

## ÉLETREVALÓ FÁNKOK BOLTJA

Az Életrevaló Fánkok Boltjában lélekszítán léleklisztet szítál a pék, abból süti a fánkot. Hanem a cukrot hol elfelejti, hol nem, hol tesz bele, hol nem. Jönnek a vevők, kérdezik: - Keserű fánk az élet? Vagy édes? - Én azt honnan tudhatnám - mondja a pék. - Meg kell venni, meg kell enni. Abból megtudhatják.



Mosonyi Alíz: Boltosmesék  
Magvető, 1997

*Ennél édesebb bevezetőt nem tudtam volna írni a Módszerkosár novemberi receptgyűjteményéhez. Hogy kié eredetileg a Jubileumi szakácskönyv ötlete, nem tudom pontosan - Tamásé? Vagy másé? Nem is ez a legfontosabb, hanem az, hogy a 20. évforduló alkalmából rendezett konferencia jóízű emlékét minél tovább megőrizzük.*

### I. fejezet - Édes sütik

#### **Almás túrótorta liszt nélkül**

**Küldte: Hársas Éva**

Hozzávalók **12/6** szelethez:

- **80/40** g puha mazsola/áfonya, vagy más
- **750/375** g alma,
- **1/fél** citrom leve
- **125/37,5** g lágy Ráma
- **250/125** g cukor
- **5/3** tojás
- **1/fél** kg. túró
- **2,5/1,5** tasak vaníliás pudingpor
- **1/fél** tasak sütőpor
- Só, baracklekvár/vagy másféle
- Pirított mandulalapocska, vagy dió, vagy egyéb

Habosra keverjük a Rámát és a porcukrot. Egyenként hozzáadunk 3/2 tojássárgáját és 2/1 egész tojást, majd a túrót és a pudingporral elkevert sütőport.

Egy csipet sóval kemény habbá verjük a kimaradt tojásfehérjéket, a túrómasszába keverjük a cikkekre vágott almát, mazsolát, egyebet, ha akarunk, végül a tojáshabot. Kikent/sütőpapírral kibélelt kapcsos formába simítjuk.

180 Celsius fokra előmelegített sütőben 1 és ¼ óráig sütjük, tűpróbáig. Ha nagyon pirulna a teteje, akkor az utolsó 15-20 percben lazán letakarjuk sütőpapírral vagy fóliával. A formában hagyjuk kihűlni.

Lekvárral vékonyan bekenjük a tortát (előtte a lekvárt felmelegíthetjük és szitakanálban áttörjük) megszórjuk mandulával, az oldalát is. Mélyhűthető!

## **Diós linzer**

**Küldte: Vásárhelyi Tamás**

(forrás: [www.izbolygo.hu](http://www.izbolygo.hu))

Véletlenül találtam a receptre a neten, hálás vagyok érte. Minimálisan változtattam rajta, inkább csak a leírás módján, mert egyébként tökéletes. Ahányszor megsütöm, annyiszor dicsérik.

Hozzávalók:

### **Tészta:**

- 30 dkg liszt
- fél teáskanál sütőpor
- 25 dkg margarin
- 10 dkg porcukor
- 1 tojás
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 citrom reszelt héja

### **Kenés, szórás:**

- reszelt dió
- kristálycukor
- 1 tojásfehérje

A lisztet összekeverem a sütőporral. Hozzáadom a porcukrot, a tojássárgáját, a vaníliás cukrot és a reszelt citromhéjat. A margarint elgyúrom a liszttel és a többivel. Összegyúrom a tésztát és fóliába csomagolva fél órára irány a hűtő.

Ezt követően meglisztezett deszkán 2-3-4-5 mm vastagra kinyújtom, és tetszőleges formával kiszaggatom a tésztát, megkenem tojásfehérjével, és belenyomogatom a cukros dióba.

Sütőpapírral bélelt sütőlemezre ültetem őket egymástól némi távolságra, nehogy összenőjenek. Igyekszem aranyszínűre sütni. Amikor elfogy a cukros dió, vagy csak a változatosság kedvéért, csak tojással megkent linzereket is csinállok, sőt, olyanokat is, amelyeket nem kenek meg fehérjével.

Azután egy ilyen és egy diósat baracklekvárral, vagy ribizlilekvárral összeragasztok, és egy nap puhulás után tökéletes süti lesz belőle.

## **Boszorkánypogácsa (Lajos Mari receptje nyomán)**

**Küldte: Jantnerné Oláh Ilona**

### **Hozzávalók:**

- 25 dkg dió
- 1 citrom
- 25 dkg Rama margarin /vaj
- 15 dkg porcukor
- 4 tojás sárgája
- 35 dkg finomliszt
- 4 tojásfehérje
- 2 csg vaniliáscukor
- 10 dkg baracklekvár vagy több ízlés szerint



### **Elkészítés:**

A diót durvára megvágjuk. A citromot alaposan megmossuk, héját lereszeljük, levét kinyomjuk, átszűrjük. Két tepsit kikenünk, lisztezünk.

A sütőt előmelegítjük 180 fokra.

A margarint/vajat habosra keverjük előbb a porcukorral, vaniliáscukorral, majd a citrom levével és reszelt héjával.

Egyenként hozzáadjuk a 4 tojássárgáját. Apránként beledolgozzuk a lisztet és 1 csipet sót (jól formálható, lágy tésztát kapunk). Vizes kézzel diónyi nagyságú golyócskákat formálunk belőle, tojásfehérjébe mártjuk és a dióba hempergetjük őket. (A tojásfehérjét villával egy kicsit verjük fel, törjük meg, mint amikor bundáskenyeret készítünk.)

A tepsire sorakoztatjuk a golyócskákat, és ujjhegygel mindegyik tetejét egy kissé benyomjuk. Kb. 20 percig, szép világosra sütjük. Még melegen egy kevés barack- vagy egyéb savanykás lekvárt pötytyintünk a kis kráterekbe. Kiadós, sokáig eláll.

## **II. fejezet - Sós csemegék, krémek, nassolni valók**

### **Sós, pörkölt dió**

**Küldte: Vásárhelyi Tamás**

A bácshegyi diónak ez egy további lehetséges felhasználása. (Tulajdonképpen bármely diónak...) Már nem tudom, kitől hallottam. Amikor elkészül, mindig van, akinek meglepetést okoz az, hogy a diót is el lehet így készíteni. Hamar elfogyott a szombati vacsorán is (igaz, csak keveset készítettem).

Pucolt diót (negyedeket és annál kisebb darabokat) teszek egy kis lábosba, egy jó marokkal.

Ráöntök annyi vizet, hogy épp ellepje, és beleteszek egy nagy kanál sót. Forralom egy-két percig, hogy ne puhuljon meg, de a sót felvegye. Lecsorgatom, majd tepsiben szétszórva beteszem a sütőbe és enyhén megpirítom. Pikáns csemege.

### **Némethné Kavecsánszky Alexandra mesés-hagymás-sajtos muffinja**

Próbálom a mértékeket is odaírni, bár én sosem használok mérleget...,csak úgy érzésre szoktam adagolni:)

#### **Hozzávalók:**

- 20 - 25 dkg liszt
- 2 tojás
- 1 csomag sütőpor
- só,bors (esetleg zöld fűszerek ízlés szerint: petrezselyem, kakukkfű)
- olívbogyó (ez kihagyható)- akkor este én sem tettem bele-viszont vigyázzunk vele mert elég sós, és ha ezt teszünk bele, akkor akár a só el is hagyható!
- füstölt sajt (kb. 10 dkg durván reszelve vagy darálva)
- tejföl (max.2dl, de annyit rakjunk hozzá,amennyit felvesz még a tészta)
- egy kisebb fej hagyma apróra vágva, vagy darálva (lila vagy vörös)  
(szilveszterkor, ha virslit nyomunk a közepébe cuki kis party falatokat kapunk:)

Én mindig azt az elvet követem, hogy szárazat a szárazal keverem először össze, majd a többi, a sorrend kb.:liszt, só, fűszerek, sütőpor, sajt, (olívbogyó) hagyma, tojás végül a tejföl.

A tésztát simára keverem és a sütőformába adagolom. A formát érdemes egy kis vajjal kikenni, ha nem teszünk bele papírkosárkákat.

Érdemes a sütőt előmelegíteni. A sütési idő: 15-20 perc, közepes hőfokon. Jó étvágyat!)

## **Padlizsánkrém**

**Küldte: Treiber Zsuzsa**

Két darab meghámozott, kockára vágott padlizsánt egy fej lereszelt vöröshagymával kevés olívaolajon (margarin, vagy más olaj is lehet), megpárolunk.

Amikor puha, hozzáadunk két darab kockára vágott paradicsomot, négy gerezd összezúzott fokhagymát, kevés sót és oregánót, (lehet bele még őrölt borsot, bazsalikomot - ízlés szerint )végül egy kis csokor felaprított petrezselyemzöldet, jól összekeverjük, majd pépesre turmixoljuk.

Pirítósra kenve díszíthetjük paradicsom karikákkal vagy reszelt sajttal.

*A szerkesztő megjegyzése: hálás vagyok Zsuzsának ezért a receptért, mert én (sem) szeretem nyáron negyven percig égetni a süttőt csupán azért, hogy a padlizsán a klasszikus módon egyben átsüljön!*

## **Medvehagyma bigyó**

**Küldte: Németh Ibolya, Bia**

A medvehagyma termését a virágzás után addig gyűjtjük, amíg friss, roppanós, zöld. Amikor a burokban a magocskák megkeményednek, már nem jó, rossz ráharapni, amikor fogyasztjuk.

A kis bigyókat lecsipegetjük a szákról. Igazi szöszmötölés, de az eredményért megéri :).

Egy hétre rengeteg sóval lesózzuk és időnként átkeverjük, hűs helyen tartjuk. Aztán kimossuk a sóból, savanyúságlevet készítünk, amit forrón öntünk a dunsztos üvegekbe a bigyóra. Légmentesen lezárjuk, és száraz dunsztba tesszük.

A felhasználása ezerféle: fenséges a zsíros kenyéren, pogácsába belesütve, friss salátákba keverve, tejfölös v. joghurtos öntetbe keverve... A férfiak imádják, azt mondják rá, hogy ez az erdei kapri, de erdei kaviárnak is hallottam már becézni.

## **Kenyér és mártogatós**

**Küldte: Halácsy Ágnes**

**Hozzávalók:**

- 3/4 kg finomliszt
- 1/4 kg kukoricaliszt
- fél élesztő
- 1 ek só
- langyos víz a dagasztáshoz.

Formában fél óra kelesztés után kb 30-40 percig sül (kb. 75 dkg-os adagokban)



**Mosonyi Alíz:**

## **A CSÜTÖRTÖKI FAZÉK BOLTJA**

A Csütörtöki Fazék Boltjába bejött két vevő, csak hogy a csütörtöki fazék olyan csúnya volt, hogy nem akarta megvenni egyik se.

- Nem, nem. Akkor inkább holnap főzök levest. Vagy holnapután.
- Nekem aztán mindegy - mondta a boltos -, de holnapi fazekam nincs, se holnaputáni. Ma vagy soha!
- Akkor inkább soha! - mondta az egyik vevő.
- Inkább ma - mondta a másik.
- Ahogy ezt kimondta, a csütörtöki fazék átváltozott gyönyörű lánnyá.
- Én a tiéd, te az enyém - mondta a gyönyörű lány -, levest pedig nem eszünk!



## **A következő szám tartalmából:**

### ***Erdőgazdálkodás***

feladatlap a Mecsekerdő Zrt. Mókus Suli oktatóitól

### ***Budapesti séták***

feladatlap az MTTM - Fogaskerekű - Gyermekvasút - Libegő útvonalhoz

## **Jön! Jön! Jön!**

**Coming soon!**

### ***A környezettudatos ember tragédiája***

#### **ÉVA**

De fádom Ádám, egy bunda jól jönne!

#### **LUCIFER**

A bunda az állatokon áll a legjobban, Éva. Nyolc foka bálná a bundád árát.

Túl sok az ember... túl kevés a foka!

(...)

Szeretettel várunk további írásokat, ötleteket, beszámolókat a következő, februári számhoz!

Gyalog Éva, Bag  
[gyalog.eva@gmail.com](mailto:gyalog.eva@gmail.com)