terjesztés-ellenőrzés, alternatív terjesztés:
Lángtan Szolgáltató Kft.
Gályász Roland
Tel.: 70/424-0414
E-mail: langtan.presztizs@gmail.com

Sokszorosítás:
Korrekt Nyomdaipari Kft.
Ügyvezető: Barkó Imre
E-mail: www.korrektnyomda.hu

HIRDETÉSFELVÉTEL
Budapest
Tel.: 70/396-8447
E-mail: presztizs@presztizs.com

Kelet-Magyarország
Kincses Róbert
Tel.: 70/530-0999
E-mail: kincses.robert@presztizs.com

Nyugat-Magyarország
Papp Árpád
Tel.: 70/626-0182
E-mail: papp.arpad@presztizs.com

Modul Trend Kft.
1068 Budapest, Benczúr u. 43.
Tel.: 20/949-0327
E-mail: mail7@babilon7.hu

Terjesztés
Magyar Lapterjesztő Zrt.
1097 Budapest, Táblás u. 32.

Magyar Posta Zrt.
1138 Budapest, Dunavirág u. 2–6.

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult

OBSERVER

www.observer.hu



CÍMLAPON: ételkreáció a 86 smoke & grill kínálatából

FOTÓ: ifj. Nagy György

ELŐFIZETÉS:
Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt.
Postacím: 1900 Budapest
Előfizetésben megrendelhető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknél, www.posta.hu WEBSHOP-ban (https://eshop.posta.hu/storefront/), e-mailen a hirlapelofizetes@posta.hu címen, telefonon 06-1-767-8262 számon, levélben a MP Zrt. 1900 Budapest címen.

Külföldre és külföldön előfizethető a Magyar Posta Zrt.-nél: www.posta.hu WEBSHOP-ban (https://eshop.posta.hu/storefront/), 1900 Budapest, 06-1-767-8262, hirlapelofizetes@posta.hu

BELFÖLDI ELŐFIZETÉSI DÍJAK:

Előfizetve	375 Ft
Előfizetés 1 év	1.500 Ft
Előfizetés 1/2 év	750 Ft
Előfizetés 1/4 év	375 Ft

Minden jog fenntartva. A lapban megjelenő írások, illusztrációk, fotók szerzői jogvédelem alatt állnak, teljes vagy részbeni utánközlésük, sokszorosításuk csak a kiadó írásbeli hozzájárulásával lehetséges. A kiadó nem vállal felelőséget a megjelent hirdetések tartalmáért.

ISSN 2062-3925

GASZTRONÓMIÁBAN GAZDAG ÜNNEPEKET!

Szerintem nem vagyok egyedül azzal, hogy amikor lehullnak az első falevelek, már a karácsonyi menüt kezdem tervezgetni. Mindig is úgy éreztem, hogy ősztől indul az év legjobb, legizgalmasabb része, egészen szilveszterig.

Indul a kuckózás, forralt borozás, töklámpáskészítés a gyerekekkel. Na, és a mindig új élményeket adó, felejthetetlen erdei séták!! Ez az évszak a természet varázslatos narancsos-barnás színei mellett a sokunk által kedvelt erdei gombákkal is megajándékoz bennünket, melyek közül az egyik legfinomabb a vargánya, amit az istenek eledelekeként is szokás emlegetni. Az elnevezéssel egyetértünk, ezért gombás receptekkel is készültünk.

Szuper őszi lélekmelengető ételeket is felsorakoztatunk, hogy amikor pustol a szél, repkednek a mínuszok, és alig várjuk, hogy hazaérjünk, s megpihenjünk, feltöltődjünk az otthon melegében, jólessen ilyenkor egy tartalmas, finom étel, egy remek vacsora, mely megkoronázza a napunkat.

Ősszel igazán nagy feladat hárul ránk: fel kell töltenünk az energiaraktárainkat, fel kell készítenünk a szervezetünket a hosszú télre. Szerencse, hogy ez az időszak még széles tárházát nyújtja a vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag gyümölcsöknek és zöldségeknek, amelyeket akár nyersen, akár turmix vagy smoothie formájában is fogyaszthatunk.

Kell is az energia, mert decemberben már csak azt vesszük észre, hogy itt vannak az ünnepek! Indul a karácsonyi futam, amihez csak annyit tanácsolhatunk, próbáljuk meg ne stresszelni miatta magunkat!

Karácsonykor nemcsak az ünnepi asztalt, de a lelkünket is díszbe öltöztetjük. Választhatunk a hagyományos, magyaros fogások közül. Sokan esküsznek ilyenkor a halászlére, a töltött káposztára, mi azonban azoknak kínálunk recepteket, akik kicsit szeretnének és mernek változtatni.

Balogh Zoltán

szerk@presztizs.com


46


22


86


12


74


52


60


10

TARTALOM

TREND

8 A Presztízs Style kedvencei

REFLEKTOR

9 Szent Márton Újborfesztivál és libator
10 Hello Buda!

NŐI PRAKTIKÁK

22 Csodatök a sütőtök

MESTEREMBER

34 A szarvasgombavadász
74 Sárm és sonka

BORÁSZAT

42 Bor, mámor, Balaton

CÍMLAPSZTORI

46 Ha én zuglói lehetnék…

ÉLETUTAK

52 A brit gasztroforradalom

SZÉPSÉG ÉS EGÉSZSÉG

60 Olajozott egészség

DESIGN

86 Mimi Thorisson csodás konyhája

RECEPTEK

12 Jó reggelt!
18 Idd meg az őszt!
28 Ha ősz, akkor gomba és vadhús
56 Vigyázat, angolok!
64 Hűvös idő odakint, forró ételek idebent
70 Hideg ellen
94 Főzzünk ráérősen
104 Ünnep az asztal körül
112 Csak egyszerűen…
116 Édes pillanatok
126 Ötletek a szilveszteri nagy sütés-főzéshez

ÜNNEP

100 Karácsonyi ételek a világ körül
122 Boldog (mentes) karácsonyt!

A PRESZTÍZS STYLE KEDVENCEI



1



2



3

4



5





6

7



1 **SÜTEMÉNYFORMA / BUTLERS /** 690 Ft

2 **TÁNYÉRALÁTÉT / ZARA HOME /** 3995 Ft

3 **SÜTEMÉNYTÁROLÓ / IKEA /** 2990 Ft

4 **EDÉNYALÁTÉT / ZARA HOME /** 4995 Ft

5 **ASZTALI FUTÓ / H&M HOME /** 2995 Ft

6 **PORCELÁNTÁNYÉR / H&M HOME /** 1295 Ft

7 **FÉMDOBOZ SZETT / IKEA /** 1290 Ft

Szent Márton Újborfesztivál és libator

Szentendre, Skanzen
2019. november 9-10.

Szerző: Style-információ
Fotó: archív

Libaételek és borok kerülnek terítékre, Szent Márton-napi népszokások elevenednek meg a Márton-napi fesztiválon. Ebben az évben a párválasztás áll programjaik középpontjában, hiszen az ősz vége és a tél az ismerkedés és párválasztás időszaka volt a falvakban. Fonóbeli játékokkal, szerelmi jóslással, a Skanzen love túrával a fonó és tollfosztó-beli alkalmak és bálok vidám hangulatát varázsolják a Skanzenbe.

Márton napja fontos fordulópont volt a naptárakban: vidéken ekkor fejeződtek be a mezőgazdasági munkák, ezen a napon zárult le a gazdasági év. Szent Márton ünnepén libát illik enni és újborral szokás koccintani. Ez egyben a Skanzen szezonzáró rendezvénye, mely a neves naphoz kapcsolódó gasztronómiai különlegességekkel invitálja a látogatókat. Ekkor kezdődtek a téli társasmunkák, kalákák is. A házak kemencéit begyújtjuk, a pattogó tűz mellett tollat fosztunk, mesét hallgatunk, sült finomságokat kóstolunk.
A néphagyomány szerint a gazdasági évet, a szántóföldi teendőket november 11-e, azaz Márton napja zárja le. Elkezdődik a természet téli, pihenő időszaka, s ezzel párhuzamosan a kalákában történő, vidám munka a házakban. Márton-napon kóstolták meg először az újbort, és vágták le a tömött libákat, hiszen ez volt a 40 napos karácsonyi böjtöt megelőző utolsó nap, amikor kiadósan, jóízűeket lehetett enni, és mellette mulatozni. Úgy tartották a régiek, hogy minél többet isznak ilyenkor, annál több erőt és



egészséget töltenek magukba. Márton-napon kötelező libás ételt fogyasztani, hiszen a mondás szerint aki Márton-napon libát nem eszik, egész éven át éhezik!
A Skanzen kétnapos Szent Márton-fesztiválja gondoskodik arról, hogy a látogatók elkerüljék ezt a fenyegetést: a fogadóban ínycsiklandó libaétkeket tálalnak, a portákon pedig előkerülnek az ősz csemegéi, a sült alma, a tök, az illatos sült gesztenye. Az ínyencségek leöblítésére a fedett, fűtött sátorban családi pincészetek egész sora kínálja kézműves újborait. Miközben a minőségi nedűk kóstolója zajlik, a fesztiválszínpadon egymást érik a fellépők, a közönségnek bőven lesz része muzsikában, népmesében, néptáncban.

Hello Buda!

A Stand25 októberben elhagyja a Hold utcai bázist, és novembertől a budai oldalon várja a vendégeket

Szerző: Style-információ
Fotó: archív

2017 tavaszán mindenkit meglepett a hír, hogy Széll Tamás, Szulló Szabina, Hamvas Zoltán és Csahók Ibolya a Hold utcai piacon nyitja meg első saját vendéglátóipari egységét, ami nem más, mint egy könnyen érthető konyhával csábító hely, ahol szó sincs fine diningról, van szó azonban minőségi alapanyagokról, egy szerethető magyar konyháról, és laza, barátságos hangulatról. Merészségüket a Michelin Guide igazolta vissza, a Stand25 alig egy évvel a nyitás után megszerezte a Bib Gourmand minősítést. Valószínűleg ugyanennyire meglepő fordulat, hogy a Stand25 októberben elhagyja a belvárosi piacot és Budára költözik. Azt ígérik, a stílus és az árszínvonal marad, de szélesebb lesz a kínálat és magasabb a komfortfokozat.



– Szeretjük a bátor húzásokat. Ez is egy ilyen lesz. Budával már nagyon régóta kacérkodtunk, és tényleg álom volt, hogy meghódítsuk Budapestnek ezt az oldalát is – mesél a költözés körülményeiről Hamvas Zoltán, a Stand25 tulajdonosa. – Sokan mondják, hogy az élet Pesten zajlik, Budán az éttermek zöme, melyeknek nincsen úgy lokális beágyazottsága a helyi közönség körében, csődbe megy. De a Székely Mihály utcai Standról is azt mondták, hogy elátkozott helyen nyílt, mert a két előző étterem nem tudott ugyanazon a helyszínen sikeres lenni. Mi pedig ott is egy éven belül Michelin csillagot kaptunk, és a nyitás óta gyakorlatilag telt házzal működünk.

MAGYAR ALAPANYAGOKBÓL VILÁGSZÍNVONALON

A csapat ígérete szerint a Stand25 költözés után is megőrzi a legfontosabb stílusjegyeket: – Küldetésünk, hogy továbbra is bebizonyítsuk, a magyar alapanyagokból



készült ételek is nyújthatnak világszínvonalú gasztronómiai élményt. A Stand25 esetében pedig emellett nem engedünk abból, hogy garantáltan kompromisszummentes minőségben készítünk egyszerű, finom, könnyen érthető ételeket. A piaci környezet sok mindent nem tett már lehetővé. Leginkább az esti nyitva tartást hiányolták vendégeink, ahogy azt is, hogy komfortosabb körülmények között láthassuk vendégül őket – magyaráz Hamvas Zoltán, majd folytatja: –Szélesebb lesz a kínálatunk, táblás ajánlataink pedig sűrűbben változnak, mint eddig. De az fontos, hogy hasonlóak lesznek az áraink, és tényleg megtartunk mindent, ami a Stand25 védjegye lett. Még az ikonikus Stand25 neon, a képregény és a kakas is jön velünk.
A Stand25 tulajdonosai Széll Tamás, Szulló Szabina, Hamvas Zoltán és Csahók Ibolya előreláthatólag novembertől várják a vendégeket az új, budai helyszínen, a



Váralagúthoz közel, az Attila úton. A nyitás pontos dátumát egyelőre még nem tűzték ki.

Hello Buda!
A Stand25 novemberben érkezik.

Jó reggelt!

Szerző: Marcella
Fotó: Profimedia - Red Dot

Reggel mit meg nem adunk még öt perc alvásért, a nap első étkezését viszont sokszor hanyagoljuk. A kutyafuttában felhörpintett kávé, tea minden, csak nem reggeli, pedig a szervezetünknek szüksége van „üzemanyagra”, hogy ebédig bírjuk energiával, lendülettel.



Az ízletes, változatos reggeli elkészítése nem tart tovább öt-tíz percnél, megéri a fáradságot, s ne feledjük, a terített asztal mellett párunkkal, családtagjainkkal megbeszélhetjük a ránk, rájuk váró napi feladatokat. Néhány ötlet reggelire.

Joghurtos zabpehely gyümölcsökkel

Hozzávalók:

- *1 pohár natúr joghurt*
- *1 pohár zabpehely*
- *5 dkg bogyós gyümölcs (málna, eper, áfonya, ribizli)*
- *1 teáskanál méz*
- *fahéj*

A zabpelyhet főzzük meg annyi vízben, amennyi ellepi, ízesítsük mézzel, fahéjjal. Adjuk hozzá a natúr joghurtot, s a gyümölcsöket. A magas rosttartalmú reggeli délig teltségérzetet biztosít.

Vegetáriánus omlett

Hozzávalók:

• 2 db tojás • 1-2 szál újhagyma • 1 db paradicsom
• fél kaliforniai paprika • 1-2 fej gomba • cheddar sajt

A vékonyra szeletelt zöldségeket forró olajon megpirítjuk, pár percig sütjük. A villával felvert tojásokat a zöldségekre öntjük, s alacsony lángon körülbelül 10 percig sütjük. Megszórjuk reszelt sajttal, s összehajtva tálaljuk.



Strammer Max (német reggeli)

Hozzávalók: *• 1 szelet barna kenyér • 1-2 szelet füstölt sonka • 1 db csemegeuborka • 1 db tojás*

A csemegeuborkát felszeleteljük, a sonkát és a tükörtojást külön-külön megsütjük. A kenyeret megpirítjuk, erre kerül a sült sonka, a csemegeuborka, végül betakarjuk a tükörtojással.



Sajtos-almás körtesaláta

Hozzávalók: *• 1 db körte • 1 db alma • 1 db dió • 5 dkg cheddar sajt • 1 evőkanál majonéz • 2 evőkanál tejföl • fél fej jégsaláta • fél csokor petrezselyemzöld • porcukor • mustár • só • bors*

A meghámozott körtéket és almákat, valamint a sajtot felkockázzuk, a megmosott salátát összevágjuk. A hozzávalókat tálba tesszük, s elkészítjük a dresszinget. A majonézt a tejföllel, az apróra vágott petrezselyemzölddel, sóval, borssal, mustárral, porcukorral kikeverjük, s ráöntjük a salátára.



Fűszeres túrókrém

Hozzávalók:

• 10 dkg tehéntúró • 3 evőkanál tejföl • fél csokor petrezselyemzöld • só • őrölt bors

A túrót villával összetörjük, hozzáadjuk a tejfölt, ízlés szerint sót, borsot és az apróra vágott petrezselyemzöldet. Jól kikeverjük, pár percig állni hagyjuk, hogy az ízek kicsit összeérjenek. Pirítóssal fogyasztjuk.



DYNTELL BI

Üzleti Intelligencia Rendszer

Megoldás a vezetői döntések támogatására.



- A legtöbb vezetőt nem érdekli az integrált rendszer.
- A legtöbb vezetőnek nem adatokra van szüksége, hanem információkra.
- A legtöbb vezetőnek nincs ideje és türelme egy rendszer előtt a különböző kimutatásokból kiszedni az információt ... látni akarják a LÉNYEGET, AZONNAL!
- A vezetőknek gyors döntésekből áll az életük, és felelősséggel, helyesen csak információk alapján lehet dönteni.

PRÓBÁLJA KI 2 HÓNAPIG INGYEN!

(a jelentések száma az adatbázis számától és típusától függ)

BI

További információk:

www.dyntellbi.hu | info@dyntellbi.hu

+36 (70) 635-8765

Dyntell

Idd meg az őszt!

Szerző: BR
Fotó: Profimedia - Red Dot

Ősszel igazán nagy feladat hárul ránk: fel kell töltenünk az energiaraktárainkat, fel kell készítenünk a szervezetünket a hosszú télre. Szerencse, hogy ez az időszak még széles tárházát nyújtja a vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag gyümölcsöknek és zöldségeknek, amelyeket akár nyersen, akár turmix vagy smoothie formájában is fogyaszthatunk.



MIÉRT PONT ITAL?

Főleg a kisebb gyerekeknél és az idősebbeknél figyelhető meg, hogy bár szeretik a gyümölcsöket, a zöldségeket, mégsem fogyasztanak belőlük eleget. A gyümölcslét viszont mindenki szereti, így könnyebben rá tudjuk venni akár magunkat, akár szeretteinket arra, hogy több természetes vitamint és ásványi anyagot vigyenek be a szervezetükbe. Jöjjön hát néhány igazi őszi vitaminbomba!

Méregtelenítő színes smoothie

Hozzávalók: *• 1 db alma • 1 db cékla • egy marék szeder • ásványvíz*

A megtisztított, meghámozott, felkockázott összetevőket turmixoljuk össze annyi ásványvízzel, amennyivel tetszés szerinti állagú italt kapunk, mely amellett, hogy vitaminokban igen gazdag, céklatartalmának köszönhetően támogatja a nyirokrendszer helyes működését, valamint aktiválja a vörösvértestek képződését. A cékla ugyanis bővelkedik B- és C-vitaminban, valamint béta-karotinban, de sok rezet, vasat, folsavat, magnéziumot és kalciumot is tartalmaz. Az alma gyógyító hatását elemezni sem kell, elég csak a mondásra gondolnunk: napi egy alma az orvost távol tartja.

Hupikék törpikék smoothie

Hozzávalók: *• 25 dkg áfonya • 25 dkg vörös szőlő • ízlés szerint néhány csepp citromlé • ásványvíz*

A magozatlan szőlőt turmixoljuk össze az áfonyával és az ásványvízzel, az így kapott italt tetszés szerint ízesítsük néhány csepp citromlével, díszítsük hurkapálcára felfűzött szőlőszemekkel! A vörös szőlő magja, héja és húsa is ajándék, hiszen magas az A-, B-, C- és E-vitamin-, az antioxidáns-, a vas-, valamint a folsavtartalma. Segít megnyugtatni az idegrendszert, gyógyír vérszegénységre. Javítja a vérkeringést, csökkenti a daganatok kialakulásának esélyét. Vízhajtó és béltisztító hatású, energetizál. Az áfonya valóságos antioxidáns-bomba, amely meggátolja a különböző szív- és érrendszeri megbetegedések, a cukorbetegség és a szembetegségek egyes fajtáinak kialakulását.





Klasszikus őszi turmix

Hozzávalók: *• 1 db körte • 1 db alma • 4 db narancs*

Facsarjuk ki a narancsok levét, az almát és a körtét hámozzuk meg. Turmixoljuk össze a hozzávalókat, és amennyiben nem találjuk elég édesnek, ízesítsük egy kis mézzel. A narancs magas C-vitamin-tartalma mellett a körte is igen értékes gyümölcs: többek között kalciumot, magnéziumot, káliumot, cinket, vasat és jódot, valamint A-, B1-, B2-, C- és E-vitamint tartalmaz. A körtében lévő pektin segíti az emésztést, jó a hatása a belek működésére. A körte ideális gyomorhurut esetén, de pozitívan hat a vese működésére is, ráadásul csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet.



Őszi bogyós smoothie

Hozzávalók: *• egy marék vörös szőlő • egy marék szeder • egy marék áfonya • fél körte • ásványvíz*

A körtét hámozzuk meg, majd turmixoljuk össze a bogyós gyümölcsökkel. Adjunk hozzá annyi ásványvizet, hogy közepes sűrűségű smoothie-t kapjunk. A gyümölcsök édességétől függően ízesíthetjük néhány csepp mézzel vagy citromlével. A szeder gazdag A-, B1-, B6- és C-vitaminban, valamint bőven tartalmaz ásványi anyagokat (mangánt, vasat, foszfort, rezet, káliumot, kalciumot, magnéziumot). Erősíti a szervezet ellenálló képességét, illetve segít a vírusok és a baktériumok elleni küzdelemben.

CSODATÖK A SÜTŐTÖK

Szerző: Cherry
Fotó: Profimedia - Red Dot

Ha megkérdeznék tőlem, mit szeretek az őszben a legjobban, a bíborszínű falevelek után a sütőtököt emelném ki. Van valami különleges ebben a növényben, nem nevezhető szimpla zöldségnek, annál sokkal több! Talán olyan, mint karácsonykor az adventi koszorú. Meghitt hangulatot idéz, az otthon melegét tükrözi, mindegy hogy sütjük, főzzük vagy faragjuk, az üzenete mindig ugyanaz: család, boldogság, béke.

MESSZIRŐL ÉRKEZETT

A szeptembertől januárig szezonját ünneplő sütőtök Dél- és Közép-Amerikából indult hódító útjára, és – köszönhetően a rendkívül gazdag felhasználási lehetőségeinek – ahová eljutott, szinte pillanatok alatt kedvenccé vált. Voltak időszakok, amikor Magyarországon is népi eledelnek számított, ám a gasztronómia mellett a gyógyászatban, a szépségápolásban és a kreatív felhasználás területén is nagy sikert aratott. Hazánkban két fajtája a legismertebb: a nagydobosi sütőtök, amelyik körülbelül 5-10 kg tömegű, gömb alakú, szürkés héjú és narancssárga húsú, illetve a kanadai sütőtök, amelyik hosszúkás alakú, általában 2-5 kg tömegű, narancssárgás héjú és húsú zöldség.

MIÉRT FOGYASSZUK?

A sütőtök igazi béta-karotin-bomba, tehát fogyasztásával hatványozottan gondoskodhatunk szervezetünk A-vitamin-szükségletéről. De a zöldség többek között B-, C- és E-vitamint, káliumot, kalciumot, magnéziumot, folsavat, pantoténsavat, mangánt és vasat is tartalmaz, alacsony kalóriatartalma miatt pedig igen változatosan alkalmazható diétás ételek elkészítésekor is. Könnyen emészthető, ezért életkortól függően almával, körtével, burgonyával, anyatejjel vagy tápszerrel dúsítva csecsemőknek is adható.
A sütőtök vitathatatlan előnye, hogy hosszú ideig eláll, ehhez azonban körültekintőnek kell lennünk a vásárlásánál: csak hibátlan héjú sütőtököt válasszunk!

A GYÓGYÍTÓ

A sütőtök erősíti az immunrendszert, allergiás megbetegedések és különböző bőrbetegségek kiváló ellenszere. Rendszeres fogyasztása hozzájárul a rákos megbetegedések megelőzéséhez. Jótékony hatású a szívműködési zavarokra, de régen máj- és vesebetegségekre is előszeretettel alkalmazták. Hashajtó és béltisztító hatású, de égési sérülések esetén is remek gyógyír. Természetes segítség légúti megbetegedések, felfázás, köhögés és tüdőgyulladás esetén is. Magas béta-karotin-tartalmának köszönhetően jótékonyan védi szemünket, sőt őshazájában az indiánok kígyómarás ellen és szeplőik eltüntetésére is használják.





A GASZTROKEDVENC

A sütőtök legismertebb és egyben legegyszerűbb elkészítési formája a sütés, amelyhez a hosszúkás, úgynevezett kanadai tök a legalkalmasabb. Sütéskor a benne található cukortartalom karamellizálódik, és édes ízt ad az ételnek. A sütőtök remekül érzi magát sáfránnyal, tökmagolajjal, curryvel vagy szerecsendióval ízesítve, de a vanília, a szegfűszeg, a gyömbér és a kókusztej is remek választásnak bizonyulhat. A sütőtökhöz illő fűszerek felsorolása azonban korántsem véges, kísérletezzünk bátran attól függően, hogy édes vagy sós ételt készítünk! Ne feledkezzünk meg a sütőtök virágjáról sem, hiszen töltve igazi csemegének számít. A sütőtök köretnek is kiváló: elkészíthetjük a tepsis krumpli mintájára felkockázva, fűszerezve a sütőben, de adhatjuk a krumplipüréhez is. A sütőtök kiváló alapanyaga a smoothie készítésének.
Íme, három egyszerű, de nagyszerű recept:

SÜLT-MÉZES SÜTŐTÖK

Sütésre a hosszúkás alakú, kanadai tök a legjobb, sokkal édesebb, mint a hagyományos fajta. A sült sütőtök receptje nagyon egyszerűen elkészíthető. A megmosott zöldséget héjastól vágjuk cikkekre, a húsára csepegtessünk mézet, majd az előmelegített sütőben, sütőpapíron vagy alufólián süssük sötét narancssárgára, hogy a húsa puha, könnyen kikanalazható legyen.

SÜTŐTÖK TURMIX

Hozzávalók: *• sütni való tök • barna cukor vagy méz • fahéj • gyömbér • citrom • lime*

A megsütött tök húsából tegyünk egy keveset egy turmixgépbe. Adjunk hozzá barna cukrot, vagy pár csepp mézet, egy csipetnyi fahéjat és gyömbért. Alaposan mixeljük össze, bolondítsuk meg egy kis citrommal, és máris fogyaszthatjuk.

A TÖKLÁMPÁS KÉSZÍTÉSE TÖK JÓ MÓKA!



A számos gyógyító hatása mellett a sütőtök vidám pillanatokat is tartogat, próbáljuk ki a töklámpás készítését. Garantált, hogy ugyanannyira fogjuk élvezni ezt a kreatív programot, mint a gyerekek.
Az első feladatunk az, hogy a zöldségesnél kiválasszunk egy szép, közepes méretű darabot (elsőre semmiképpen se egy hatalmas tökkel kezdjük a faragást). Ha a tök szép, egyenletes narancssárga, az azt jelenti, hogy érett és tökéletes alapanyag.

A LEGEGYSZERŰBB FARAGÁSI MÓDSZER:
Megtisztítjuk a tököt és kiválasztjuk a legszebb oldalát. Majd óvatosan kalapszerűen levágjuk a tetejét, ezután kibelezzük, de az alját is levághatjuk, így nem a tök belsejében lesz a gyertya, hanem buraként fog szolgálni. A kiválasztott oldalára filctollal felrajzoljuk a kivágni kívánt sablont, a sztenderd minta a szemek, orr, száj kombináció, de lehet variálni, fantáziánknak csak ügyetlenségünk szabhat határt. Ezután óvatosan kivágjuk a felrajzolt mintánkat. Aztán már csak annyi a dolgunk, hogy gyertyát vagy mécsest tegyünk a tök közepébe. Nagyon hangulatos, ha az ajtónk elé, vagy a kertünkbe, esetleg az ablakunkba tesszük.





SÜTŐTÖK KRÉMLEVES

Hozzávalók:

• 60 dkg sütőtök • 1 db vöröshagyma
• 2 db burgonya • víz • erőleveskocka
• só • bors • ételízesítő • curry
• 1 doboz (250 ml) főzőtejszín • olaj

A sütőtököt és a burgonyát lehámozzuk, megmossuk, és kockára vágjuk. A hagymát megtisztítjuk és felkarikázzuk. Miután a hagymát megpároltuk, az összes zöldséget a fazékba tesszük, és felöntjük kb. 2 liter vízzel. Hozzáadunk 2 db erőleveskockát, sózzuk, borsozzuk, ételízesítővel ízesítjük. Fedő alatt, alacsony lángon 15-20 perc alatt puhára főzzük. Turmixgépben összeturmixoljuk, majd visszaöntjük a lábasba. Hozzáadjuk a főzőtejszínt, egy csipet curryt, majd rottyantunk egyet az egészen. Még finomabb és laktatósabb a leves, ha hozzá meleg, sajtos pirítóst kínálunk, és a sütőtök krémleves tetejét megszórjuk rengeteg reszelt sajttal.

...bár a mesterséges intelligencia és a robotika
területén ígéretesek az eredmények....

MAN AT WORK

MINDENRE VAN EMBERÜNK!

MUNKAERŐ-KÖLCSÖNZÉS | MUNKAERŐ-KÖZVETÍTÉS | REWORKING



WWW.MANATWORK.HU

Ha ősz, akkor gomba és vadhús

Szerző és fotó: Szép Csilla

Ez az évszak a természetben varázslatos narancsos-barnás színei mellett a sokunk által kedvelt erdei gombákkal is megajándékoz bennünket. Ezek közül az egyik legfinomabb – ha nem a legeslegfinomabb – a vargánya, amelyet az istenek eledelekeként is szokás emlegetni. Az elnevezéssel mi is egyetértünk, és mindenkit arra biztatunk, fogyasszanak minél több friss erdei gombát!

A gombás eledelekhez most több receptet is mutatunk, a vadhúsos ételek kedvelőinek pedig azt javasoljuk, készítsék el a vargányával ízesített egytálételünket is.

Ám természetesen felhívjuk a figyelmüket arra, hogy csak bevizsgált, biztonságos helyről származó gombát vásároljanak, mert – noha a vargányát egyszerű felismerni –, a gombászásban járatlanok akár ezt is összekeverhetik valamelyik fogyasztásra alkalmatlan, akár mérgező fajtával is. Például a veszélyes farkastinóruval…



Marinált erdei gomba

Hozzávalók (kb. két db 2-3 dl-es üveghez):
• 40 dkg gomba (erdei, tetszés szerint vegyesen: galamb, őzláb, róka, vargánya) • 1 gerezd fokhagyma • 2 evőkanál olívaolaj • só • frissen őrölt bors
Az ecetes-fűszeres páchoz:
• 1/2 dl fehérborecet • 1/4 dl száraz fehérbor • 1/2 teáskanál egész fekete bors • 1 dl víz • 1 teáskanál só • 1 teáskanál cukor • 5 gerezd aprított fokhagyma
Továbbá: *• 1/2 citrom • 4 szál friss kakukkfű • 1 csokor petrezselyemzöld • 1 evőkanál olívaolaj*

Sütőbe tehető tálba tesszük a megtisztított gombát. (A kisebbeket egészben hagyjuk, a nagyobbakat egyforma darabokra vágjuk. Mindet alaposan megmossuk, lecsöpögtetjük.) Meglocsoljuk az olajjal. Sózzuk, borsozzuk, és belekeverjük a felaprított fokhagymát. 180 fokos sütőben 20-25 percig sütjük, közben elkészítjük a fűszeres pácot. Ehhez a hozzávalókat összekeverjük és felmelegítjük. A sült gombát a karikára vágott citrommal, a kakukkfűvel, a petrezselyemmel üvegekbe rétegezzük, felöntjük a lével, majd annyi olívaolajat öntünk a tetejére, hogy elfedje. Lezárjuk, és miután kihűlt, hűvös helyen tároljuk.



Gombás szendvics

Hozzávalók (2 személyre): *• 25 dkg gomba (erdei és csiperke vegyesen) • 1 vöröshagyma • 1 evőkanál olaj • 1 teáskanál őrölt pirospaprika • 1-2 evőkanál mustár • 1 evőkanál szárított kakukkfű • 5 dkg vaj • só • őrölt bors*
A tálaláshoz: *• kenyér • parmezánforgács*

Először megpirítjuk az olajon a kockára vágott hagymát, hozzáadjuk a megmosott, felaprított gombát, és addig pároljuk, amíg el nem fövi a levét. Megszórjuk a pirospaprikával, belekeverjük a mustárt és a fűszereket. A tűzről levéve hozzáadjuk a vajat, jól elvegyítjük, majd az ételt friss kenyérrel és parmezánforgáccsal tálaljuk.

TIPP: a kész gombát kevés vaj hozzáadásával turmixolhatjuk is; kenyérre kenve, tetszőleges sajttal megszórva melegszendvicsként elkészítve is kínálhatjuk.



Vadgulyás

Hozzávalók: *• 50 dkg őz- vagy szarvashús (comb, lapocka) • 1 evőkanál zsír vagy olaj • 1 csapott evőkanál őrölt pirospaprika • 1 vöröshagyma • 2 petrezselyemgyökér • 2 sárgarépa • 3-4 nagyobb burgonya • 1/2 dl vörösbor • só • őrölt bors • őrölt kömény*
A tálaláshoz: *• zöldpaprika*

Felkockázzuk és többször váltott vízben átmossuk a húst. A zsíron aranysárgára pirítjuk az apróra vágott vöröshagymát. Lehúzzuk a fazekat a tűzről, beleszórjuk a pirospaprikát, beletesszük a húst. Az edényt ismét visszahelyezzük a tűzre, és annyi vizet öntünk bele, amennyi a benne lévő hozzávalókat bőven ellepi. Hozzáadjuk a megtisztított és karikára vágott zöldségeket, sózzuk, és lassú tűzön addig főzzük, amíg a hús teljesen meg nem puhul. A főzés vége felé beletesszük a meghámozott és kockára vágott burgonyát, majd puhára főzzük. Pótoljuk az elpárolgott vizet, hozzáadjuk a vörösbort, végül borssal és köménnyel ízesítve összeforraljuk. Ha szükséges, sózzuk. Zöldpaprikával, aprított petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

TIPP: a vörösbort semmiképp sem szabad a főzés elején az ételhez adni, mert a húst úgy sokkal tovább tart megpuhítani.





Vargányás vaddisznó-egytál

Hozzávalók: *• 1,5 kg vaddisznócomb • 1 nagyobb maréknyi szárított vargánya • 25 dkg friss csiperke • 2 vöröshagyma • 1 gerezd fokhagyma • zsír • só • őrölt bors • 2 dl vörösbor*
A körethez: *• 2,5 dl finomra darált kukoricadara • só • őrölt bors • 5 dkg reszelt parmezán*

A szárított gombát vízbe áztatjuk. A húst megmossuk, és 2 cm-es kockákra vágjuk. A hagymát felkockázzuk, a zsíron dinszteljük, majd hozzáadjuk a húst. Minden oldalát megpirítjuk, megsózzuk, és kevés vizet hozzáadva fedő alatt puhára pároljuk. Ha kell, időnként pótoljuk az elfőtt vizet. Hozzáadjuk a vörösbort és a megtisztított csiperkét, majd fedő nélkül addig főzzük, amíg szinte teljesen el nem fövi a levét. Időközben belekeverjük a lecsöpögtetett szárított gombát is, és ezzel kb. 15 percig tovább főzzük. A kukoricadarát 5 dl vízben folyamatos keverés közben megfőzzük. Sózzuk, borsozzuk, belevegyítjük a sajtot. Amikor elkészült, száraz grill-lapra simítjuk, és megpirítjuk. Szeletekre vágva, a gombás hússal együtt tálaljuk.

Mákos-almás máglyarakás

Hozzávalók (30×26 cm-es sütőtálhoz): *• 1 nagyobb kalács • 7 dl tej • 1 citrom • 1 evőkanál vaníliakivonat • 4 tojás • 8 dkg kristálycukor*
A mákos-almás réteghez: *• 4 savanykás alma • 1 teáskanál őrölt fahéj • 10 dkg darált mák • 5 dkg porcukor*
A sütőforma kenéséhez: *• vaj*
Továbbá: *• 1 csipet só • 5 dkg porcukor*

Nagyobb lábasban felforraljuk a tejet a vaníliakivonattal. A tojást kettéválasztjuk, a fehérjét félretesszük, a sárgáját kikeverjük a cukorral, és kevés reszelt citromhéjjal. Folytonos keverés mellett hozzáadunk kb. tíz evőkanál tejet, majd a keverést tovább folytatva a felforralt tejhez öntjük, és az egészet összemelegítjük. (Ne forraljuk fel, mert kicsapódik a tojás!) Beleforgatjuk a kalácsot, és kb. 15 percre félretesszük. Az almát meghámozzuk, kicsumázzuk, felszeleteljük, apró darabokra vágjuk, vagy hámozás után le is reszelhetjük. Hozzákeverjük a mákot, a fahéjat és a porcukrot. Belereszeljük a citrom megmaradt héját. A sütőformát kivajazzuk, a kalács felét beleszedjük. Ráhalmozzuk a mákos-almás tölteléket, rászedjük a maradék kalácsot, és 200 fokon kb. 30 percig sütjük. A félretett tojásfehérjét 1 csipet sóval verni kezdjük, majd hozzáadjuk a porcukrot, és kemény habbá verjük. A kalács tetejére halmozzuk. Kanállal eligazítjuk, és további 10 percre visszatesszük a sütőbe, amíg a teteje kissé meg nem barnul. Langyosan, felszeletelve tálaljuk.



BAVARIA VISION 42-ES VITORLÁS KIADÓ



Mindegy, hogy élményvitorlázásra vágyik, vagy csak egy kellemes napot szeretne eltölteni a Balatonon. Hajónk kibérlésével – skipperrel vagy anélkül – egy különleges élményben lehet része, melyre a hajó „teljes körű felszereltsége” mellett Európa legnagyobb tava, a Balaton és annak egyik legszebb városa, a báziskikötőnknek helyt adó Balatonfüred a garancia.

Kedvezményekről, foglaltságról, kérem, érdeklődjön e-mailben a proventustradekft@gmail.com e-mail-címen.

Báziskikötőnk elérhetősége:

Silver Yacht Kikötő – Balatonfüred, Zákonyi F. u. 4.

A hajó felszereltsége a teljesség igénye nélkül:
High-Tech(Epex) vitorlázat - Genakker, Board Control, Trim Control, B&G High-Tech hajóműszerek, GPS, elektromos horgony, 3 kabin+fürdő, elektromos WC, hálóhely 8 személy számára, teljesen felszerelt konyha, hűtő-fagyasztó, állófűtés, kabinonként vezérelhető klíma. Irányár: 250.000 HUF/nap.

A szarvasgombavadász

– és állandó társai: Zoé, Malu, na meg az erdők kincse

Szerző: dr. Szász Adrián
Fotó: Pálfi Balázs

„Aki erkölcsös és erényes életet szeretne élni, az ne kóstolja meg a szarvasgombát” – tartja egy olasz közmondás, mely persze nem akar ténylegesen lebeszélni a szarvasgomba-fogyasztásról, csupán felhívja figyelmünket e különleges(en drága) finomság állítólagos vágykeltő hatására. Minket hiába akarna is lebeszélni, hiszen éppen úton vagyunk a szolnoki parkerdőbe, ahol Patonay Péter gombásszal és két labradorkutyájával – Zoéval és Maluval – fogunk szarvasgombát gyűjteni.

A két profi gombafelfedezőnek kiképzett eb – anya és lánya egyébként, előbbi fekete, utóbbi csokoládészínű – kezdésnek fülig gázol egy patakban, mielőtt az erdőt kezdenénk járni velünk. Vidámak, látszik rajtuk, hogy a hobbijuk a munkájuk, és fordítva. Különösebb irányítás sem kell nekik: ahogy beérünk a fák közé, máris szaladnak a dolgukra, ami nem más, mint kiszagolni és jelezni a gombák lelőhelyét a fák tövében.



Péter szerint sosem tévednek, és látom, hogy gyakorlatilag üresjáratuk sincs, az egyik gombateleptől már futnak is a következőhöz. Ja, nem: közben azért a jutalomfalatért (jelen esetben sajt, de máskor akár sonka is lehet) sem mulasztanak el jelentkezni. Kikaparják a földet a megtalált gombák körül és ott hagyják, hogy a gombász magához vehesse a kincset, de a „hozd!” vezényszóra olykor még azt a szívességet is megteszik, hogy a meglelt gombát odaviszik a gazdi kezébe. A legkisebb példányokat el-elfogyasztják, de ennyi „vámolás” nekik is jár…

DJ-BŐL TERMÉSZETJÁRÓ

A gombász jellemzően egy kutyával dolgoztat, az a ritkább eset, hogy kettőt visz magával, hiszen ilyenkor az ebek ronthatják egymás munkamorálját. Most például az anya, Zoé az, aki hagyja inkább a lányát, az élénkebb Malut érvényesülni, ő maga nem szakad meg azért, hogy előbb odaérjen egy-egy célponthoz. Mutatóba azért ő is





talál és hoz gombát, nehogy szó érje a ház elejét. Péter irigylésre méltó nyugalommal válogatja, vágja ki és süllyeszti a kis gyűjtőtasakjába a gombákat, le sem tagadhatná, mennyire szereti maga körül a természetes közeget. Nyilván értékeli is, hiszen korábban megjárta a „hadak útját”: tizenöt éven át zenélt DJ-ként – lakóhelye, Szentendre környékén e minőségében (DJ Patonay) is mindenki ismeri a nevét –, sőt vendéglátós éveket is maga mögött tudhat. Alapvégzettsége a textiliparhoz kötné, a szülei pedig grafikusok, de mára messze gurult a gomba a fájától. Mintegy másfél évtizede érte utol a szenvedély, amelyből nem tervezetten, de hamar megélhetési forrás is lett.

– Tizennégy éve a vadász szomszédom beállított két csomag szarvasgombával, én meg elkezdtem az interneten recepteket keresni hozzá – meséli. – Majd részt vettem az ELTE-n egy gombaismertető tanfolyamon, és az akkori sárga labradoromat, Grétit, elkezdtem gombászni tanítani. Sokan mondták, hogy „már megint valami hülyeségbe vágok”, amiből nem lehet megélni, de ebből az lett, hogy mindjárt napi egy-másfél kilókat szedtünk, azaz 30-40 ezer forintot megkerestünk naponta. Aztán persze jött elég sok feketeleves is, amikor sorozatban lyukra futottam, míg meglett a kellő gyakorlatom, terepismeretem. Megtanultam az indikátornövényeket – orchidea, mogyoró, borostyán, szeder, ibolya –, amelyek jelzik a gomba valószínű jelenlétét az





erdőben, és persze a fa fajtája sem mindegy. Kocsányos tölgy, hárs vagy bükk. Ma már, ha benézek egy erdőbe, tudom, hogy van-e benne szarvasgomba vagy nincs.

A TEREP ÉS A KONYHA

A kaland a Pilisben kezdődött, ahol azóta sem volt olyan erős szezon, mint Péter első-je. Tudni kell, hogy a nyári etap május közepétől augusztus végéig tart, ezt követően december közepéig őszi szezonról beszélünk. Péter két társával két-három napos váltásban szedi a gombát, a Pilis és a Szelidi-tó után bejárták az egy időben szenzációs – napi akár húsz kiló feletti – termésho-zamot produkáló Jászságot, majd Békést és Csongrádot is. Azért kellett időről időre helyet váltaniuk, mert sajnos nemcsak a vaddisznók két-három évenkénti túlszaporodása okoz nekik gondot, hanem a konkurencia által okozott képtelen helyzetek is.



Vannak, akik kapákkal járják és teszik tönkre az erdőket, mások pedig még nyomkövetőt is képesek a riválisuk autójára szerelni, hogy megtudják, az hova jár gombáért. Péter ma a Szolnok melletti parkerdőt bérli (ahol most is vagyunk), ősszel pedig külföldre jár, persze nem árulja el, mikor hova. Korábban Románia és Bulgária volt a gyakori úti célja, de eljutott már gomba után kutatva egészen Grúziáig, ott, mondjuk, csak mogyorót talált. Igaz, idén már meszszebbről, egyenesen Iránból is érkezik





gomba Európába, ez egy új trend. Fontos tudni, hogy Magyarországon a fekete szarvasgomba a honos, míg a fehérnek az őshazája Isztria.

– A bejegyzett gyűjtők száma hazánkban legfeljebb háromszázötven lehet, közülük maximum százan aktívak, és úgy negyvenen-ötvenen tudnak pénzt csinálni a gombából. Sok pénzt pedig még kevesebben – vázolja a helyzetet a konyhában is otthonosan mozgó Péter. – A zsákmányt már az autóban is hűtődobozokban tároljuk, és ha saját fogyasztásra viszünk belőle, akkor úgy egy-másfél hétig tartható el otthon, a hűtőnkben fagyasztás nélkül. A legjobb felhasználás tésztákra vagy levesekbe szelni, reszelni belőle, de csak olyan ételbe, amelyikhez nem használunk két-három fűszernél többet, hogy ne nyomjuk el az ízét. Egy jó tojásrántotta sóval például tökéletes alap. Sokszor az ember már a szarvasgomba illatával „jóllakik", mielőtt a tényleges ízleléshez ér. És ha már itt tartunk, elárulom: éttermeknél sajnos nincs időm házalni a leszedett mennyiséggel, ezért a nagyobb tételt kereskedőknek vagy az erdőgazdaság ezzel foglalkozó részlegének adom el, illetve le.

A KUTYÁK SZENTEK, A CSILI FRISS

A gyűjtés általában reggel és este történik, hiszen napközben, délelőtt tíz után a kutyáknak már melegük van, nem észszerű terhelni őket. Péter afféle nomádként le szokott vonulni a helyszínre sátorral, így a köztes órákban lehetősége van pihenni, a társaival sütögetni, nyáron fürdeni (ha olyan helyen jár, ahol ez megoldható). A kutyák egészségére nagyon ügyel, hiszen számára ők munkaeszközök és „szent állatok" egyszerre. Még a kullancsoktól is jobban félti őket, mint saját magát. Az erdőben tavasz végén a szúnyogok, nyáron a pókok, pókhálók is jellemzők, de ezeket a tényezőket a jó gombász egyszerűen kizárja. Most is figyelem, ahogy Péter – miközben megosztja velem a fenti információkat – a lehető legotthonosabban mozog a bogáncsos aljnövényzet, a surranó gyíkok és a szökkenő békák között. Felfedezek egy méretes hernyót a karjára tapadva, amit jelzek is neki, de ő csak így reagál: „milyen szép színe van!"

A szarvasgombának meg milyen szép ára! – vágná rá bárki, akivel megosztanám, miből tartok most a kezemben két egész maréknyit. Azt a két infót ugyanis a szélesebb közvélemény is tudja, hogy 1: a szarvasgombát korábban disznókkal keresték az erdőben, 2: a szarvasgomba drága. Ebből a szempontból a tavalyi szezon különösen kirívóra sikeredett, az elhúzódó hideg tél miatt ugyanis később kezdett érni Magyarországon – és Európában – a nyári



fajta, sőt a kevés csapadék hatására is csökkent a termés. Ezért a hazai szarvasgomba felvásárlási ára időnként a 400 eurót is elérte kilónként! A szedők rezsije persze nem alacsony, hiszen egy erdőrész bérlése évi több millió forint, és elég, ha a pluszkiadások közül csak az útiköltséget nézzük, máris látjuk, hogy az élet nekik sem habos torta. Inkább gombás tojás.

Ja, és Péternek egy kicsit csilipaprika is, mert legújabban egy paprikaültetvényt is létrehozott, így a gombászáson kívül már friss hobbija is akad. Szeretné, ha idővel ez utóbbi is felnőne sikerességben a gombászás mellé.

Sokoldalú emberke, aki, úgy tűnik, nem ismer lehetetlent. Ráadásul erkölcsös és erényes életet él, pedig nemhogy megkóstolta a szarvasgombát, hanem a szenvedélyévé is vált. Jó, hát az olaszoknak sem lehet mindenben igazuk!

(Közben végzünk a szedéssel, kijövünk az erdőből, Zoé és Malu elhever az autó hátuljában, míg mi az elejében vizslatjuk a leszedett „szajrét". Szép és illatos. A legszebb darab este már ott fog figyelni lereszelve egy olasz tésztán. Aztán ha kiderül, hogy még afrodiziákum is, ám legyen!)

PPEPPERSCHILI

– Mindig szerettem az erős, pikáns ételeket, képes voltam marokszám enni a chilit – meséli Patonay Péter. – 2016 tavaszán ültettem 50 tő különböző fajtájú csilit, habanérót. A terméséből megszületett az első saját termékem. Az első adagot a barátok tesztelték, sikere volt, így jött az ötlet, hogy vágjunk bele a csilitermesztésbe. Ekkor még nem sejtettem, mi vár ránk…

2018 tavaszán egy kisebb földdarabon kezdtem Dunabogdányban, ahol 2000 tő, 15 féle csilipalántát ültettem. Nagy ugrás volt, nem is rizikómentes, bele kellett tanulnom a termesztés fortélyaiba. Megfizettem a tanulópénzt, de október végére több száz kilogramm csilit szedhettem le.

Rengeteget búvva a hazai és külföldi csilis oldalakat, plusz a saját elképzeléseimet hozzáadva, megfőztem életem első csiliszószát. Alapelvem az egyszerűség, visszaadni a paprika egyedi ízét, erejét. Kedvenceim a különleges ízvilágú, gyümölcsös aromájú chilik és habanero fajták. Prémiumkategóriás termékeket szerettünk volna létrehozni, úgy érzem, ez sikerült. Nem kell hozzá más, „csak" minőségi alapanyag, tudatosság és rengeteg szeretet! Öt termékkel kezdtünk, jelenleg kilencnél tartunk, az egzotikus mangó-chili párosítástól kezdve egy igazán különleges, smookerben füstölt csokoládé habanero krémig. Bátorkodtunk a kis marketingünkbe belefoglalni a kézműves jelzőt, hiszen párommal, Rékával, négy kezünk munkájából kerülnek ki a termékeink. Termelünk, főzünk, palackozunk, de a grafikai munkálatokat is kis családom segítségével alkottuk meg. Több neves vásáron, fesztiválon bemutatkoztunk már.

Társaságok és egyéni vállalkozások

TELJES KÖRŰ KÖNYVELÉSÉT

vállaljuk garanciával.



Mérő György
Syntax Könyvelő Iroda

1142 Budapest, Erzsébet királyné útja 96/b
Tel./fax: 467-04-71
Mobil: 06-20-9-448-968



Bor, mámor, Balaton

Romantikus őszi hétvége a leghíresebb borvidékünkön

Szerző: Kassai Eszter
Fotó: Profimedia - Red Dot

Attól még, hogy vége a nyárnak, nem kell elszakadnunk a Balaton-tól. Sőt az ősz talán sokkal több romantikus programot is tartogat számunkra. Látogassunk el a Balaton-felvidékre, keressük fel a legjobb pincészeteket, és egy bortúrán ismerkedjünk meg a hazai termesztésű szőlőfajták nedűin kívül a környék kulturális és természeti örökségével is.

ÉVSZÁZADOS HAGYOMÁNYOK, FESTŐI KÖRNYEZET

Bizonyára láttátok Russel Crowe főszereplésével a Bor, mámor, Provence című filmet, amelyben a bankár Max élete fenekestől felfordul, amikor Provence-ba utazik, ahol kastélyt és szőlőbirtokot örökölt nagybácsijától. Főhősünknek persze elképzelése sincs, mit kezdjen a frissen jött szerencséjével, s miközben a szerelem is rátalál, egyre több rejtélyre derül fény a birtok életéből. Ahhoz, hogy a Maxéhez hasonló romantikus pillanatokban legyen részünk, nem kell egészen a francia borvidékig utaznunk, elég, ha a Balaton-felvidékre látogatunk, hogy egy kellemes hétvégét eltöltve megkóstoljuk a helyi termelők legjobb borait, miközben a vénasszonyok nyarát élvezzük. A Balaton-felvidék hazánk egyik legnevesebb borvidéke, ahol sok évszázada készítik a bort. Egyre több az olyan pincészet, amely nemcsak zamatos nedűkkel várja a vendégeket, hanem szállással és egyéb szolgáltatásokkal is. Ráadásul a környék tele van csodálatos természeti adottságokkal, így a romantikus bortúrát érdemes összekötni hosszú kirándulásokkal is.



A magyar tenger északi partvidékén festői szépségű falvak, a 19. század vidéki életét idéző parasztházak és kúriák, hűs boros-pincék várják a látogatókat.

LEGENDÁS PINCÉSZETEK A BADACSONY KÖRNYÉKÉN

A Badacsony déli lejtőjén, Badacsonytomaj közelében található a Laposa József által alapított pincészet, melyet a családi örökség részeként immáron fia, Bence visz tovább. Néhány évvel ezelőtt épült fel itt egy rendkívül modern feldolgozóüzem és szálloda, melyek tökéletes harmóniába hozzák a mai kor innovációit az évszázados





A BORKÓSTOLÁS HAT ARANYSZABÁLYA

Ha a Balaton-felvidékre látogatunk, mindenképpen érdemes részt vennünk egy borkóstoláson is, ahol szakavatott sommelier-k vezetnek be minket az isteni nedű rejtelmeibe. Nem árt azonban tisztában lennünk azzal, miként zajlik egy ilyen program. Összegyűjtöttük azt a hat aranyszabályt, amit mindenképpen be kell tartani egy borkóstolón.

1. Mindig ugyanolyan pohárból kóstoljuk a borokat, mert az üveg formája és nagysága is befolyásolhatja a bor ízét.
2. Nagyjából fél decit töltsünk a pohárba, ugyanis mozgatáskor így tud a legtöbb illatanyag felszabadulni.
3. A fehérborokat 10-12, a rozét 8-10, a vörösborokat pedig 14-16 fokon kóstoljuk.
4. A kóstoláskor a fiatal, friss boroktól haladjunk az egyre markánsabb, idősebb borok felé.
5. Mielőtt megízleljük a bort, forgassuk meg a pohárban, élvezzük a látványát és az illatát!
6. Egy normál kortyot vegyünk a szánkba, és nagyjából tíz másodpercig tartsuk ott, hogy a nyelvünk, a szánk és a garatunk különböző részein más-más ízeket érzékelhessünk.

hagyományokkal. Páratlan körülmények között, a szőlőhegyek idilli környezetében, a lemenő nap fényében kóstolhatjuk meg a pincészet borait. A birtokon ma szürkebarát, kéknyelű és furmint is terem az elmaradhatatlan olaszrizlingen és ezerjón kívül, a borokat pedig leginkább a testesség és a savasság jellemzi.
A környék másik ismert és népszerű pincészete Szeremley Huba nevéhez fűződik. Az általa gyártott borok a nemzetközi piacokon is rendkívül jól szerepelnek, rendszeresen térnek haza érmekkel a neves nemzetközi borversenyekről. Ha megkóstolnád a bordeaux-i Challenge International vagy éppen a veronai Vinitaly fesztivál díjnyertes nedűit, mindenképpen látogass el a Balaton-felvidéki Nemzeti Park szívében fekvő birtokra. A pincészet éttermében minden magas színvonalon készült ételhez illő Szeremley bort tudnak a szakképzett sommelier-k kínálni, s miközben kortyoljuk az isteni nedűt, a lábunk előtt elterülő fenséges panorámában is gyönyörködhetünk.

KÉZMŰVESSÉG ÉS PROFESSZIONALIZMUS

A kézműves borok szerelmesei is megtalálják számításaikat a Balatonfüred–Csopak borvidéken, ahol a környék legjobb olaszrizlingjeiből készült borokat kóstolhatjuk meg. A romantikát kimaxolhatjuk a Tamáspincénél, ahol az ország legzamatosabb kézműves borait tesztelhetjük. A család viszonylag kis területen, mindössze három és fél hektáron gazdálkodik, és főként olaszrizlinget termeszt. Apa és fia munkája őrzi a hagyományos szőlőtermesztés és borgazdálkodás örökségét: pincészetüket szigorúan az ökológiai szempontokat figyelembe véve, a nemzetközi trendekre fittyet hányva működtetik.
Ha a 19. századba szeretnénk visszarepülni egy szempillantás alatt, maradjunk Csopakon, és keressük fel az egykori legendás veszprémi püspök, Ranolder János pincészetét, melyet Jásdi István visz tovább. A rendkívül impozáns épület nemrégiben A Balaton-felvidék Legszebb Pincéje címet is elnyerte.





Ha én zuglói lehetnék…

ÚJ ÉRTELMET ADNAK A VENDÉGLÁTÁSNAK

Szerző: Benkő Péter
Fotó: ifj. Nagy György

…szóval, ha zuglói lennék, megvolna a törzshelyem… A 86 smoke & grill stílusa modern, színes, látványos, hangulatos. Minden apróságra ügyelnek, nem beszélve az ízvilágról, amibe alkalmam nyílt belekóstolni. Az üzletvezető és a séf éppen megbeszélést tart, melyen apró részleteket tárgyalnak egy konkrét fogás kapcsán, hogy a lehető legjobbat nyújtsák a vendégnek. Profi csapat – engem meggyőztek: erre a helyre biztosan visszatérek…

Hogy mi áll a névválasztás mögött? Boros Katalin étteremvezető beavat a titokba: – 86, mert 86 centis a smoker (erről még lesz szó), s az étterem a terasszal együtt 86 férőhelyes. Sokan kérdezték már ezt, sokszor elmondtam, pontosan 86-szor! (Nevet, majd hozzáteszi: – ja, és a házszám is 86. Mennyi is lehetne?)

– Már az első hétvégénk sikeres volt, sokan várták a nyitást. Kezd kialakulni a törzsközönség. Felmérjük az igényeket, hogy a vendégeink kedvére tegyünk: minél jobban érezzék magukat nálunk, és mi is magunkat a bőrünkben, mert látjuk a munkánk eredményét. Zuglóban találtuk meg számításunkat. Katalin elmagyarázza, a smokeres hús-előkészítés miatt kapta ezt a nevet az éttermük.

– Szeretnénk, ha megismerné, megszeretné a közönség. Lényege a melegen füstölés különböző fafajtákkal, ami a késztermék



A vezetőség: Sipőcz Pali és Boros Katalin


86
smoke & grill
WINE




APEROL







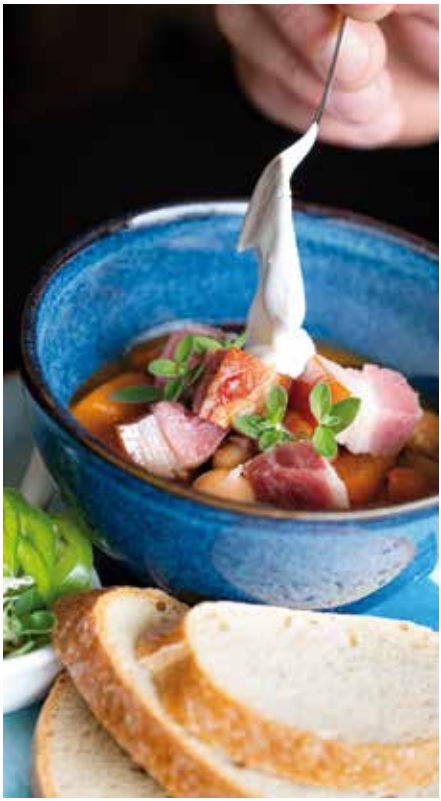
ízvilágát teszi egyedivé, fa-alapanyagtól függően. Alma, bükk, akác, mindegyik más aromát ad az ételnek, az íz, az illat, a szín, a végeredmény pedig – hmmmm… – avat be Korcsog Zsolt séf a szakmai titkokba.

Előfordul, hogy egy jófajta marhaszegyet 24-36 órán keresztül kezelnek. Közben a víz nagy része elvész, visszamarad a fehérje az ízzel és az illattal. Ha a húst keresztbevágják, 3-4 réteg a színéből láthatóan elkülönül.

– Az alapanyag lehet bármi, hústól a zöldségig, haltól a sajtig mindent lehet smokerezni, még gyümölcsöt is. A smoker lényege tehát, hogy minden egyes fázisban más-más hőfokon kezelünk. Alapvetően viszont az európai ízvilágot követjük, a smoker úgymond az étlap gourmet-kiegészítése. Olvasom az étlapot, s úgy látom, az egészséges ételek, a minőség adják az alapot. – Igen, mert elmúlt a „rántott hús krumplival” időszaka (bár mi az azt kedvelőket is kiszolgáljuk, kicsit trendibbé téve, átnevezve, újragondolva a fogást), és felszolgálóink tájékoztatják a vendéget, hogy ez is hasonló élményt nyújt, mint a nagyi rántott húsa – csak mai formában.

Az egészséges táplálkozást szem előtt tartó üzletvezető külön kiemeli a grillt: – Tervezzük egy kültéri grillező építését, ahol ki lehet választani, milyen húsokból készítsük el a fogást, illetve egy salátabár kialakítását, ahol kiválaszthatók lesznek a saláták a húsokhoz. A alapanyag-összeállítás a célunk.

Tovább nézve az étlapot, a marhahúsleves mellett jól megfér a brazil citrusos halleves vagy a vargányakrém-capuccino. Azaz megtalálható a hagyományos és az egészen különleges, annyira egyedi ízvilág, mely máshol igen nehezen fellelhető. – Főételeink közül kiemelem a BBQ ribs-t, mely smokerben érlelt barbecue sült oldalas steak-burgonyával. Vagy itt a hagyományos, nem hagyományos néven: a chicken strips, azaz kukoricabundás csirkemellcsíkok burgonyapürével és coleslaw-salátával. Na, ez a rántott hús! – avat be Katalin.









Szerepel aztán lazac, szték, csirkeszárny, amerikai sajtos makaróni – …mely a gyerekek nagy kedvence. Mondhatni nemzetközi a konyha, de inkább az amerikai vonalat visszük, a smokerezés is az. A mexikói ízek is felcsillannak. Van persze saját kreálmányunk is, a már említett vargánykarém-capuccino mellett minden főételünkben van valami saját csavar.
Katalin elmondja még, különös figyelmet fordítanak az olyan aktív, pörgős életet élő családokra, akiknek kevesebb idejük jut az otthoni sütésre-főzésre, és hétvégén szívesebben beülnek hozzájuk elfogyasztani egy új fogást, ami önmagában élmény. S hogy az élmény még tökéletesebb legyen, gyereksarkot is létrehoztak, hogy a picik se unatkozzak, de az apukák se, mert vasárnap ebéd közben Forma–1-et nézhetnek, vagy vacsora alatt egy-egy focimeccset a nagyképernyős tévén.

Lényegében a 86 smoke & grill egy második otthon, a „vendéglátásnak”, mint elcsépelt kifejezésnek így adunk új értelmet – mondja ki a kulcsmondatot az étteremvezető. Valóban az! Én jól éreztem itt magam. Próbálják ki Önök is!



86 smoke & grill étterem
Budapest XIV.
Cinkotai út 86.
Tel.: +36-20/372-2609
E-mail:
info@86sng.hu
Web:
www.86sng.hu

2019
Szakítsd meg a mintát!
Egyedi fal-és padlóburkolat tervezés, gyártás, kivitelezés
Cleartex
2040 Budaörs, Gyár u. 2. I T: +36 24 887 403 I M: +36 30 737 79 47 I E-mail: info@cleartexdesign.hu
www.cleartexdesign.hu

A BRIT GASZTROFORRADALOM

Szerző: MN
Fotó: Profimedia - Red Dot

Egy olyan népet visszacsábítani a fazekak mellé, amely számára a fish&chips az egyik legkedveltebb étel, embert próbáló feladat. Voltak, akik megkísérelték a lehetetlent, nekik azonban nemcsak Nagy-Britannia lakóit, de az egész világot sikerült megfőzniük.



GORDON RAMSAY, A NYERS

A skót szakácsfenoménként sportsérülések sora „űzte" a konyhába. Tehetsége 1993-ban mutatkozott meg a legszembetűnőbben, amikor az *Aubergine* nevű étterem konyhafőnökeként három év alatt két Michelin-csillagot szerzett, azóta is gyarapítva csillagai számát. Műsorai tehetsége mellett szókimondó személyiségére épülnek, legnépszerűbbek: *A fickó F-fel* vagy *A konyha ördöge.* A több évadot is megért *A Pokol konyhája* című műsorának tétje óriási volt, hiszen győztese – természetesen álomfizetés mellett – Gordon egyik éttermének vezető séfjévé vált. Gordon több műsort is vezetett, melyben veszteséges, nem működő hotelek, éttermek felvirágoztatásán fáradozott, de szakácskönyvei is szépen hoznak a konyhára.

GORDON KEDVENC DESSZERTJE:

Forró csokoládé fondant

Hozzávalók:

- *100 g vaj*
- *4 ek cukrozatlan kakaópor*
- *100 g csokoládé (min. 70%-os magas minőségű)*
- *2 db tojás*
- *2 db tojásfehérje*
- *120 g cukor*
- *100 g finomliszt (még jobb az őrölt mandula)*

A sütőt 160 fokra állítjuk, a vajat és a csokoládét egy nagyobb, forrásban levő vízzel teli fazék fölé helyezett kisebb lábasban felolvasztjuk, majd a tűzről levéve addig keverjük, amíg egyenletes masszát alkot. 10 percen át hagyjuk kihűlni. Az egész tojásokat, a tojásfehérjét és a cukrot tegyük egy edénybe, és elektromos habverővel keverjük össze, habosítsuk. A masszát a kihűlő csokoládékeverékhez adjuk, és elkeverjük. Ügyeljünk arra, hogy a csokoládé már ne legyen forró, különben a tojásfehérje kicsapódik. Keverjük hozzá a lisztet és/vagy őrölt mandulát. A sütőformákba helyezzük a masszát, és 12 percen át sütjük. Tálaláskor egy kevés meggy- vagy áfonyalekvárral bolondíthatjuk meg.



HESTON BLUMENTHAL, A KÍSÉRLETEZŐ

Heston nem szokványos szakács: szenvedélyesen kutatja az ételek fizikai és kémiai tulajdonságait, az étkezések lélektanát, ám nem kedveli a molekuláris gasztronómia elnevezést. Meggyőződése, hogy gyermekkori emlékeink és ízélményeink hatására úgynevezett „memóriahidak" alakulnak ki a fejünkben, melyek egy-egy ételhez ugyanazt az élményt társítják, ám mivel az így szerzett tapasztalatok meglehetősen egysíkúak, ezért igyekszik ezen berögződéseket teljesen más megvilágításba helyezni. Ezt alátámasztandóan olyan különleges aromapárosítások kerülnek fel éttermének étlapjára, mint a rákzselé, a levendulás libamáj vagy a szardínia-fagylalt, amelyek nem kis megdöbbenést, ám több Michelin-csillagot is kivívtak maguknak. Heston emellett a BBC felkérésére több klasszikus ételt, így a sült csirkét és a fish&chips-et is górcső alá vette, megvizsgálva, hogyan készíthető el azok legtökéletesebb változata.

HESTON REMEKMŰVE:

A tökéletes sült krumpli

Hozzávalók:

• 1 kg sütéshez való burgonya (Blumenthal a Maris Pipest hirdette ki győztesnek, itthon erre a feladatra keressük a C típusú, lisztesebb burgonyákat) • só • olívaolaj • fokhagyma • friss rozmaring

A meghámozott burgonyát negyedeljük, majd 2-3 perc alatt alaposan mossuk le róla a keményítőt. A héját ne dobjuk el, mossuk meg és főzzük bele a burgonya főzőlevébe (amelyben literenként 10 g só van), hiszen a héj ízanyagait kár lenne veszni hagyni. A krumplit 20 percig főzzük gyöngyözve. 1 centiméter vastagon olívaolajat öntünk egy tepsibe, majd a 190 fokra előmelegített sütőbe toljuk. Amikor átforrósodott, belerakjuk 1 rétegben a lecsöpögtetett és kihűlni hagyott főtt burgonyát. Összerázzuk, hogy mindenhol bevonja az olaj, 20 percenként átforgatva és 1 órán át sütjük. Fokhagymával és friss rozmaringgal ízesítsük, amelyeket 50 perc után adjunk a sülő krumplihoz. A végeredmény kívül ropogós, belül krumplipürészerűen krémes lesz.



JAMIE OLIVER, A LAZA

Jamie rendkívül sokrétű: főzött már vidéki konyhájában, mutatott be 15 és 30 perces ételeket, de előszeretettel járja a világot is, hogy a gasztronómiai különlegességeket ő maga ajánlja nézői számára. Bármibe is kezd, lelkesedése magával ragadja követőit, akiknek kedve támad azonnal fakanalat ragadni. Jamie szívén viseli a hátrányos helyzetű fiatalok sorsát is: több programot indított, melyekben ilyen fiatalokat tanít főzni, a legjobbnak állást biztosítva saját éttermében.
A *Jamie menzája* című műsorának középpontjában pedig egy olyan kampány állt, amelyben a sztárszakács a gyerekek iskolai menüjének silány minőségét kívánta bemutatni azzal az igénnyel, hogy a kormány nagyobb figyelmet fordítson a gyermekétkeztetés javítására.

JAMIE KEDVENC VEGA RECEPTJE:

Sült gomba ricottával töltve

Hozzávalók: *• 10 dkg omlós ricotta sajt • 1 citrom reszelt héja • 1 friss piros csilipaprika • tengeri só • frissen őrölt fekete bors • 2 evőkanál apróra vágott friss oregánó vagy majoránna levelek • frissen reszelt parmezán sajt • 12-15 gombafej • extra szűz olívaolaj • egy marék rukkola saláta*

Melegítsük elő a sütőt 220 fokra. Helyezzük a ricottát egy tálba, reszeljük hozzá a citrom héját, csilit, kevés sót és borsot. Keverjük össze, vágjuk hozzá az oregánót és a parmezánt. Pucoljuk meg a gombafejeket, csepegtessünk rá olajat, sózzuk, borsozzuk. Egy serpenyőben forrósítsunk fel olívaolajat, és helyezzük bele a gombafejeket, belsejükkel lefele fordítva. Ha félig átpuhult a gomba, óvatosan vegyük ki, kanalazzuk a belsejébe a ricottás keveréket. Szórjuk meg parmezánnal a tetejét, ezután tegyük sütőbe a gombákat, és 15 perc alatt süssük készre. A tányérokba tegyünk rukkola salátát és erre az ágyra fektessük a gombafejeket, szórjuk meg parmezánnal.



NIGELLA, A SZENVEDÉLYES

Nigella Lawson pályáját gasztronómiai újságíróként, étteremkritikákkal kezdte. A főzés szeretetét – ahogyan szépségét is – édesanyjától örökölte, aki arra nevelte lányát, hogy nemcsak a végeredmény, de az odavezető út is fontos: így vált az ételek elkészítésének tudománya Nigella szenvedélyévé, noha semmiféle gasztronómiai képesítésben nem részesült. Első könyve, a *Hogyan együnk?* 1998-ban jelent meg, s azóta sorra születnek tollából a bestsellerek, műsorait milliók követik a világon. Nigella erőssége kétségtelenül az a szenvedély, amely szinte kilép a képernyőről, és megbabonázza nézőit, ám számtalan követője azért is rajong érte, mert ma, amikor a fogyókúrás tanácsok szinte mindent elborítanak, senkit sem biztat önsanyargatásra: telt idomaival ő maga bizonyítja, hogy nemcsak főzni, de enni is nagyon szeret.

NIGELLA KEDVENC „LUSTA” RECEPTJE:

Íróban sült csirkecombok

Hozzávalók:

- *6 db csirkecomb*
- *5 dl író*
- *4 ek olaj*
- *2 gerezd fokhagyma*
- *só, bors*
- *római kömény*
- *1 ek juharszirup*

A combokról lehúzzuk a bőrt. A páchoz valókat összekeverjük egy nagyobb tálban, ezután beletesszük a combokat, jól összekeverve, hogy mindenhol érje és bevonja a húst a pác.
Ezután 2 órára betesszük a hűtőbe.
A sütőt 220 fokra előmelegítjük, és szép pirosra, ropogósra sütjük a combokat.
Lusta ünnepnapokra való étel, kevés idő és munka ráfordításával ízletes ebédet varázsolhatunk.

Vigyázat, angolok!

Szerző: Marcella
Fotó: Profimedia - Red Dot

A jól ismert yorkshire puding, angol reggeli, vagy a teába áztatható kekszek mellett több finomságot is felvonultat a szigetországi gasztronómia. Az angolok, ahogy azt megszoktuk, mindent kicsit másként csinálnak, ám konyháikban találunk jó néhány gyöngyszemet. A ködös Albion polgárait, évszázados ellenségeskedés ide vagy oda, nem akadályozza meg, hogy a skót tojást már szinte nemzeti ételükként kínálják.



Skót tojás

Hozzávalók: *• 6 db tojás (+1 darab, ami a panírozáshoz kell) • 40 dkg nyers kolbászhús • finomliszt • zsemlemorzsa • olaj*

A tojásokat (9-10 perc alatt) keményre főzzük, hideg víz alá tesszük, a héját lepucoljuk. A kolbászhúst kinyomkodjuk a bélből, majd a tojásokat körbetapasztjuk a hússal. Lisztbe, tojásba, zsemlemorzsába forgatjuk a húsos tojásokat, s forró olajban 5-7 perc alatt kisütjük. Friss salátával kínáljuk.

Wellington-bélszín

Hozzávalók: *• 50 dkg bélszín • 10 dkg pármai sonka • 30 dkg gomba • 1 csomag fagyasztott leveles tészta • 10 dkg vaj • 1 evőkanál angol mustár • 1 gerezd fokhagyma • 1 db tojás • 1 csomag petrezselyemzöld • rozmaring • só • bors*

Vajon körbesütjük a hús minden oldalát, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk apróra vágott rozmaringgal. Kivesszük a húst a vajból, megkenjük mustárral, majd hagyjuk kihűlni. A visszamaradt vajban megpároljuk az apróra vágott gombát, fokhagymát és petrezselymet. A szobahőmérsékleten kiolvadt leveles tésztát kinyújtjuk, majd akkorára vágjuk, hogy a húst körbe tudjuk vele takarni. A sonkaszeleteket sorban ráfektetjük a tésztára, rákenjük a gombás, petrezselymes krémet, majd ráhelyezzük a húst. A tésztát feltekerjük, a két szélét behajtjuk, hogy a töltelék ne folyjon ki. A tészta tetejét tojássárgájával megkenjük, 200 fokra előmelegített sütőben 25-30 percig sütjük, majd a sütőből kivéve 20 percig állni hagyjuk, csak utána szeleteljük. (Akkor tökéletes, ha a közepe rózsaszínű, de nem véres.) Tejszínes burgonyapürével, vagy majonézes burgonyasalátával tálaljuk.

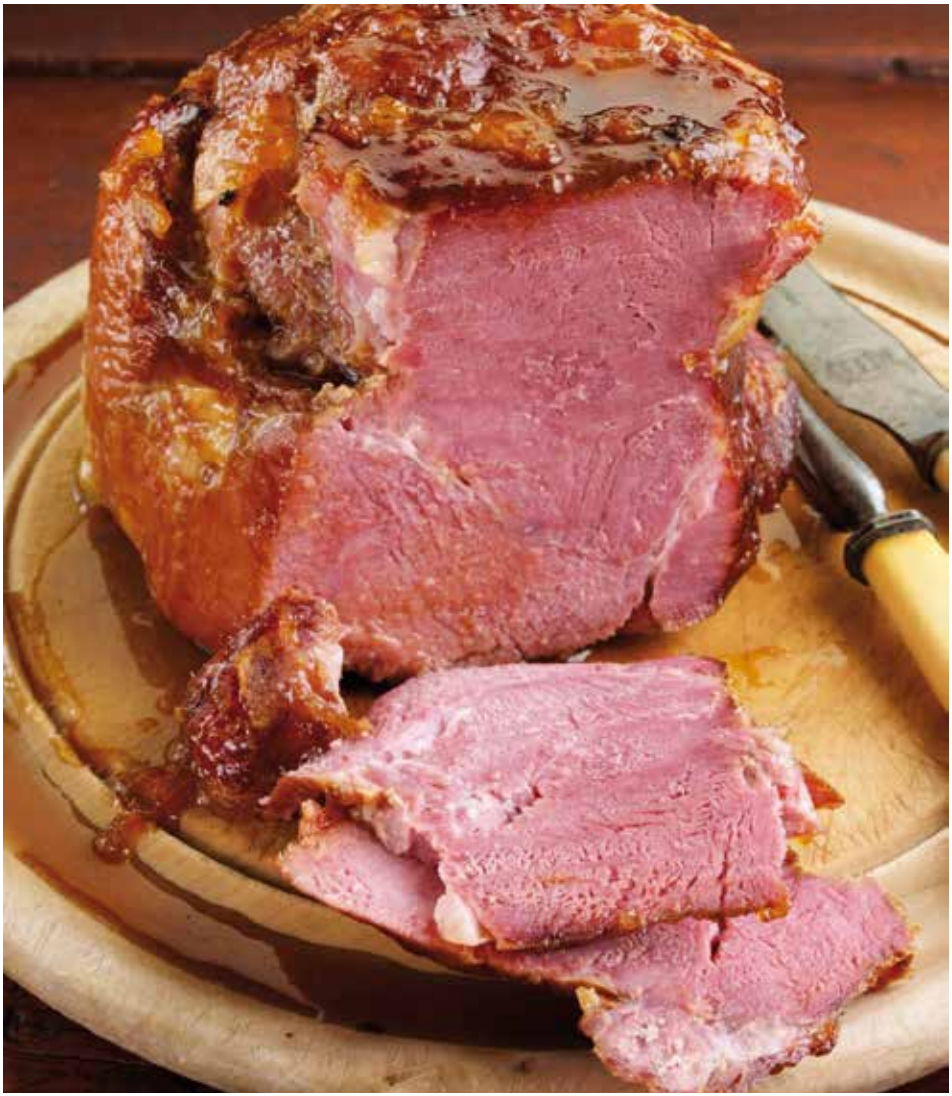


Angol kenyérpuding

Hozzávalók: *• 7-8 szelet kenyér • 15 dkg porcukor • 2 cs vaníliás cukor • 5 dkg mazsola • 4 db tojás • 8 dkg vaj • 0,5 l tej • friss gyümölcsök*

Egy tűzálló tálat kivajazunk, majd a kenyérből egy réteget belerakunk. Olvasztott vajjal meglocsoljuk, mazsolával megszórjuk. Ezt rétegezve folytatjuk, míg az edény megtelik. A cukrot és a vaníliáscukrot összekeverjük két egész tojással és két tojássárgájával, felöntjük tejjel, jól kikeverjük, majd ráöntjük a kenyérre. Tetejére néhány darabka vajat teszünk, majd mérsékelten meleg sütőben (150 fok) pirosra sütjük. Friss gyümölcsökkel tálaljuk.





Mézes-mázas sonka

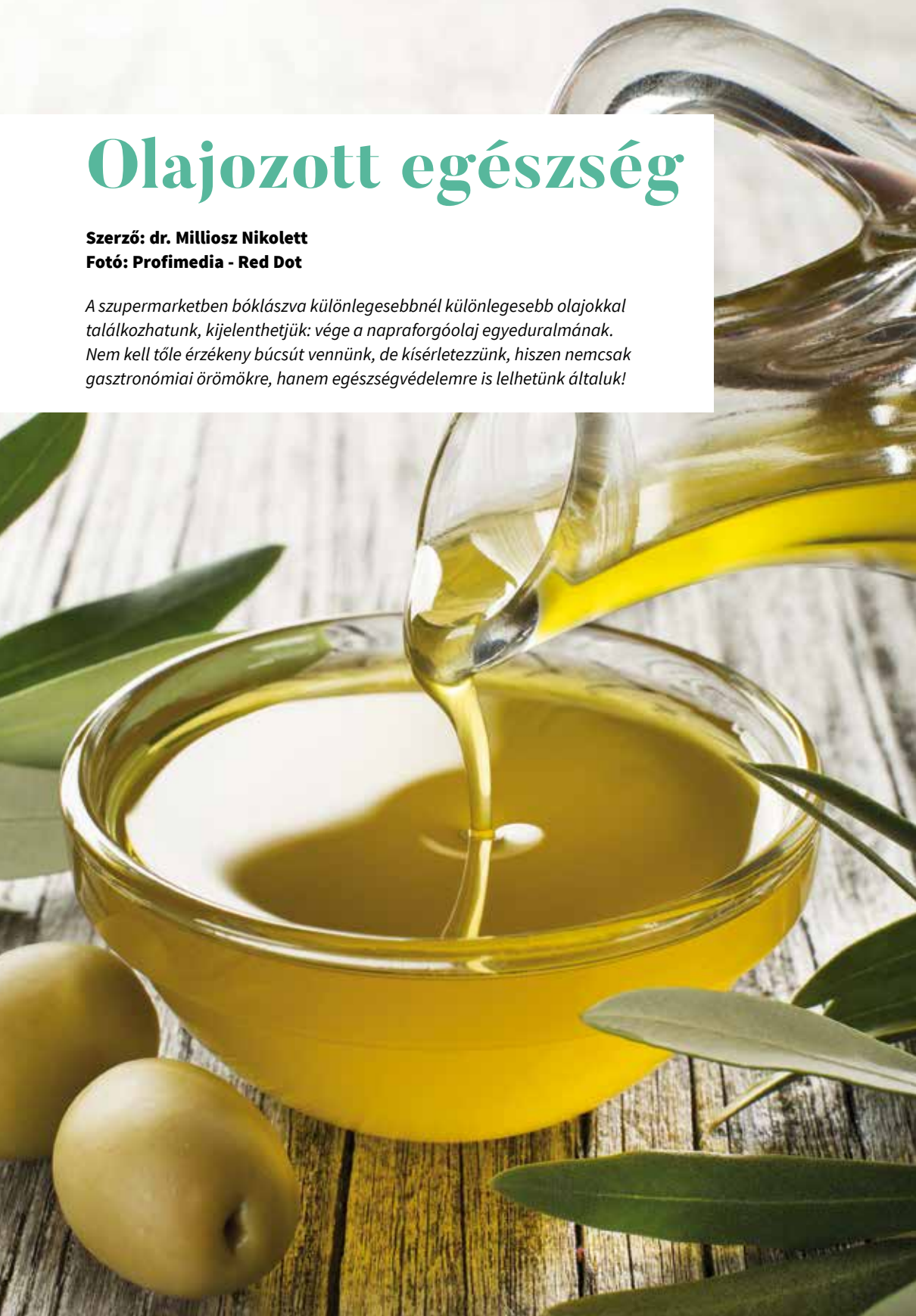
Hozzávalók: *• 1 egész főtt sonka*
A mázhoz: *• 3 evőkanál mézes mustár • 2 evőkanál barna cukor • 3 evőkanál olvasztott vaj • 1 teáskanál Worchester szósz • 1 db narancs leve • szegfűszeg*

Az előzőleg megfőzött sonka bőrös oldalát bevagdossuk, szegfűszeggel megszurkáljuk. A mázhoz összekeverjük a vajat, mustárt, cukrot és a Worchester szószt, majd egy sütőecsettel egyenletesen bekenjük a sonkát. 150 fokra előmelegített sütőben másfél óráig sütjük. (Ha nagyon pirulna a teteje, alufóliával, takarjuk le, de a sütési idő vége előtt fólia nélkül pirítsuk.) A sütőből kivett sonkát frissen facsart narancslével meglocsoljuk, szeletelés előtt minimum 20 percig pihentessük.

Olajozott egészség

Szerző: dr. Milliosz Nikolett
Fotó: Profimedia - Red Dot

A szupermarketben bóklászva különlegesebbnél különlegesebb olajokkal találkozhatunk, kijelenthetjük: vége a napraforgóolaj egyeduralmának. Nem kell tőle érzékeny búcsút vennünk, de kísérletezzünk, hiszen nemcsak gasztronómiai örömökre, hanem egészségvédelemre is lelhetünk általuk!



OLÍVAOLAJ

A Homérosz által folyékony aranynak keresztelt olajat szinte mindenki ismeri. Elég csak a görögök magas átlagéletkorára gondolni, hogy megjöjjön a kedvünk ahhoz, hogy gyakrabban fogyasszunk belőle. Telítetlen zsírsavakban, A-, D-, E-vitaminokban, béta-karotinban gazdag, könnyen emészthető, megakadályozza az epekövek kialakulását. Csökkenti a vérnyomást, a koleszterinszintet, a gyomorsavat, valamint a szív- és érrendszeri betegségek, és a trombózis kialakulásának kockázatát.
S ha még ez sem lenne elég, az olívaolaj – melyből elsősorban az extra szűz változatot javallott fogyasztani –, szemünk, bőrünk és hajunk egészségének őrzője is.

NAPRAFORGÓOLAJ

Bár a napraforgóolajban sütött ételek egészségtelenségéről szóló véleményekkel Dunát lehetne rekeszteni, jótékony hatásairól sem szabad elfeledkeznünk. Az A- és E-vitaminban, lecitinben, fehérjében gazdag olaj a koleszterinszint csökkentésében, a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében játszik fontos szerepet. Gyulladásszabályozó és vérzést gátló hatása mellett a száraz, hámló bőr és a nehezen gyógyuló sebek kezelésére is használják.

SZŐLŐMAGOLAJ

E viszonylag kevésbé ismert olaj egyaránt gazdag A-, B-, C-, E- és F-vitaminban, valamint többszörösen telítetlen zsírsavakban. Hogy mennyire egészséges, azt csak ez a hosszú, s egyben példálózó felsorolás jelzi: védi a szemet, segít megelőzni a szürkehályog kialakulását, javítja a memóriát, kedvező hatással van a prosztatára és az impotenciára, csökkenti a trombózis kialakulásának esélyét, segít a változókor tüneteinek enyhítésében, védi szívünket, fiatalítja a bőrt, csökkenti a rák kialakulásának esélyét és regenerálja a hajhagymákat.



MÁKOLAJ

A mákolaj a csontritkulás egyik ellensége azáltal, hogy megállítja a csontszövetek leépülési folyamatát. A többek között aminosavakban, zsírsavakban, foszforban, kalciumban, káliumban, magnéziumban és vasban gazdag olajnak azonban nemcsak ez az egyetlen jó tulajdonsága. Amellett, hogy növeli a szellemi teljesítőképességet, idegerősítő és nyugtató hatása is van. Csökkenti a vérnyomást, lassítja az öregedési folyamatokat, a benne található foszfor pedig a kalcium hatékony felszívódásáért és a csontokba történő beépítésért felelős. Kiváló az embólia és a trombózis kialakulásának megelőzésében, de sebeink gyógyításában is az élen jár.



TÖKMAGOLAJ

A tökmag, s a belőle nyert olaj a férfiak egyik legjobb barátja, hiszen a benne található szelén védi a prosztaták egészségét. Vitamintartalmának köszönhetően támogatja a betegség utáni lábadozást, lassítja a szervezet öregedési folyamatait, a benne lévő E-vitamin pedig segít a terhesség korai szakaszában előforduló spontán vetélések megelőzésében.

REPCEOLAJ

Magyarországon a 18. században ütötte fel a fejét, s népszerűsége azóta is töretlen: a benne található alfa-linolsavnak köszönhetően fogyasztása csökkenti az infarktus és az érelmeszesedés kockázatát, E-vitaminja pedig a bőrráncosodását késlelteti.



SZEZÁMMAGOLAJ

A kalcium-, vas-, foszfor-, magnézium-, kálium-, lecitin-, A-, B1-, B2- és E-vitamin-bomba csontjaink, ereink és koleszterin-szintünk őrzője. Emellett méregtelenít, erősíti idegrendszerünket, s arra is figyel, hogy megóvjon minket a máj-, epe-, valamint az epehólyag-bántalmaktól, sőt, székrekedés esetén is ajánlott.

DIÓOLAJ

A dióolaj kívül-belül szépségünk őre. Gátolja az öregedést, zsírtartalma révén pedig segít a száraz bőr hidratálásában, de bőrgomba vagy pikkelysömör esetén is említik gyógyító hatását. Belülről alkalmazva erősíti immunrendszerünket, csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedéseket, a trombózisveszélyt. Lázcsillapító hatása, érelmeszesedést megelőző szerepe is fontos, emellett féreghajtó hatása sem elhanyagolható.



ASZÁLY? **JÖHET.**
EURALIS SZEMES CIROK. ASZÁLYBAN IS BIZONYÍT!





www.euralis.hu

EURALIS

AGROSZEMEK 1990

Hűvös idő odakint, forró ételek idebent

Lassan készülő, tartalmas fogások az otthon töltött napokra

Szerző és fotó: Szép Csilla

Főszerepben a marhahús és a méltán híres húsleves! Utóbbi lassan készül ugyan, de a zöldségek tisztításán kívül sok munkánk nem lesz vele. Amíg a leves fő, jut idő a levesbetétként tálalt sajtos puffancsra, és ugyancsak bőven elkészül a lyukas csontként is ismert osso bucco. Utóbbi fogás citrusossága visszaidézheti valamelyest a nyári ízeket, illatokat. A desszertünk pillanatok alatt az asztalra varázsolható, de ilyen menüsor után vagy közben minden szakács megérdemel egy pohár forralt bort – persze ennek a fogyasztását inkább a fogások elkészültét követően javasoljuk, biztos, ami biztos alapon.

Sáfrányos rizottó

Hozzávalók (4 személyre): *• 40 dkg rizottó rizs • 1 nagyobb vöröshagyma • 1,5-2 l alaplé • 2 dl száraz fehérbor • 5 dkg parmezán • 3 dkg vaj • 2 evőkanál olívaolaj • 1 csipetnyi sáfrány • só • őrölt bors • 1 citrom*

Az alaplét felforraljuk, és a sáfrányt belekeverjük, majd félretesszük. A hagymát apró kockákra vágjuk, a vaj és az olívaolaj keverékén megpároljuk. Hozzáadjuk a rizst, és addig pirítjuk, amíg a rizsszemek opálossá nem válnak. Felöntjük a borral, majd addig forraljuk, amíg a bor szinte el nem fő. Ekkor egy merőkanálnyi alaplét adunk hozzá, és közepes lángon ismét addig főzzük, amíg szinte el nem fövi a levét, majd megint felöntjük 1 merőkanálnyi alaplével. Ezt a műveletet addig folytatjuk, amíg az alaplé el nem fogy, és a rizs „haraphatóra” nem fő. Fontos, hogy a rizs ne legyen száraz, ne fője el teljesen a levét. Ha elkészült, belekeverjük a vajat, meglocsoljuk a citrom levével, megszórjuk némi sajttal, elkeverjük, és pár percre lefedve félretesszük. Tálaláskor megszórjuk a maradék sajttal. Magában vagy köretként tálaljuk.





Osso buco – lyukas csont

Hozzávalók: *• 2 szelet, 4 cm vastag csontos borjúlábszár • 1 nagyobb vöröshagyma • 2 sárgarépa • 2-4 szál halványító zeller • 4 dl paradicsompüré*
A sütéshez: *• 15 dkg vaj • 1 evőkanál (rizs)liszt*
Továbbá: *• 2 dl fehérbor • 2 dl alaplé*
A mártáshoz: *• 2 csokor petrezselyemzöld • 1 citrom reszelt héja • 1 gerezd fokhagyma • só • őrölt bors*

A húst megmossuk, leszárítjuk, és a liszttel megszórjuk. A vajon minden oldalát elősütjük, kiszedjük az edényből és félretesszük. A visszamaradt zsiradékon az apróra vágott hagymát, valamint a 2 cm-es darabokra vágott, tisztított sárgarépát és zellert pár percig pároljuk.
A húst visszatesszük a zöldségekhez, az egészet felöntjük a borral és az alaplével. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a paradicsompürét, és lefedve 1-1,5 órát kis lángon főzzük. A petrezselymet megmossuk, késes aprítóba téve hozzáadjuk a citrom héját, az apróra vágott fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, és a lehető legkrémesebbre keverjük. Ha túl száraz, 1-2 evőkanál citromlét is tehetünk hozzá. Az elkészült húst kiszedjük, a zöldségeket turmixoljuk. Tálaláskor a hús mellé tesszük a zöldségpürét, és meglocsoljuk a petrezselymes mártással.
TIPP: Csontos marhalábszárból is elkészíthető. Tetszőleges köretet is kínálhatunk hozzá, például sáfrányos rizottót.



Húsleves sajtos puffanccsal

Hozzávalók (4-6 személyre) a húsleveshez: *• 2-3 velős csont • 1 kisebb húsos karajcsont • 4-5 sárgarépa • 3-4 fehérrépa • 1 kisebb zellergumó • 1 nagyobb vöröshagyma • 1 csokor zellerzöld • 1 csokor petrezselyemzöld • 1 marék szemes fekete bors (20-25 db) • só • frissen reszelt szerecsendió*
Továbbá: *• ízlés szerint marha- vagy disznóhús (elhagyható)*
A sajtos puffancshoz: *• 2 nagy tojás • 6 dkg liszt • 5 dkg vaj • 1/2 dl tej • 1/2 dl víz • 1 csipet só • 5 dkg reszelt sajt*

A zöldségeket megtisztítjuk. A vöröshagyma héját nem távolítjuk el teljesen, maradjon rajta egy kevés, szebb lesz tőle a leves színe. A csontokat nagyobb szűrőbe rakjuk, és lobogón forró vízzel minden oldalukat leöblítjük. A hagymát kettévágjuk, a vágott felével lefelé a tűzre tett fazékba tesszük, és pár percig pirítjuk – nem baj, ha megfeketedik. A velős csontok mindkét végét vastagon megszórjuk sóval, hogy a velő főzés közben ne csússzon ki belőlük. Minden hozzávalót az edénybe teszünk, felöntjük annyi vízzel, amennyi belefér, lefedjük, és a lét felforraljuk. Ezután a fedőt levesszük, és takaréklángon gyöngyöztetjük a levest. Így főzzük 6-8 órát, ez idő alatt nem szabad megkeverni. A közben képződött habot nem kell leszedni róla, magától elfő. Ha így készítjük, tiszta, átlátszó levest kapunk. Időnként megkóstoljuk, ha szükséges, sózzuk. Az égetett tésztához felforraljuk a tejet, a vizet és a vajat. Beletesszük az átszitált lisztet, és addig keverjük, amíg csomómentes nem lesz a massza, és el nem válik az edény falától. Kicsit hűlni hagyjuk, közben fölverjük a tojást. Robotgép táljában habverővel kikeverjük a langyos tésztát, s több részletben hozzáadjuk a tojást, a sajtot. Fényes masszát kell kapnunk, amelyet habzsákba töltünk. Sütőpapírral bélelt tepsire nagyjából diónyi darabokat nyomunk belőle. Enyhén megspricceljük mindet vízzel, majd 180 fokra melegített sütőben 30 percig sütjük, illetve amíg a fánkok aranybarnára nem sülnek. Az utolsó 5 percben résnyire kinyitjuk a sütő ajtaját, hogy a keletkező gőz eltávozhasson. A levest a sajtos puffanccsal tálaljuk.

Vörösboros-szőlős sajttorta pohárban

Hozzávalók (4 személyre): *• 12 db kakaós keksz • 2 dl vörösbor • 2 nagy fürt piros szőlő • 1 teáskanál őrölt fahéj • 2-4 evőkanál cukor*
A krémhez: *• 3 dl habtejszín • 7 dkg porcukor • 15 dkg natúr krémsajt*
A tálaláshoz: *• szőlő (elhagyható)*

A kekszet darabosra tördeljük, és szétosztjuk a poharak alján. A szőlőt a vörösborral és a további hozzávalókkal felforraljuk, pár percig főzzük, hogy kicsit besűrűsödjön, majd leszűrjük, átpasszírozzuk, és kihűtjük. A tejszínt lágy krémmé verjük, hozzáadjuk a porcukrot, a krémsajtot, majd a poharakba kanalazzuk. A tetejükre rétegezzük a vörösboros szőlőkrémet. Szőlőszemekkel díszítve tálaljuk.





Forralt bor

Hozzávalók
(2-4 személyre):

- *3-5 evőkanál cukor*
- *7,5 dl fehér- vagy vörösbor*
- *1-2 dl víz*
- *1 fahéjrúd*
- *10 szegfűszeg*
- *pár szem borókabogyó*
- *1 kisebb vaníliarúd*
- *1 csipet frissen reszelt szerecsendió*
- *1 narancs kifacsart leve*
- *1-2 evőkanál cukrozott narancshéj*
- *1-2 evőkanál mazsola*

A cukrot aranyszínűre karamellizáljuk. Vigyázzunk, hogy ne égjen meg, már akkor is jó, amikor éppen folyóssá válik! Hozzáöntjük a vizet, a bornak nagyjából a felét, beletesszük a fűszereket és a cukrozott narancshéjat, valamint a mazsolát. Felforraljuk, és a legalacsonyabb hőfokon pár percig gyöngyöztetjük. Amikor kész, hozzáöntjük a narancs frissen kifacsart levét, a maradék bort, és jó forrón tartjuk. Poharakba tálaljuk.

BŐTERMŐ ÉS EGÉSZSÉGES
LG KALÁSZOSOK



Őszi búzák

Alcantara – korai érésű malmi, szálkás

Altigo – korai érésű malmi, szálkás

Evina – középérésű malmi, tar

Őszi árpa

Paso – 6 soros, takarmány

FORGALMAZZA: PROVENTUS TRADE KFT.

www.lgseeds.hu

Limagrain

Hideg ellen

Szerző: BR
Fotó: Profimedia - Red Dot

Pustol a szél, repkednek a mínuszok; alig várjuk, hogy hazaérjünk, s beburkolózzunk az otthon melegébe. Jólesik ilyenkor egy tartalmas, finom étel, egy remek vacsora megkoronázhatja a napunkat. Az érzést már csak egy pohár finom forralt bor teheti teljesebbé.



Zöldséges, tojásos kocsonya

Hozzávalók: *• 1 kocsonyacsomag • 1 db zöldpaprika • 2-3 gerezd fokhagyma • 2 db babérlevél • 1 nagyobb vöröshagyma héjastól • 2-3 fehérrépa • 3-4 sárgarépa • szemes bors • só • 1-2 főtt tojás*

A kocsonyahúst hideg vízben feltesszük főni, majd ha felforrt, leszedjük a habját. A paprikát, borsot, sót, fokhagymát, babérlevelet, vöröshagymát, fehérrépát, sárgarépát beletesszük a levesbe, s lassú tűzön, csendesen főzzük. Körülbelül három óra múlva megnézzük, hogy a hús megpuhult-e (akkor jó, ha leomlik a csontról), ha igen, kiszedjük a zöldségeket, a húst, a levest átszűrjük, zsírját leszedjük. A felszeletelt zöldségeket, húsokat előzőleg folpackkal kibélelt őzgerincformába vagy kerek tálkákba tesszük, főtt tojásszeletekkel díszíthetjük. A leszűrt levet óvatosan rámerjük, hűtőben vagy hideg helyen pár óra alatt megdermesztjük.



Kolbászos, zöldséges csicseriborsóragu

Hozzávalók: *• 40 dkg főtt csicseriborsó (konzerv) • 8-10 db aszalt paradicsom • 30 dkg füstölt kolbász • 1 evőkanál libazsír • 1 fej kockára vágott lilahagyma • 2 szál újhagyma • 2 gerezd fokhagyma • 1 kaliforniai paprika • 1 db sárgarépa • 2 szál angolzeller • kis darab édes káposzta • 1 teáskanál fűszerpaprika • 1 evőkanál keményítő • 1 cs aprított petrezselyem • 1 l húsleves (lehet kockából is) • olívabogyó • só • bors*

Libazsíron megpirítjuk a felkarikázott kolbászt, majd kiszedjük, s a visszamaradt zsiradékba tesszük az előzőleg megtisztított, feldarabolt zöldségeket, aszalt paradicsomot, a csicseriborsókonzervet a levével együtt, hozzáadjuk a fűszereket, felöntjük egy liter húslevessel, s körülbelül 20 percig főzzük. Visszarakjuk a kolbászkarikákat, picit felforraljuk, majd a kevés vízzel elkevert keményítővel kissé besűrítjük. Petrezselyemmel, olívabogyóval meghintve tálaljuk.

Téli jércesaláta

Hozzávalók: *• 2 egész csirkemellfilé • 30 dkg főtt cékla • 20 dkg zellergumó • 2-3 db burgonya • 2 db narancs • 2 evőkanál citromlé • 1 evőkanál olívaolaj • 2 dl kefir • pici reszelt friss gyömbér • só • bors*

A megmosott burgonyákat héjában megfőzzük, leszűrjük, ha kihűlt, meghámozzuk, s szeletekre vágjuk. A meghámozott zellert vékony csíkokra szeleteljük, és kevés citromos vízben puhára főzzük, leszűrjük, majd hűlni hagyjuk. A céklát is felkarikázzuk. Az egyik narancsot meghámozzuk, vékonyra vágjuk, a másik levét kifacsarjuk. A csirkemellet csíkokra aprítjuk, sózzuk, borsozzuk, majd a felforrósított olajban kisütjük. A kefirből, a narancs és a citrom levéből gyömbérrel, kevés sóval, borssal ízesített öntetet készítünk, és egy salátástálban óvatosan összekeverjük az összes hozzávalóval. Jól behűtve tálaljuk.



Forraltboros kuglóf

Hozzávalók a tésztához:

- *7-8 evőkanál vörösbor*
- *1 db citrom héja*
- *2 evőkanál forraltbor fűszerkeverék*
- *20 dkg finomliszt*
- *fél csomag sütőpor*
- *2 db tojás*
- *20 dkg porcukor*
- *1 cs vaníliáscukor*
- *25 dkg vaj*
- *só*

Díszítéshez:

- *gyümölcs*
- *porcukor*
- *csokiforgács*

A vörösbort felmelegítjük a reszelt citromhéjjal, a forraltbor fűszerkeverékkel, két evőkanál cukorral és a vaníliáscukorral. A lisztet egy tálban összekeverjük a sütőporral. A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjét egy csipet sóval felverjük, majd kanalanként hozzáadjuk a cukor felét, s kemény habbá verjük. A vajat habosra keverjük a tojássárgájával és a megmaradt cukorral, hozzáöntjük a fűszeres bort, a lisztet, végül óvatosan hozzákeverjük a kemény habot is, vigyázva, hogy ne törjön. A masszát vajjal kikent, lisztezett kuglófformába (22 cm átmérőjű) öntjük, és előmelegített sütőben 50 perc alatt megsütjük. Gyümölccsel, porcukorral, csokiforgáccsal díszíthetjük.





Sárm és sonka

Portré a sonkamesterrel, Árpás Lászlóval

Szerző: dr. Csisztu Zsuzsa
Fotó: ifj. Nagy György

Tudtam, hogy levesz majd a lábamról. És nem csak azért, mert hellyel kínál a csodás, provence-i hangulatú, alig hatasztalos picike éttermében vintázs bútorok, frissen vágott asztali virágok és könnyed azúrkékek között. Tudtam, hogy ez a találkozás elementáris erővel hat majd rám. Olyasféleképpen, mint amikor – biztosan Önök is éreztek már ilyet – valami olyan régóta várat magára, hogy az csak feledhetetlenül új élményt hozhat: az érzékszervek kényeztetését, az elme pihentetését, a lélek megújulását és az ízek ünnepét.

ÉRTÉKEGYESÍTÉS ÉS MANGALICA-RENESZÁNSZ

Már az úton Etyek felé, mintha egy békebeli időutazás részese lettem volna. A mai elidegenedő fővárosi élethez szokott ember számára szokatlan és barátságos reakció fogadott, hiszen a GPS-szel befürdő és az eszét ellustulni hagyó magamfajta sofőr számára üdítően új volt az emberi hang és a kedves útbaigazítás. Nem beszélve a további kérdezősködésemre nem csupán széles mosollyal válaszoló, de ajándékba saját idei rozét kínáló etyeki vendégszeretetről. És ekkor még meg sem érkeztem a célállomásra, vagyis a SONKAMESTERHEZ, Árpás Lászlóhoz, akit persze itt (is) ma már mindenki ismer.

– A tizenkilencedik és a huszonegyedik századi értékeket egyesíti majd az a hatalmas sonkaérlelő műhely, amellyel egy kicsit talán kiléphetünk a helyi dimenziókból – kezd bele László, érdekes, épp a jövő taglalásába, ahelyett, hogy az apró lépésenkénti múlttal kezdené, de arról persze már oly sokan hallhattak, amikor a ma már brandnek számító Sonkamester születése kerül szóba. – A tradicionális elemeké lesz a főszerep, de hangulatban visszarepül velünk majd a múltba, aki oda belép, mert – persze vannak ma már nélkülözhetetlen technológiák a gyártásban, de azért – sonkát készíteni, ahogy én csinálom, csak a tradíciók mentén lehet.

Joggal tűnődhet el az ember, hogy vajon milyen tradíciókról tanulhatott egy olyan fiatalember, aki egyébként magasfeszültségű elektromérnök, és amikor Etyekre került, semmi nem volt itt, csak poros utak és benne a vágy, hogy a maga örömére szórakozhasson a sonkakészítéssel, amit még a nagypapájától lesett el valamikor.

– Sokat hallottam tőle arról, hogy a két háború között még három-négymillió sertésünk volt, méghozzá mangalica, és a magyar húsipar vezető szerepet töltött be Európában. Idejártak az emberek sonkát venni, és nem az olaszokhoz vagy a spanyolokhoz. Sajnos aztán a szocialista



rendszer – mint oly sok mindennek – ennek az iparágnak sem kedvezett, a mangalicát pedig éppen a sok zsírja miatt – amiért ma szeretjük, és tudjuk róla, hogy a jó koleszterinek aránya jóval egészségesebb bennük – hagyták kis híján kihalni. Rengeteget változott a sertéshús megítélése, mióta a mangalicát – amely ráadásul páratlanul jó ízű sertésfajta – újra elkezdték feltámasztani. Hiszen volt idő, amikor mindössze három-négyszáz darab volt belőlük az országban. Szerencsére ez ma már a múlté, de rezgett a léc.
Miközben akkurátus részletességgel elkezdi ecsetelni, mennyire finoman tudja készíteni a mangalicatarját és a csontos karajt, valóban összefut a nyál a számban, hiszen az etyeki, hétvégenként élő zenét is kínáló, igazi vendégmarasztaló éttermében és a hamarosan az Opera mögött nyíló apró, párasztalos másik gasztrokuckójában a kacsasülttől a sertésből készült csodákig minden ínyencség fellelhető majd, ami az étkezés és a társaság ünnepét jelenti.

A tradicionális elemeké lesz a főszerep, de hangulatban visszarepül velünk majd a múltba, aki oda belép, mert – persze vannak ma már nélkülözhetetlen technológiák a gyártásban, de azért – sonkát készíteni, ahogy én csinálom, csak a tradíciók mentén lehet.

– Én ugyan eredendően szabadkai vagyok, és apám révén félig német, félig magyar, igazából harmincegy éve itt élek, de még most sincs magyar útlevelem, mert valahogy elfelejtődött az egész. Ennek ellenére már tősgyökeres etyekinek érzem magam, és Etyekről nem mozdulok, a bázis mindig itt lesz, hiszen ahogy Rókusfalvi Paliék



felhelyezték a térképre ezt a falut, abba nem mindennapi energiákat kellett fektetni. Jelen voltam minden átalakulás, minden fejlődés és népszerűsítés nehezen induló fázisánál, amiért egyébként roppant hálás vagyok nekik. Lett utcánk, ami tizenhét évvel ezelőtt egy sáros-poros, isten háta mögötti hely volt. Én úgy kezdtem, hogy hét éven át egyetlenegy vendégem sem volt – azonnal belekapaszkodom ebbe, hogy akkor vajon mégis kinek gyártotta a sonkát az idő tájt. – Szórakoztam a magam örömére. Valamivel azért nagyobb mennyiség készült, mint amennyit meg tudtunk enni, de én akkor is örömmel kiálltam a kis kocsimmal a hétvégén, és ingyen sonkával kínáltam az erre tévedőket, hadd szokják, milyen is a házi sonka íze. Nem akartam én pénzt keresni, dehogy akartam, csak szerettem volna, ha mások is érzik azt a boldogságot, amit én, amikor megkóstolják a házi sonkámat. Persze hálás vagyok



sokaknak, akik akkor megírták és beszéltek arról, mi történik itt nálam, mert szépen lassan elkezdtek szivárogni az emberek, mára meg a nulla vendégből igen jelentős vendéglétszám kerekedett.

KÉJUTAZÁS GASZTRONÓMIÁBAN

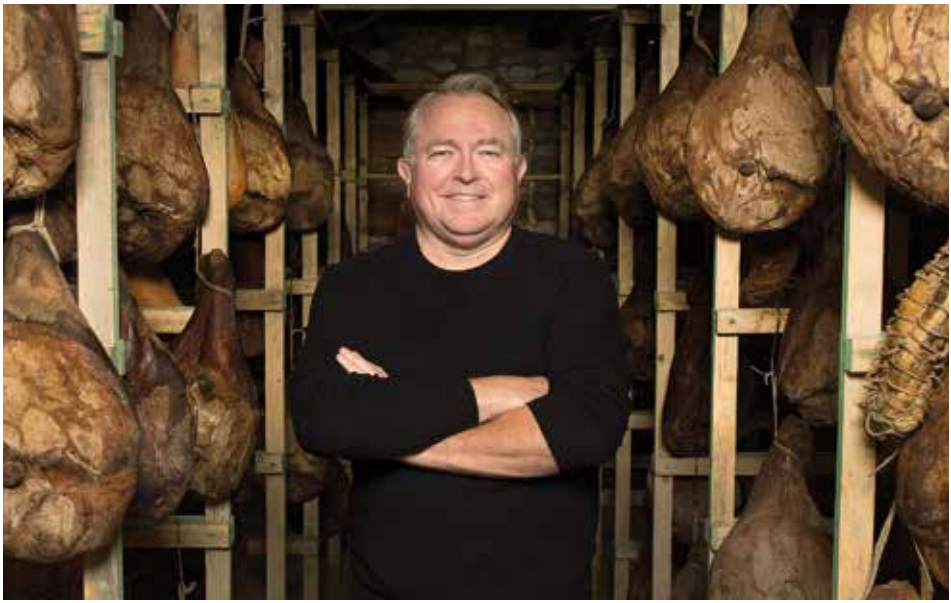
Ezen a ponton pedig az én szemeim kerekednek ki, ahogy belekóstolhatok a beszélgetés közben elém letett, gazdagon díszített Sonkamester-tálba. Töredelmesen be kell vallanom Önöknek, kedves olvasók, tényleg vannak helyzetek, amikor az újságíró igencsak embert próbáló körülmények között dolgozik. De ez most nem az. Tessenek nyugodtan irigykedni rám, mert olyan ízorgiában lett hirtelen részem, olyan fantasztikus gasztronómiai kéjutazásban, amely a magamfajta élvezeti embert fülig érő mosolyra készteti.
A selyemszalagszerűen sormintába rakott sós, enyhén fokhagymás hasaalja szalonnától kezdve a házi szalámin, az érlelt sonkán keresztül, például, a szarvasgombás házi sonkáig nem győztem mindent megkóstolni, újrakóstolni, és hálát adni a főszerkesztőnek, hogy írásban készül ez az interjú, mert tele szájjal igen nehéz beszélgetni. Egyszerűen elvarázsolt a húsok tiszta, fennkölt íze, a puha, szinte még meleg kenyér, a hozzá kínált friss, ropogós zöldségválogatás, a frissen illatozó lila hagyma és a sonkához kínált házi tejföl együttesen kényeztető ízvilága. Elnézést, tudom, hogy ez most nem fair, pláne ha a gyönyörű képeket is megnézik olvasás közben...
Persze amíg a pocakomat lefoglaltam, igyekeztem azért a fejemet arra is fókuszálni, hogy mi a titka a páratlan és teljesen egyedülálló magyar sikertörténetnek.
– Egész Magyarországon nem nagyon készítenek így sonkát. Érdekes, hogy miért alakult így, de van nekem erről egy teóriám. Én sosem sürgettem a dolgokat. Hiszen amíg egy hentes hétfőn levág egy disznót, pénteken már a lángolt kolbászt is kiárulta, és pár nap alatt keresett rajta harminc százalékot. Vagyis gyorsan pörög a pénz, és a következő héten ugyanez a képlet. Nálam az a helyzet, hogy nekem nem sürgős a dolog, de nem is nagyon tudnám a folyamatokat siettetni, hiszen a pincében lógó sonkák, azok olyan két és fél, háromévesek. Megint, immár sokadszorra bebizonyosodik nekem, hogy hosszú távon azokból az emberekből és vállalkozásokból lesznek sikertörténetek, akik élvezetből, szeretetből és nem igazán a pénzért alkotnak valamit. A hangsúly az alkotáson van, mint ahogy László esetében is, bár a képlet roppant egyszerű: ő készít valamit, mert imádja, amit történetesen mások is hasonlóan lelkesen szeretnek. Ez a nyerő kombináció, na meg a metodika, ahogy a Sonkamester sonkái készülnek.
– Ott kezdődik az egész folyamat lényege, hogy mivel etetik a disznót. Én Nagykőrösről és környékéről vásárolom a sertéshúst – ami az alap és nélkülözhetetlen –, és ott a kérésemnek megfelelően etetik kitűnő táplálékkal a disznókat. A további kulcsszó

az egyszerűség. Sokan próbálják kitalálni, hogy mennyi a babérlevél meg az egyéb fűszerezés, de elárulom: a kitűnő sonkához semmi más nem kell, mint kitűnő húsalapanyag, jó minőségű tengeri só és türelem. Na jó, gondolom magamban, nekem hiába lenne meg mind a három a saját konyhámban, nyilván nem tudnék előállítani nem hogy ilyen Mestersonkát, de semmilyen más érlelt húst sem. Vagyis nem nyugszom, szeretném tudni a részleteket.

– Amikor levágtuk a disznót, konkrétan a hátsó combját, amit használunk, háromszor hét napig sóba helyezzük, teljesen befedve. Minden egyes hétnapos periódus végén leszedjük róla a sót, és friss, tiszta tengeri sóval fedjük be újra. A harmadik után egy napig hideg vízbe áztatjuk a húst, majd jön egy nagyon fontos elem, a préselés. Csonttal lefelé tíz napig tíz-tizenkét tonna erővel préseljük, hogy a csont mellől minden maradék folyadék távozzon. Körülbelül másfél centit össze is préselődik a sonka, és máris lesz egy gyönyörű állaga. Ezzel nyerünk három-négy hónapnyi szárítási időt, majd jön a hagyományos füstölés és szárítás, illetve az érlelődési folyamat szépen lassan egy megfelelően szellőztetett száraz helyiségben. Hosszú időbe telt ám az is, amíg kikísérleteztem azt a hőmérsékletet és páramentességet, ami a legjobb a sonkának, hogy nyugalomban várja beteljesedni a sorsát.

> *A további kulcsszó az egyszerűség. Sokan próbálják kitalálni, hogy mennyi a babérlevél meg az egyéb fűszerezés, de elárulom: a kitűnő sonkához semmi más nem kell, mint kitűnő húsalapanyag, jó minőségű tengeri só és türelem.*





CSALÁDTAGNAK TEKINTIK A VENDÉGET

Pontosan ezt érzem. Árpás László olyan szeretettel és türelemmel viszonyul az alkotó folyamathoz, amelyben a sonkáknak nem is lehet más a „sorsuk”, mint örömet szerezni azoknak, akik megkóstolják ezt a páratlan kézműves terméket. De László ugyanilyen élvezettel mesél a kacsamell, úgymond, többnyire leeső bélszínszerű húsából felaprított és házi, általa gyúrt ravioliba töltött szarvasgombával ízesített specialitásáról is, amivel például – ahogy ő mondja –, örömmel „elszórakozgat” kedvére, ha van ideje.

– Évekig csak egyedül vittem ezt az egész dolgot. Hajnalban keltem, elmentem bevásárolni, kitakarítottam, megfőztem, szeretettel fogadtam a vendégeimet, felszolgáltam, amit főztem, elmosogattam, majd hajnali háromkor lefeküdtem, és másnap kezdtem az egészet elölről. Senki nem kényszerített erre, szerettem csinálni, sőt ma is az a legfontosabb, hogy nagyon szeretem, amit csinálok. Szerencsére ma már többen vagyunk, a lányom is teljes lelkesedéssel kapcsolódott a vállalkozásba, és minden munkafolyamatban örömmel segít. Kell is, mert szeretnénk kibővíteni az udvarunkat, aztán tervben van egy kis panzió, ahol itt is maradhatnak a kellemes estét eltöltő emberek.

Lelki szemeim előtt már látom a napsütéses családi hétvégéket, amikor Etyeken az ember nemcsak jót enni, de igazán jól lenni is képes hamisítatlan családias környezetben.

– Nálam ez a kulcsszó. Bárkit, aki ide betéved vagy célzottan érkezik, MINDENKIT családtagként fogadunk és látunk vendégül. A vendéglátás kifejezést szeretném aláhúzni. Nem véletlen, hogy nekem van a világon a legjobb életem, hiszen nincs más dolgom, mint hogy a kedves vendégeimmel mint családtagokkal elbeszélgessek, főzzek rájuk, készítsek nekik valamit, amit szívesen ennének, és olykor egyek velük egy jót. Ezt az életérzést kerestem, és itt, Etyeken találtam meg. Számomra misszió, hogy megtanítsam az ide betérőket a minőségi időtöltésre. Ha ez sikerül, akkor valóban nem csupán boldog ember maradok, de minden eddigi erőfeszítésem megérte.

FAMILY CAR

ADÁS-VÉTEL-CSERE

AUTÓ KERESKEDÉS

Személygépjármű adás-vétel –csere
Import teljes körű ügyintézéssel és forgalomba helyezéssel
Hitel és tartósbérleti konstrukciók.

2030 Érd, Balatoni út 1/B | Tel.: 06-30-694-45-44



A cirok tulajdonságai, jelentősége a gluténmentes táplálkozásban

A cirok kb. 300 millió ember alapvető élelmiszerforrása, fontosságát tekintve ötödik a Földön.

A szemes cirok **fehérjetartalma** 10-12%, mely lényegesen meghaladja a kukoricáét. Legfontosabb tulajdonsága, hogy **gluténmentes**, így a **lisztérzékeny** emberek számára is korlátlanul fogyasztható, könnyen hozzárendelhető a diétákhoz.
Ásványianyag-tartalma magas, főleg a magnézium (**Mg**), vas (**Fe**) és a kálium (**K**) kiemelkedő, számottevő mennyiségben tartalmaz **antioxidáns** hatású polifenolokat.
Ezekből az összetevőkből több található a cirokban, mint a barnarizsben, a rizscsírában vagy búzacsírában.
Az Agroszemek Kft. által fogalmazott szemescirok hibridek **tanninmentesek**, ezért nincs kedvezőtlen hatásuk a fehérje emészthetőségére és az ásványianyagtartalom hasznosulására.
Megfelelő technológiával puffasztható és **azonnal fogyasztható**, nagyon kedvelt a nemrégiben újdonságként megjelent új bio/vegán termékünk, a négyféle ízben (natúr, BBQ, mogyorós, sajtos-hagymás) kapható **Cirok golyó.**
Kontrollált termesztéstechnológia és feldolgozás mellett, megbízható beszerzési forrásból (Agroszemek Kft.) származó **alapanyagból liszt** is készülhet belőle, így egyszerűen beilleszthető az étrendbe.









Korunk egyik meghatározó problémája a különböző ételallergiák, érzékenységek, így nagyon fontos, hogy az ilyen problémával küzdő emberek jó minőségű „MENTES” alapanyagokhoz jussanak.
A cirokfogyasztás **nem csak glutén** érzékenyek számára ajánlott, hiszen bármilyen diétába (fogyókúrába) beépíthető.
Inzulinrezisztenciával küzdők is bátran fogyaszthatják, magas rosttartalmának és fehérjetartalmának köszönhetően lassabban szívódik fel a szervezetben. Glikémiás indexe 48. Jótékonyhatása van az idegrendszerre, erősíti az immunrendszert, csökkenti a cukorbetegség kialakulásának esélyét, valamint emésztést segítő hatása is van. Felhasználását tekintve könnyedén készíthetünk belőle kenyereket, sütemények. Főételek készítésénél is bátran használható, tökéletes rántások, habarások elkészítéséhez.
Számos pozitív tulajdonságának köszönhetően nem csoda tehát, hogy a cirok különleges alapanyag lehet a mindennapos felhasználásban és nélkülözhetetlen a konyhában.
A cirok fogyasztását mindenkinek ajánljuk, akik fontosnak tartják az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozást. **(X)**

Agroszemek Kft.



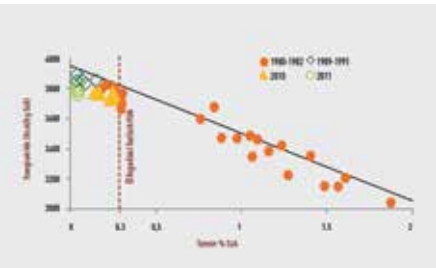
TANNIN – MÁR NINCS MITŐL TARTANI

A tanninok csökkentik az emészthetőséget az állattenyésztésben, amelyek hosszú időn át a cirok negatív megítélését okozták. Napjainkban azonban már felesleges emiatt aggódni, hiszen a nemesítő cégek új fajtái már a nyolcvanas évek közepétől gyakorlatilag tanninmentesek!

A takarmány felhasználói és gyártói számára a tannintartalom az egyik legfőbb ok, amiért elutasítják a cirok felhasználását. Minél nagyobb a magok tannintartalma, annál nehezebb megemészteni a cirok tápanyagait, különösen a monogasztrikus állatoknak. Jól ismert a mechanizmusa ennek a folyamatnak: a tanninok, mint polifenolok, a mag fehérjéihez kötődnek, és olyan komplexeket képeznek, amelyek lerakódnak az együregű gyomrú állatok emésztőrendszerében. Így az emésztőenzimek csak nehezen jutnak hozzá a gabona tápanyagaihoz.

A NÖVÉNYNEMESÍTÉS MEGOLDOTTA A PROBLÉMÁT

A vetőmag-nemesítők sikeresen megbirkóztak a problémával. Ez a hátrány most már csak jellemzően az úgynevezett helyi vagy hagyományos fajtákra igaz. Az 1980-as évek közepe óta minden új, piacra kerülő cirokfajta alacsony, minimális tannintartalommal rendelkezik. A hozamnövelés mellett a cirok tannintartalmának csökkentése volt az egyik legfőbb nemesítési cél a fajták fejlesztésében, és kritériumnak számított, hogy egy fajta bekerülhessen a vetőmag-katalógusba. Jelenleg csak olyan cirokfajtát lehet bejegyezni a hivatalos francia katalógusba, amely kevesebb, mint 0,14 szárazanyag-százalékban tartalmaz tannint. Az Európai Unióban a bejegyzéshez szükséges felső határ 0,3%. Viszont vannak olyan gazdálkodók, elsősorban Kelet-Európában, akik még mindig a magas tannintartalmú, helyi fajtákat termesztik. Ezért fontos, hogy a takarmány előállítói és felhasználói tájékozódjanak a cirok eredetéről, hogy garantálni tudják a megfelelő és elvárt minőséget.



Az 1980-as évek közepe óta minden új cirokfajta kevesebb, mint 0,3% szárazanyag-százaléknyi tannint tartalmaz. 2011-ben a francia Arvalis kutatóintézet megmérte 23 friss aratásból származó minta tannintartalmát. A cirokfajták átlaga 0,05% SzA volt, az értékek 0,01%-tól 0,18%-ig terjedtek. Ezek az értékek jóval az Európai Unió által meghatározott 0,30% SzA-s felső határérték alatt vannak, amely ahhoz szükséges, hogy egy új fajta bekerülhessen a hivatalos katalógusba.



VÁLTOZATOS MAGOK – VÖRÖS VAGY FEHÉR, EGYRE MEGY!

A szemes cirok magjainak színtartománya a fehértől a vörösig terjed, de a gabona tápértéke független a sokféle színárnyalattól. A szemes cirkot szín szerint osztályozzuk: fehér és vörös magvúakra. Ez a kettős felosztás azonban elfeledteti, hogy folyamatos az átmenet a két szín között. A magok színének nincs hatása a minőségre, a tápértékre, a terméshozamra, a növények érési idejére, de még az azt fogyasztó állatok húsának színére sem. A közkeletű vélekedéssel szemben a vörös cirok nem tartalmaz tanninokat.

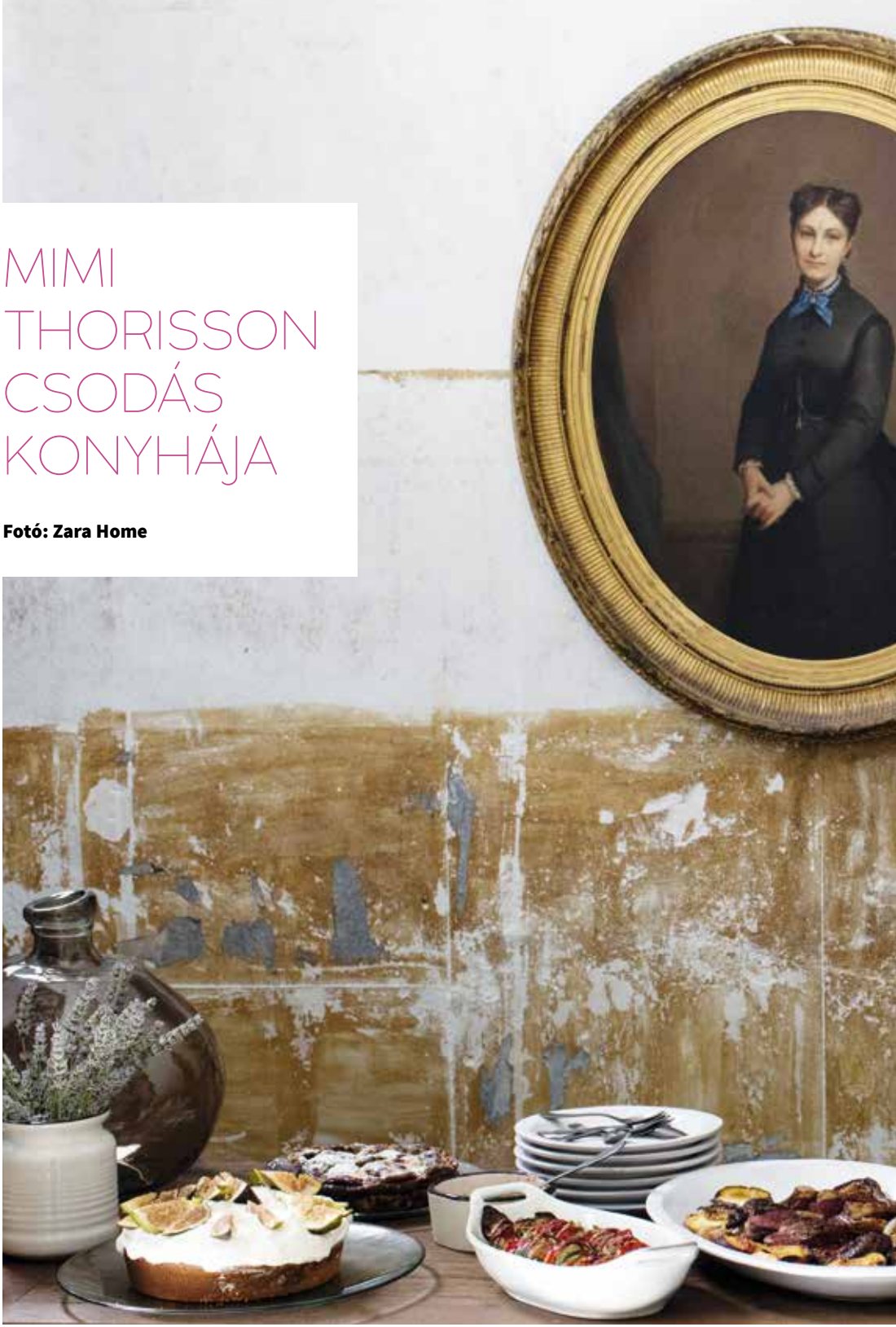
KÜLÖNBSÉGEK ORSZÁGONKÉNT

Habár az egyes országokban leginkább csak egyféle cirkot termesztenek, ez csak megszokás kérdése. Franciaországban, Magyarországon, Romániában és Bulgáriában a termesztett fajták 90%-a vörös cirok. Olaszországban és Oroszországban pont fordítva van. Ukrajnában a gazdálkodók ugyanannyiszor választják az egyik színt, mint a másikat. Színtől függetlenül a vetőmag-nemesítő vállalatok ugyanúgy dolgoznak a saját fajtáikkal, megpróbálva egyensúlyt teremteni a termelékenység és a korai érés, valamint a hidegtűrés és az abiotikus stressztűrése között. **(X)**

Euralis Kft. – Agroszemek Kft.

MIMI THORISSON CSODÁS KONYHÁJA

Fotó: Zara Home































Főzzünk ráérősen

Lassan sült ételek nem csak hétvégére

Szerző és fotó: Szép Csilla

Az alábbiakban bemutatott öt ételünkből három több óra alatt készül el, de ez csak a főzési idejük. Az előkészítésükhöz nagyjából tíz perc is elég. Az elkészült finomságokhoz aztán a kedvenc köretünket vagy egy nagy szelet kenyeret kínálhatunk, és tálaláskor a fel nem használt sört, bort se felejtsük el melléjük adni! Amíg a lassan készülő fogásokra várunk, érdemes a sörkorcsolyaként is kitűnő szalonnában sült gesztenyét vagy a méltán híres Reuben-szendvicset elkészíteni, mert bár egyszerű receptek, mégis mindkettő nagy kedvencként vonul majd be a családi repertoárba.



Reuben-szendvics

Hozzávalók (személyenként):
- *2 szelet rozskenyér*
- *vaj*
- *10-15 dkg marhasonka*
- *5 dkg szeletelt ementáli sajt*
- *5 dkg lecsöpögtetett savanyú káposzta*

A szószhoz:
- *2 evőkanál ketchup*
- *3 evőkanál majonéz*
- *őrölt bors*
- *1 teáskanál Worcestershire szósz*
- *1 csipet őrölt szegfűszeg*

A tálaláshoz:
- *savanyú káposzta*
- *savanyúság*

A kenyeret megpirítjuk, majd mindkét szeletet megkenjük vajjal. Az egyik szeletre halmozzuk a sonkát, a sajtot, a káposztát, ezekre csurgatjuk az előzőleg összekevert szószt. Ráhelyezzük a másik szelet kenyeret, és szendvics- vagy grillsütőben pár perc alatt megsütjük. Savanyú káposztával, savanyúsággal tálaljuk.

Szalonnában sült gesztenye

Hozzávalók:
- *hámozott egész gesztenye*
- *szeletelt húsos szalonna*
- *bambusz nyárs*

A mártogatóshoz:
- *1 dl ketchup*
- *1 teáskanál barna cukor*
- *1 evőkanál majonéz*
- *őrölt bors*
- *csiliszósz (elhagyható)*

A bambusznyársakat egy órára vízbe áztatjuk, majd szalonnát és gesztenyét szúrunk fel rá. Sütőpapírral bélelt vagy tapadásmentes tepsibe sorakoztatjuk, és 180 fokos sütőben addig sütjük, míg a szalonna meg nem pirul. A mártogatós hozzávalóit összekeverjük, és a sült szalonnás gesztenyével tálaljuk.





Paradicsomos marhafarok leves

Hozzávalók: *• 1 kg darabolt marhafarok • 2 evőkanál vaj • 1 kisebb póréhagyma • 1 szárzeller • 6 közepes sárgarépa • 2 babérlevél • 1 doboz sűrű paradicsomlé (400 g) • 1 dl barna sör • 1 l marhahúsleves • só • őrölt bors*
A tálaláshoz: *• aprított petrezselyemzöld*

A megmosott húst a vajon, mély lábasban megpirítjuk. Hozzáadjuk a darabolt zöldségeket, felöntjük a sörrel és a húslevessel, belekeverjük a paradicsomlét és a fűszereket. Felforraljuk, majd takarékra vesszük a lángot és 2-3 óráig főzzük. Akkor jó, ha a hús leválik a csontról és szinte egytálétel sűrűségű lesz. Aprított petrezselyemmel megszórva tálaljuk.



Fehérboros marhahús

Hozzávalók: *• 1 kg marhalapocka • 2 evőkanál vaj • 2 nagy fej hagyma • 2 gerezd fokhagyma • 2 sárgarépa • 1 tv paprika • 1 kápia paprika • 1 evőkanál füstölt pirospaprika • 1,5 dl száraz fehérbor • 2 babérlevél • só • őrölt bors*
A tálaláshoz: *• petrezselyemzöld*

A húst megmossuk, nagyobb darabokra vágjuk. A hagymát felkockázzuk, a megtisztított sárgarépát felkarikázzuk, a paprikákat kicsumázzuk és felcsíkozzuk. A húst a vajon megpirítjuk, hozzáadjuk a hagymát, párszor átkeverjük, majd beleszórjuk a többi zöldséget, felöntjük a borral és annyi vízzel, hogy éppen ellepje a húst. Felforraljuk, majd a lángot takarékra vesszük, és nagyjából három óra alatt sűrűre főzzük.



Lassan sült marhasült

Hozzávalók: *• 1,5 kg marhalapocka • 1 vöröshagyma • 3 gerezd fokhagyma • 1 doboz sűrű paradicsomlé (400 g) • 5 teáskanál őrölt pirospaprika • 1 kávéskanál só • őrölt bors • 1 evőkanál méz • 1 evőkanál mustár*

A húst megmossuk és mély lábasba tesszük. A vöröshagymát négybe vágjuk, és a tisztított fokhagymával a húshoz adjuk. A paradicsomléhez keverjük a mézet, a mustárt és a fűszereket, és a húsra öntjük. Felforraljuk, letakarjuk, 150 fokos sütőben kb. három órát sütjük. Felszeletelve tálaljuk.
TIPP: kihűlve szendvicset is készíthetünk belőle.



SZOMSZÉDOK
NYUGDÍJAS SZÖVETKEZET



Segítségünkkel gyorsan és egyszerűen juthat képzett és tapasztalt munkaerőhöz!

Kérje tájékoztatónkat!

8200 Veszprém, Ady Endre u. 3.
Telefon: +36 20 349 4646
veszprem@eszakiszomszedok.hu

www.szomszedok.eu



Karácsonyi ételek a világ körül

Szerző: MN
Fotó: Profimedia - Red Dot

Mióta világ a világ, az emberek szeretnek enni. Ezzel magyarázható az is, hogy egy-egy ünnep szerves része az étkezés, a jobbnál jobb ünnepi menük, a hagyományos, csak az adott nemzetre jellemző ünnepi fogások. Nincs ez másként karácsonykor sem.

FRANCIAORSZÁG

A francia karácsonyi menüt a hagyomány szerint az éjféli mise után szolgálják fel. Előételként főként osztriga, füstölt lazac, liba- vagy kacsamáj kerül az asztalra, amiket főfogásként valamilyen sült követ, legnépszerűbb talán a gesztenyével töltött liba. Az édességek közül az egyik legismertebb a csokoládés fatörzs, vagyis a Brûche de Noël, amely valójában vaníliás piskótatekercs, melybe marcipános-vaníliás-kakaós krémet töltenek, és tetejét csokoládéval fatörzs formájúra mintázzák.

SPANYOLORSZÁG

Spanyolországban az ünnepi vacsora az oly népszerű tapas mintájára sajtokkal, sonkával, pástétommal kezdődik. Ezután szolgálják fel a tenger gyümölcseiből, valamint halakból készült levest, amit rendszerint királyrák, angolna és tengeri keszeg követ. A hagyományos spanyol desszertek közé tartozik a churro (cukorba mártott, sült tésztarudacskák), valamint a marcipános sütemény.

USA

Az Egyesült Államokban és Kanadában a karácsonyi menü legfontosabb kelléke az áfonyával tálalt pulykasült, a sütőtökös, almás vagy húsos pite, az ananászsaláta, valamint a tojáslikőr (Egg Nogg).

NÉMETORSZÁG

A német karácsonyi asztal legnépszerűbb fogása a ponty és a sült liba, amelyeket többnyire párolt zöldségekkel és burgonyával fogyasztanak. Karácsonyi édességeik igen finomak: a briósra emlékeztető kelt tésztából készített stollen, amelybe kandírozott narancs- és citromhéjat, valamint rumot sütnek, valamint a gyümölcskenyér.

LITVÁNIA

A 12 fogásos litván karácsonyi vacsora akkor veszi kezdetét, amikor az első csillag felragyog az égbolton. Ekkor főként hal, sütemény és gyümölcs kerül az asztalra. Gondolnak azonban az esetlegesen betérő fáradt vándorokra is, ezért egy terítékkel mindig több van az asztalon.

MEXIKÓ

Mexikóban a karácsonyi menü nem mellőzi a halételeket, ugyanakkor Közép-Mexikóban a töltött pulyka is jellemző ünnepi fogás. A halak mellé salátát és enchiladast (töltött kukoricatortillát) adnak, desszertként pedig buñuelost, azaz fahéjas porcukorral meghintett fánkot szervíroznak.

ANGLIA

Az angolok a karácsonyi ebédet a királynő délutáni karácsonyi beszédéhez igazítják, addigra ugyanis mindenki szeretné elfogyasztani a többnyire sült libából vagy pulykából, valamint a Yorkshire puddingból (jellegzetes angol köret) álló ünnepi menüt. Legjellemzőbb desszertjüket, a brandyvel leöntött, majd meggyújtott karácsonyi pudingot december 25-én fogyasztják, ám jóval korábban elkészítik, ugyanis tésztáját a család minden tagja megkeveri, miközben kívánnia kell valamit.

BRAZÍLIA

Noha Brazíliában a karácsony nyárra esik, az ünnep ugyanúgy központi szerepet játszik a brazil emberek életében. A hagyományos karácsonyi vacsorát december 24-én, éjfélkor tálalják; halat, pulykát vagy sertéshúst esznek, melyet gyümölcssaláta vagy rizs kísér. A desszertek közül a csokoládétorta és a panettone a legnépszerűbb.





GÖRÖGORSZÁG

Görögországban a karácsony a tizenkét napos ünnepségsorozat, a Dodekaimero része, amikor összegyűlik a család aprajanagyja, és együtt töltik a szeretet ünnepét. Az asztalra ilyenkor hal, valamint sült hús, leginkább pulyka kerül, de a szerencse és az egészség fenntartása érdekében magvakat is bőven fogyasztanak. Hagyományos karácsonyi desszert a kurambiedesz, amely egy mandulás, porcukorral megszórt édesség, a magyar hókiflire emlékeztet.

PERU

Az országban az ünnepi vacsorát december 24-én, éjfélkor tálalják: az asztalra sült pulyka, almaszósz, friss gyümölcsök, panettone, tamale (pulykahússal vagy kukoricamasszával töltött banán- vagy kukoricalevél), csokoládé és marcipán kerül.

FÜLÖP-SZIGETEK

A Fülöp-szigeteken a karácsonyi menü elmaradhatatlan része a sonka, a sült malac, a forró csoki, valamint a puto bumbong (bambuszcsőbe rejtett kókuszos rizs). Kedvenc ünnepi desszertjük a kalamay, amely mogyoróvajjal és barna cukorral ízesített kókuszos rizs.



- **rövid határidőre**
- **kedvező áron**
- **kiváló minőségben**
- **a szükséges kiegészítő munkákat is magunkra vállalva**

A LEGJOBBAT NYOMJUK ÖNNEK!

www.korrektnyomda.hu

Ünnep az asztalnál

Szerző: Marcella
Fotó: Profimedia - Red Dot

Karácsonykor nem csak a lelkünket, de az ünnepi asztalt is díszbe öltöztetjük. Választhatunk hagyományos, magyaros fogások közül, sokan esküsznek ilyenkor a halászlére, a töltött káposztára, mi azonban azoknak kínálunk recepteket, akik mernek változtatni. A fő fogások mellett nem hiányozhatnak a finom sütemények, italok sem.



Tejszínes bárányraguleves

Hozzávalók:

- *50 dkg báránycomb*
- *1 fej vöröshagyma*
- *3-4 db sárgarépa*
- *2 db fehérrépa*
- *1 kisebb karalábé*
- *1 kisebb zeller*
- *1 csokor kapor*
- *2 dl főzőtejszín*
- *1 dl száraz fehérbor*
- *3 gerezd fokhagyma*
- *3 evőkanál olaj*
- *1 kávéskanál őrölt fűszerkömény*
- *só,bors*
- *1,5 l víz*

A hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, olajon üvegesre pároljuk, majd rátesszük a felkockázott bárányhúst. Sózzuk, borsozzuk, köménnyel ízesítjük, kissé lepirítjuk. Felöntjük a borral, körülbelül 10 percig pároljuk, majd hozzáadjuk a vizet. Miután a hús félig megfőtt, beletesszük a felaprított zöldségeket. Ha minden hozzávaló megpuhult, hozzáadjuk a tejszínt, a felaprított kaprot, és az egészet összeforraljuk.

Boeuf Bourguignon

Hozzávalók: *• 15 dkg kolozsvári szalonna • 1 evőkanál olaj • 1 kg marhacomb • 1 db sárgarépa • 2 db vöröshagyma • 2 evőkanál finomliszt • 2,5 dl száraz vörösbor • 4 dl marha alaplé • 4 dkg sűrített paradicsom • 1 gerezd fokhagyma • 1 teáskanál kakukkfű • 2 db babérlevél • 20 db gyöngyhagyma • 25 dkg apró csiperkegomba • 2 evőkanál vaj • 30 dkg burgonya • 1 csokor petrezselyem • fél citrom leve • só, bors*

A felkockázott szalonnát lobogó vízben 10 perc alatt megfőzzük, majd kiszedjük a vízből, és félretesszük. Majd egy sütőedénybe helyezzük, olajjal zsírjára sütjük. Ebben a zsiradékban lepirítjuk a 3-4 cm-es kockára vágott marhahúst. A megpirult húst kiszedjük, majd ugyanabban az edényben megpároljuk a hagymát és a felszeletelt répát. Ha megpuhultak a zöldségek, visszaszedjük rá a szalonnát, a húst, és megszórjuk egy evőkanál liszttel. Rátesszük az edény tetejét, és jól összerázzuk a meglisztezett ragut. 225 fokra előmelegített sütőben 5 percig pirítjuk. Ha letelt az idő, akkor ugyanezt a műveletet megismételjük: 1 evőkanál liszt, összerázás, 5 perc a sütőben. Ezután levesszük a sütő hőmérsékletét 150 fokra. A raguhoz hozzáadjuk a paradicsompürét, az apróra vágott fokhagymát. Kakukkfűvel és babérlevéllel ízesítjük. Hozzáöntjük a húsból sütés után kifolyt levet, aztán jöhet bele a vörösbor és annyi marhahúsleves, hogy éppen ellepje a ragut. Sütőben lefedve három órán át sütjük, időnként megkeverjük. Ha a hús szétomlik, és a szaft már besűrűsödött, akkor egy edényben kevés vajat hevítünk, hozzáadjuk a fél citrom levét. Ha habzani kezd, beletesszük a gombát és a hagymát, majd az egészet hozzákeverjük a raguhoz.



Harcsapaprikás palacsintában

Hozzávalók a palacsintához:

• 8 púpozott evőkanál finomliszt • 2,5 dl tej • 2,5 dl szódavíz vagy szénsavas ásványvíz • 1 db tojás • 1 kávéskanál só • 1 evőkanál napraforgóolaj

A harcsapaprikáshoz:

• 1 kg filézett harcsa • 10 dkg füstölt szalonna • 30 dkg vöröshagyma • 2 gerezd fokhagyma • 1 db paradicsom • 1 db paprika • 2 dl hal alaplé • 1 evőkanál fűszerpaprika • 2 dl tejföl • 2 evőkanál finomliszt • só, bors • apróra vágott kapor

A palacsinta hozzávalóit elkeverjük, pár percet pihentetjük, s körülbelül 12 palacsintát sütünk. A felkockázott harcsát sózzuk, majd kicsit állni hagyjuk. A kockára vágott szalonnát zsírjára pirítjuk, majd kivesszük a megsült pörcöket. A zsiradékon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a fokhagymát, megszórjuk a paprikával, jól átkeverjük, s mehet bele az apróra vágott paradicsom és paprika. Sózzuk, borsozzuk, és kevés alaplével felöntve hagyjuk párolódni a zöldségeket, ha szükséges, pótoljuk az alaplevet. Ha megpuhultak, belerakjuk a harcsát, és készre főzzük. Az elkészült halat szedjük ki, a szaftot turmixoljuk össze, majd 1 evőkanál liszttel elkevert tejföllel habarjuk be. A harcsahússal megtöltjük a palacsintákat, óvatosan feltekerjük, vagy batyukat formázunk belőlük. Rálocsoljuk a szószt, tejföllel, kaporral díszítve tálaljuk.





Karácsonyi pulyka

Hozzávalók: *• 1 db 3-4 kilós konyhakész pulyka • a pulyka mája • 5 dl víz • 2 fej hagyma • 10 dkg vaj • 1 csomag petrezselyemzöld • 5 szelet pirított kenyér • 1 babérlevél • 15 dkg darált hús • 3 szál friss zsálya • 3 vékony szelet szalonna • 1 csomag leveszöldség • 2 dl félszáraz fehérbor • 2 dl tejföl • 1,5 dl tejszín • 3 dkg liszt • 1 tojás • reszelt szerecsendió • só, bors*

A pulykát megmossuk, sóval, borssal bedörzsöljük, a májat apróra vágjuk. A hagymát kockára aprítjuk, 3 dkg vajban üvegesre pároljuk, majd beletesszük a májat, és állandó kevergetés mellett két percig pirítjuk. A megmosott petrezselymet felaprítjuk, a pirított kenyeret félcentis kockákra vágjuk. A májas-hagymás keveréket, az összevágott petrezselymet, a kenyérkockákat és a darált húst a nyers tojással összekeverjük, és a finomra vágott zsályával, szerecsendióval, sóval, borssal fűszerezzük. A masszával megtöltjük a pulykát, hústűvel összetűzzük a nyílást, és a mellével felfelé tepsibe helyezzük. Öt deka olvasztott vajat öntünk rá, majd szalonnaszeletekkel beborítjuk és alufóliával lefedjük. 180 fokra előmelegített (légkeveréses sütőben 160 fokon) sütőben elkezdjük sütni a szárnyast. Két óra múlva levesszük a fóliát, és időnként meglocsolva még egy órát sütjük. Közben megtisztítjuk a leveszöldséget és nagyobb darabokra vágjuk. A pulyka sütésének befejezése előtt egy órával a pecsenyelébe tesszük. Amikor a hús megsült, kivesszük a tepsiből. A pecsenyelét tálba öntjük, felengedjük borral, szitán átszűrjük, és folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a tejszínt, a tejfölt, majd összeforraljuk. A lisztet a maradék két deka olvasztott vajjal eldolgozzuk, beleöntjük a pecsenyelébe, és öt percig főzzük. A kész mártást sóval és borssal fűszerezzük.



Gyümölcskenyér

Hozzávalók:

- *1 egész tojás*
- *5 tojásfehérje*
- *15 dkg porcukor*
- *18 dkg vaj*
- *5 dkg apróra vágott étcsokoládé*
- *5 dkg apróra vágott mogyoró*
- *5 dkg apróra vágott dió*
- *10 dkg aszalt gyümölcs (barack, szilva, meggy, áfonya)*
- *5 dkg mazsola*
- *23 dkg rétesliszt*
- *1 csomag sütőpor*
- *1 csomag vaníliás cukor,*
- *só*

Az egész tojást habosra keverjük a porcukorral és a szobahőmérsékletű vajjal, hozzáadjuk a csokit, az aszalt gyümölcsöket, a mazsolát, a diót és a mogyorót. A lisztet összekeverjük a sütőporral, majd a masszához adjuk. A tojásfehérjéket csipetnyi sóval kemény habbá verjük, majd óvatosan a lisztes keverékhez forgatjuk. Egy őzgerincforma aljára sütőpapírt teszünk, és elegyengetjük benne a masszát. 180 fokra előmelegített sütőben tűpróbáig sütjük, majd a formából kiborítva kihűtjük. A tetejét porcukorral megszórjuk, de csokoládéval is bevonhatjuk.



Ünnepi sajttorta

Hozzávalók a tésztához: *• 20 dkg apróra zúzott háztartási keksz • 5 dkg kristálycukor • 10 dkg olvasztott vaj*
A töltelékhez: *• 1 kg szobahőmérsékletű, sajtkrém • 20 dkg kristálycukor • 5 dkg liszt • 5 db tojás • 1 dl habtejszín • 1 citrom reszelt héja • 1 teáskanál vaníliakivonat*
Az öntethez: *• 2,5 dl tejföl • 3 dkg kristálycukor • ½ teáskanál vaníliakivonat*

A kekszet, a cukrot és az olvadt vajat egy tálban összekeverjük. A tortaformát kivajazzuk, majd az aljába és két centi magasságban az oldalához nyomkodjuk a masszát. Hűtőbe tesszük, míg a töltelék elkészül. A sajtkrémet, a cukrot és a lisztet robotgéppel felverjük, majd egyenként hozzáadjuk a tojásokat, mindegyiket fél percig keverjük. Ráöntjük a habtejszínt, a citromhéjat, a vaníliakivonatot, és addig keverjük, amíg teljesen össze nem áll. Kivesszük a tésztát a hűtőből, és beleöntjük a tölteléket. A sütőformát egy nagyobb tepsibe, majd a sütőbe tesszük. Süssük 15 percig 180 fokon, majd csökkentsük a sütő hőmérsékletét 120 fokra, és süssük még másfél óráig. Akkor jó, ha a teteje megsült, de a belseje még kicsit lágy. Keverjük össze a tejfölt, a cukrot és a vaníliakivonatot. Öntsük rá a sajttortára, majd tegyük vissza a sütőbe még 15 percre. A sütőből kivéve késsel óvatosan lazítsuk meg a tepsi oldalához ragadt tortát. Ha kihűlt, fedjük le folpackkal és tegyük legalább egy éjszakára hűtőbe. Friss gyümölccsel vagy gyümölcsmártással tálaljuk.



Panettone

Hozzávalók:

• 60 dkg liszt • 1 csomag (2,5 dkg) élesztő • 22 dkg vaj • 4 db tojás • 2 dl langyos tej • 2 db tojássárgája • 20 dkg kristálycukor • 8 dkg kandírozott narancs- és citromhéj • 1 citrom reszelt héja • 1 csomag vaníliás cukor • 10 dkg mazsola • 2 csipetnyi só • 350 ml langyos víz

A lisztet tálba öntjük, majd a közepén kialakítunk egy mélyedést, ahová beleöntjük az élesztőt, a tej felét, egy evőkanál cukrot. Addig keverjük, amíg az élesztő folyékonnyá nem válik. Félórát kelni hagyjuk, majd a megmaradt cukrot, tejet, tojássárgáját, vajat és a fűszereket is hozzákeverjük a masszához, aztán összegyúrjuk, és újra kelni hagyjuk egy órán át.
A tésztaformát alaposan vajazzuk ki és szórjuk meg liszttel.
A tésztát nyújtsuk ki, szórjuk rá a gyümölcsöket, ismét gyúrjuk össze, és a sütőformába helyezve kelesszük még további egy órán át. Végül előmelegített sütőben 200 fokon, körülbelül 50 perc alatt készre sütjük.

JÓ **SZEMÜNK VAN** AZ ASZÁLYHOZ!
EURALIS SZEMES CIROK. ASZÁLYBAN IS BIZONYÍT!





www.euralis.hu

EURALIS

AGROSZEMEK 1990

Csak egyszerűen...

Az ünnepi menü elronthatatlan fogásokkal

Szerző és fotó: Szép Csilla

Az ünnepi menüt sokan már hónapokkal az alkalom előtt tervezgetik, majd sok-sok újratervezés, bonyolult fogások, végeláthatatlan konyhai előkészületek után megfogadják, jövőre biztosan valami egyszerűbbel készülnek. A megszokott tradicionális ételeket mellett (vagy helyett) ajánljuk most ezt a négyet, melyeket szinte lehetetlen elrontani. Közülük az egyetlen bonyolultabb a desszert, amelyhez az égetett tésztát is házilag készítettük, de aki tart ettől, a nagyobb áruházakban készen is beszerezheti, így csak a gesztenyekrém elkészítésével kell pár percet a konyhában foglalatoskodnia. Az ételek nagy előnye, hogy előre elkészíthetők, szinte mindegyikük felmelegíthető, a főétel aszalt szilvás fasírtja akár melegen, akár hidegen is tálalható. Tehát ha többet készítünk, másnap reggelire, szendvicsbe vagy hidegtálhoz is felhasználhatjuk.

Gesztenyés kelbimbó

Hozzávalók (4-8 személyre):

- *40 dkg hámozott egész gesztenye*
- *40 dkg kelbimbó*
- *1 teáskanál szódabikarbóna*
- *3 dkg vaj*
- *só*
- *őrölt bors*
- *szerecsendió*

Kevés sós vízben puhára főzzük a gesztenyét, majd leszűrjük és félretesszük. Szódabikarbónás vízben megfőzzük, azután leszűrjük a kelbimbót is. Serpenyőben megolvasztjuk a vajat, átmelegítjük rajta a gesztenyét, majd hozzáadjuk a kelbimbót. Sózzuk, borsozzuk, szerecsendióval ízesítjük. Köretként vagy magában kínáljuk, tálaláskor meglocsoljuk a serpenyőben maradt vajjal.





Kakukkfüves gesztenyekrémleves

Hozzávalók: *• 1 vöröshagyma • 2 krumpli • 20 dkg előfőzött szemes gesztenye • 5 dl zöldség- vagy húsalaplé • 1 dl tejszín • 5-6 friss kakukkfűág • só • őrölt bors • 2 evőkanál olaj*
A tálaláshoz: *• friss kakukkfű (elhagyható)*

Kevés zsiradékon üvegesre pároljuk a felaprított hagymát, rádobjuk a gesztenyét és a megtisztított, felkarikázott krumplit. Pár szem gesztenyét kiszedünk, és a tálaláshoz félretesszük. Felöntjük az alaplével, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a kakukkfüvet, és közepes lángon kb. 30 percig főzzük. A kakukkfűágakat kivesszük, majd a levest felöntjük a tejszínnel. Újra felforraljuk, levesszük a lángról, és krémesre turmixoljuk. A félretett szemes gesztenyével és kakukkfűvel tálaljuk.

Aszalt szilvás fasírt

Hozzávalók (4 személyre): *• 50 dkg darált pulykamell • 1 lila hagyma • 10 dkg zsemlemorzsa • 1 nagyobb tojás • 8-10 szem aszalt szilva • 1 marék pirított hagyma • só • frissen őrölt tarka bors*
A forgatáshoz: *• zsemlemorzsa*
A sütéshez: *• olaj*
A tálaláshoz: *• krumplipüré • gesztenyés kelbimbó • friss saláta*

A megtisztított hagymát apróra vágjuk, kevés olajon megpirítjuk, az aszalt szilvát feldaraboljuk. A pirított hagymát és az összes többi hozzávalót a darált húshoz adjuk, majd alaposan összedolgozzuk. A fasírtmasszából golyókat formálunk, mindegyiket zsemlemorzsába forgatjuk, olajjal meglocsoljuk, és 180 fokos sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük. Gesztenyés kelbimbóval, friss salátával és krumplipürével tálaljuk.



Gesztenyés képviselőfánk

Hozzávalók a tésztához:
• *15 dkg vaj* • *15 dkg liszt*
• *6 tojás* • *2 dl víz* • *1 csipet só*
A krémhez:
• *30 dkg gesztenyepüré*
• *2 dl habtejszín*
• *1 evőkanál porcukor*
• *1 evőkanál rum*
• *1 narancs reszelt héja*
A mázhoz:
• *10 dkg étcsokoládé*
• *1 dkg vaj*

A tésztához a vajat a vízzel folyékonyra melegítjük. Hozzászórjuk a lisztet, a sót, és kevergetjük; kis idő múlva lágy labda lesz a masszából. Takaréklángon addig folytatjuk a főzést, amíg a tészta elválik az edény falától. Levesszük a tűzről, és egyesével alaposan beledolgozzuk a tojásokat. Nyomózsákba szedjük, és egy sütőpapírral bélelt tepsire kis halmokat nyomunk belőle. 190 fokon 30-35 percig sütjük. A krémhez a tejszínt kemény habbá verjük. A gesztenyepürét áttörjük, hozzáadjuk a cukrot, a rumot és a narancshéjat, majd óvatosan beleforgatjuk a tejszínhabot. A fánkok tetejét levágjuk, az alsó, üreges részt a krémmel megtöltjük. A vízgőz felett vajjal megolvasztott csokoládéba mártjuk a kalapokat, végül a megtöltött fánkokra helyezzük őket. Azonnal kínálhatjuk.



Édes pillanatok

Szerző: Cherry
Fotó: Profimedia - Red Dot

Bár nem kevés munkával jár, a karácsonyi sütemények készítése tökéletes ráhangolódás az ünnepre. Összetéveszthetetlen illatok járják át a lakást, a gyerekek csillogó szemmel figyelik, hogyan készül a mézeskalács. Receptajánlatunkban a tipikus karácsonyi süti mellett a fahéjas alma és az ünnepi mazsolás kalács is helyet kap, a felnőtteknek pedig finom innivalót, puncsot kínálunk.



Mézeskalács

Hozzávalók: *• 25 dkg liszt • 12 dkg barna cukor • 1 csomag vaníliás cukor • 1 egész tojás • 12 dkg méz • 5 dkg margarin • csipetnyi só • 1 citrom lereszelt héja • 2 csomag sütőpor • 2 teáskanál mézeskalács fűszerkeverék*
A mázhoz: *• 1 tojásfehérje • csipetnyi só • 7 evőkanál porcukor*

A mézet, a cukrot, a vaníliáscukrot és a margarint állandó kevergetés mellett felolvasztjuk. A liszthez hozzákeverjük a sütőport, a sót, és a mézes fűszerkeveréket. Hozzáadjuk a tojásokat, a kissé kihűtött mézet, és lisztezett deszkán az egészet jól összegyúrjuk. (Kicsit lágy, ragacsos masszát kapunk, de ne ijedjünk meg!) Az összeállított tésztát folpackba csomagoljuk, minimum 5-6 órára hűtőbe tesszük. Aztán lisztezett deszkán körülbelül 2-3 milliméter vastagságúra nyújtjuk, majd tetszés szerinti formákat szaggatunk belőle. Sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük, 180 fokra melegített sütőben 7-8 percig sütjük. A cukormázhoz a tojásfehérjét csipet sóval felverjük, majd fokozatosan hozzáadjuk a porcukrot. Fehér, fényes, kissé folyós krémet kapunk, amivel tetszés szerint díszíthetjük a mézeskalácsainkat.



Fahéjas sült alma

Hozzávalók:

• 4 db nagyobb savanykás alma • 2 evőkanál vaj • 4 kávéskanál méz • 2 evőkanál darált dió • 3-4 szem apróra vágott aszalt szilva • 1 evőkanál mazsola • fél citrom lereszelt héja • csipetnyi őrölt fahéj

Az almákat meghámozzuk, magházukat kiszedjük. A mézet a dióval, mazsolával, aszalt szilvával, citromhéjjal, fahéjjal összekeverjük. A diós tölteléket az almákba töltjük, majd mindegyik tetejére teszünk egy kis darab vajat, aztán egy kivajazott tűzálló tálba sorakoztatjuk. 180 fokra előmelegített sütőben 15-20 perc alatt elkészül. Jót tesz neki, ha a tepsi alján összegyűlt lével időnként meglocsoljuk.



Ünnepi mazsolás kalács

Hozzávalók:

• 3 dl langyos tej • 50 dkg finomliszt • 5 evőkanál cukor
• 1 csomag vaníliás cukor • 1 csomag száraz élesztő
• 5 dkg puha vaj • 1 citrom reszelt héja • 10 dkg mazsola
• fél kávéskanál só • 1 egész tojás

A tojás kivételével minden hozzávalót jól összegyúrunk (aki rendelkezik kenyérsütő géppel, azt használja), majd a tésztát letakarva, meleg helyen egy órát kelesztjük. Ezután lisztezett deszkán alaposan átgyúrjuk, és három egyenlő részre osztjuk. Vastagabb szálakká sodorjuk, összefonjuk, a két végét összenyomjuk, kivajazott sütőformába tesszük, felvert tojással megkenjük. 180 fokra előmelegített sütőben, 30-35 perc alatt aranybarnára sütjük.



Karácsonyi puncs

Hozzávalók: *• 1 üveg édes vörösbor • 2 dl rum • 2-3 narancs • 0,5 l erős fekete tea • 1 dl narancslé • 1 teáskanál citromlé • 25 dkg kristálycukor • 1 kis rúd fahéj • néhány szem szegfűszeg*

A bort, a narancslevet, citromlevet és a fűszereket lábasba tesszük, forráspontig hevítjük, majd lehúzzuk a tűzről. Közben főzünk egy jó erős fekete teát, hozzáöntjük a borhoz, a cukorral és a héjastól felkarikázott naranccsal újra összeforraljuk, majd hozzáöntjük a rumot. Forrón kínáljuk!



Krampampuli

Hozzávalók:

• 3 dkg dió • 3 dkg földimogyoró • 3 dkg kesudió • 3 dkg mandula • 3 db datolya • 5 dkg mazsola • 3 dkg aszalt szilva • 3 db aszalt füge • 500 g kockacukor • 4 dl rum • 1 l vörösbor • 1 l fekete tea

A diót, mandulát, mogyorót, kesudiót nagyobb darabokra vágjuk. Az aszalt gyümölcsöket langyos vízben kicsit beáztatjuk, lecsepegtetjük, majd felkockázzuk, és az egészet egy nagy tűzálló tálba tesszük. A tálra fémszitát helyezünk, rátesszük a kockacukrokat, meglocsoljuk rummal, majd meggyújtjuk. Nem egyszerre öntjük rá az összes rumot, hanem folyamatosan, apránként locsoljuk. A kockacukor nagy része így elolvad, és a tálba csöpög. Közben a bort felforrósítjuk, a teát megfőzzük. Miután az összes rum elfogyott, beleöntjük a teát és a bort, beleállítjuk a szűrőt a tálba, és a forró itallal leolvasztjuk a megmaradt cukrot. Poharakban, forrón kínáljuk.

Dyntell
Software



FEJLESSZE INFORMATIKAI RENDSZERÉT

GINOP 3.2.2. PÁLYÁZATTAL!

- ☑ Vállalatirányítási rendszer (ERP) kialakításához vagy bővítéséhez kapcsolódó komplex infokommunikációs és mobilfejlesztések támogatása
- ☑ Akár 24 M Ft vissza nem térítendő támogatás is igényelhető
- ☑ 10% saját forrással is megvalósítható
- ☑ Superbrands díjas ERP rendszer



www.dyntell.com info@dyntell.com +36 (70) 635-8765

Boldog (mentes) karácsonyt! #gluténmentes #tejmentes #cukormentes

Szerző: Kassai Eszter
Fotó: Profimedia - Red Dot

Az ételallergiásoknak és a szigorú diétát folytatóknak sem kell többé lemondaniuk az ünnepi finomságokról. Összeállításunkban három olyan klasszikus karácsonyi édességet mutatunk be, amelyek egy kis kísérletezés és az alapanyagok gondos lecserélését követően a hagyományos változatok tökéletes másai. Sőt mivel glutén- és tejmentesek, még attól sem kell tartanunk, hogy az ünnepek végére kipukkanunk, hiszen a szénhidráttartalomra is gondosan ügyeltünk.



PUHA MÉZESKALÁCS

A karácsony egyik emblematikus desszertje, illatozó finomsága a mézeskalács. Egy nagy fémdobozba téve, egy-két almaszeletet mellévágva bátran elkészíthetjük már hetekkel hamarabb is, hiszen hosszan megtartja puhaságát.

Hozzávalók:

- *15 deka rizsliszt*
- *15 deka őrölt mandula vagy mandulaliszt*
- *5 deka vaj*
- *5 evőkanál méz*
- *5 deka eritrit*
- *1 nagy vagy két kicsi tojás*
- *1 púpozott teáskanálnyi gluténmentes mézeskalács-fűszerkeverék*
- *sütőpor*



Egy kicsi lábasban alacsony lángon melegítsük össze a mézet a vajjal és az édesítőszerrel, majd húzzuk le a tűzről, és hagyjuk kihűlni. Egy tálban keverjük össze a rizslisztet, az őrölt mandulát, a mézeskalács-fűszerkeveréket és a sütőport, adjuk hozzá a tojást, majd a mézes-vajas masszát. Alaposan keverjük össze, hogy homogén legyen, és enyhén olajos kézzel formázzunk belőle egy kis bucit. Csomagoljuk folpackba, és egy éjszakára hagyjuk pihenni a hűtőben, hogy az ízek és az aromák összeérjenek. Másnap rizslisztes nyújtódeszkán nyújtsuk ujjnyi vastagságúra, és kedvünk szerint különböző formákat szurkáljunk ki belőle. Tegyük szilikonos sütőpapírral kibélelt tepsibe, díszítsük olajos magvakkal, és előmelegített sütőben, körülbelül 180 fokon nagyjából 7-8 perc alatt süssük aranybarnára.



NARANCSOS TRÜFFELTORTA

Az ünnepi asztal dísze lehet ez az isteni habkönnyű trüffeltorta, ráadásul valóban bűntudat nélkül fogyaszthatjuk, hiszen egy szem lisztet sem tartalmaz.

Hozzávalók a tésztához:

- *6 tojás*
- *4 evőkanál eritrit*
- *6 púpozott evőkanálnyi mandulaliszt vagy őrölt mandula*
- *2 evőkanál cukrozatlan holland kakaópor*

A krémhez:

- *5 deci növényi cukrozatlan habtejszín*
- *3 tábla minimum 60 százalék kakaótartalmú jó minőségű étcsokoládé*
- *3 evőkanál édesítőszer*
- *1 mokkáskanál vaníliaaroma*
- *fél narancs leve és reszelt héja*
- *2 csomag habfixáló*

A trüffelgolyókhoz:

- *1 tábla étcsokoládé*
- *0,5 deci növényi habtejszín*
- *5 deka növényi margarin*
- *1 evőkanál édesítőszer*
- *őrölt dió vagy mandula*

A torta krémjét és a díszítőelemeket, vagyis a trüffelgolyókat előző este készítsük el, hogy a hűtőben egy éjszakát pihenve másnapra tökéletes állagúvá váljanak.

Az étcsokoládékat törjük össze, tegyük egy műanyag tálba, facsarjuk rá a fél narancs levét, reszeljük rá a héját, tegyük be a mikróba, hogy felolvadjon. A mikróból kivéve keverjük homogén állagúra, és tegyük félre kihűlni. A habtejszínt verjük fel, adjuk hozzá az aromát, az édesítőszert, a két csomag habfixálót, és keverjük tovább. Folyamatosan adagolva csurgassuk hozzá az olvasztott étcsokoládét, majd amikor szép egyenletesen elkevertük, tegyük a hűtőbe. A trüffelgolyókhoz is törjük össze a csokoládét, dobjuk rá a vajat, és olvasszuk össze a mikróban. Vegyük ki, tegyük félre hűlni; ha már langyos, adjuk hozzá a fél deci habtejszínt, és szintén tegyük a hűtőbe egy éjszakára. Másnap készítsük el a kakaós piskótát a szokásos módon. Válasszuk ketté a tojásokat, a fehérjét verjük kemény habbá, a sárgáját keverjük ki az édesítőszerrel. Adagoljuk hozzá az őrölt mandulát és a kakaót. Óvatosan elegyítsük, hogy ne essen össze a hab. Kapcsos tortaformát vajazzunk ki, öntsük bele a tésztát, és előmelegített sütőben nagyjából 180 fokon süssük készre. Hagyjuk kihűlni, majd vágjuk két vagy három részre attól függően, hogy milyen magas lett a piskóta. Minden rétegre kenjünk az előző nap elkészített krémből, de úgy gazdálkodjunk vele, hogy a tetejére, az oldalára és a díszítéshez is jusson belőle. Ha ezzel megvagyunk, a maradék krémet tegyük egy habzsákba, és a torta tetejét díszítsük körbe, majd a gyors mozdulatokkal elkészített trüffelgolyócskákat is sorakoztassuk rá. A golyókat beleforgathatjuk őrölt dióba vagy mandulába is. Fogyasztásig célszerű a hűtőben tárolni.

AZ ELENGEDHETETLEN DIÓS ÉS MÁKOS BEJGLI

Hozzávalók 2 rúd tésztához

- *25 deka rizsliszt*
- *10 deka növényi margarin*
- *2 evőkanál édesítőszer*
- *fél csomag élesztőpor*
- *1 tojássárgája*
- *fél deci mandulatej vagy rizstej*
- *egy nagy csipet só*
- *1 tojássárgája a tészta tetejének megkenéséhez*

Töltelékhez (1 rúd mákos, 1 rúd diós)

- *10 deka darált mák (cukrozatlan)*
- *10 deka őrölt dió*
- *10 deka édesítőszer*
- *1,5 deci mandulatej vagy rizstej*
- *egy marék mazsola*
- *egy citrom reszelt héja*

A rizslisztet egy tálba öntjük, hozzáadjuk az élesztőt, az olvasztott margarint és az összes többi hozzávalót, alaposan összegyúrjuk. A tésztát folpackba csomagolva minimum fél órára tegyük hűtőbe. Amíg a tésztánk pihen, addig elkészítjük a kétféle tölteléket. Felforraljuk az édesítőszeres növényi tejet, belereszeljük a citrom héját. Az egyik felével a mákot, a másik felével a diót forrázzuk le. Ízlés szerint adjunk hozzá mazsolát; aki szereti, a diósba és a mákosba is tehet belőle. Keverjük össze alaposan, hagyjuk kihűlni. A tésztát felezzük el, rizslisztes nyújtódeszkán 4 mm vékonyságúra nyújtsuk. Erre halmozzuk és egyenletesen eloszlatjuk a tölteléket ügyelve arra, hogy a szélei üresen maradjanak. Óvatosan feltekerjük a bejglit, a széleit lenyomkodjuk. Terítsük le egy konyharuhával fél órára, közben melegítsük elő a sütőt 160 fokra. Szilikonos sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük a rudakat, egy tojás kikevert sárgájával lazán megkenjük, majd megszurkáljuk a tetejét. Nagyjából fél óra alatt készre sütjük. Fontos, hogy csak akkor szeleteljük fel éles késsel gyors mozdulatokkal, amikor már teljesen kihűlt, így nem reped meg, és nem esik szét.

Jó étvágyat, kellemes ünnepi készülődést!



Ötletek a szilveszteri nagy sütés-főzéshez

Szerző és fotó: Szép Csilla

Az év vége közeledtével a szilveszteri menü összeállítása is egyre időszerűbb. Tervezünk, szervezünk, átgondoljuk, számításba vesszük, hogy mire mennyi időnk lesz, hány személyre főzünk majd. Legyen-e előétel, mivel fogadjuk a vendégeket, mit kínáljunk, amíg az első fogás az asztalra kerül? – és még számtalan egyéb kérdés merül fel bennünk…

Kolbászkrémmel töltött sajt

Hozzávalók: *• 15 dkg edami sajt*
A krémhez: *• 5 dkg vaj • 1 natúr campingsajt • 15 dkg száraz kolbász • 1/2 evőkanál mustár • apróra vágott snidling • só • frissen őrölt bors*

Vizet forralunk, majd amikor felforrt, levesszük a tűzről. A sajtot dupla nejlonzacskóba tesszük, jól lezárjuk, aztán a vízbe merítjük, ügyelve arra, hogy a zacskóba ne kerüljön víz. Az edényt lefedjük, és kb. 40 percre félretesszük. Az apróra vágott vagy ledarált kolbászhoz keverjük a vajat és a többi hozzávalót. Amíg a sajt a forró vízben áll, a krémet a hűtőbe tesszük. Aztán a sajtot kivesszük a nejlonból, kinyújtjuk. (Ha ragad vagy nehezen nyújtható, kenjük be a nyújtólapot és a nyújtófát is olajjal.) A kinyújtott sajtot megkenjük a kolbászos krémmel és óvatosan, minél szorosabban feltekerjük. Alufóliába csomagoljuk, és pár órára a hűtőbe tesszük, hogy a vaj és a sajt megdermedjen, így szépen lehet majd szeletelni. Hideg előételként, kenyérrel vagy salátával tálaljuk.



Sajtos virsli vajas tésztában sütve

Hozzávalók: *• 1 csomag készre nyújtott vajas tészta • 6-8 pár virsli • 10-15 dkg sajt • mustár*
A kenéshez: *• tojás*
A díszítéshez: *• fekete szezámmag*

A sajtból kb. tíz cm hosszú, egy-két mm vastag szeleteket vágunk. A virsliket félbevágjuk, majd hosszában is elvágjuk, úgy, hogy a sajtot bele tudjuk fektetni, de ügyeljünk rá, hogy ne vágjuk ketté. A vajas tésztából egy cm széles csíkokat vágunk, és a mustárral bekent, sajttal megtöltött virslikre tekerjük. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, megkenjük a felvert tojással, megszórjuk a szezámmaggal, és 180 fokon, kb. 30 perc alatt pirosra sütjük. Mustárral, ketchuppel tálaljuk.



Szalonnában sült szűzpecsenye

Hozzávalók: *• 1-1,5 kg szűzpecsenye • 50 dkg vékonyra szeletelt húsos szalonna*
A páchoz: *• 1,5 dl szójaszósz • 1 vöröshagyma apróra vágva • 2 gerezd fokhagyma • 2 evőkanál vörösborecet vagy balzsamecet • 1 kávéskanál só • őrölt bors • 1 dl barna cukor vagy méz*
A körethez: *• tetszőleges köret*

A húst megmossuk, szárazra töröljük, hústűvel több helyen megszurkáljuk. A pác hozzávalóit összekeverjük, és nagyobb, jól záródó zacskóba öntjük. Beletesszük a húst, jól átforgatjuk benne, lezárjuk a zacskót, és egy éjszakára, de akár egy-két napra a hűtőbe tesszük. A húst kiszedjük, lecsepegtetjük, és a szalonnaszeletekkel betekerjük. Tűzálló tálba tesszük, mellé öntjük a páclét, és lefedve, 160 fokos sütőben két órát sütjük, majd leszedjük a fedőt, és kb. 30 percig tovább sütjük, hogy piros, ropogós legyen. Tálalás előtt kb. tíz percig pihentetjük, majd egyben vagy szeletekre vágva, tetszőleges körettel tálaljuk.



Túrós-sajtos rúd

Hozzávalók: *• 25 dkg túró • 25 dkg liszt • 25 dkg vaj vagy kókuszzsír • 2 tojássárgája • 5 dkg reszelt füstölt sajt • 2 kávéskanál só*
A kenéshez: *• 1 tojássárgája*
A szóráshoz: *• reszelt (füstölt) sajt*

A sütőt 180 fokra melegítjük. A hozzávalókat összegyúrjuk. A tésztát lisztezett felületen másfél cm vastagra nyújtjuk, majd összehajtogatjuk, megint kinyújtjuk, és ezt még kétszer megismételjük. Az utolsó nyújtást követően megkenjük a felvert tojássárgájával, megszórjuk a sajttal, csíkokra vágjuk, és kb. 15 perc alatt aranyszínűre sütjük. Kihűtve tálaljuk.



TARGONCA TRADE

22 év tapasztalatával állunk ügyfeleink rendelkezésére

Szolgáltatásaink

- országos tanácsadói szervízhálózat
- új és használt targonca értékesítés
- hosszú és rövid távú bérlet
- alkatrész kereskedelem
- önjáró emelőállványok kereskedelme



A Targonca Trade Kft a HELI gyár termékeinek kizárólagos magyarországi forgalmazója.
A legegyszerűbb "békától" a 16 tonnás targoncáig minden megtalálható a kínálatában.

- korszerű technika
- kényelmes vezetőtér
- gazdaságos üzemeltetés

HELI
WORLD TOP 10 BRAND

Minőség, megbízhatóság, kedvező ár

8400 Ajka, Ipari Park 5704/I
E-mail: targoncatrade@targoncatrade.hu
Tel./fax: 88/210-851

TEVÉKENYSÉGEINK:

- Távközlési hálózatok tervezése
- Távközlési hálózatok kivitelezése
- Hálózat fenntartási tevékenység
- Hibaelhárítási feladatok ellátása
- Kulcsrakész megoldások

RUGALMASSÁG

PONTOSSÁG

KÉT ÉVTIZED SZAKÉRTELEM

KANIZSATEL

KANIZSATEL

ÉPÍTŐIPARI KERESKEDELMI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

Cím: 8778 Újudvar, Hrsz.: 1631/2

Tel.: +36-93/536-636 • Fax: +36-93/536-636

E-mail: info@kanizsatel.hu

www.kanizsatel.hu


PAPACK
TECHNOLÓGIA SZÍVVEL
The secret is inside
YOUR PARTNER IN QUALITY
SINCE
25
YEARS
1994 - 2019
MANUFACTURING AND SELLING OF SPICE MIXTURES AND ADDITIVES
FŰSZERKEVERÉKEK ÉS ADALÉKANYAGOK GYÁRTÁSA ÉS FORGALMAZÁSA
The secret is inside
PAPACK KFT.
H-8500 Pápa, Veszprémi út 26.
Tel./Fax: +36 89/313-901
www.papack.eu