Csemegekosár ☺

Különszám a kecskeméti országos találkozó receptjeiből.

Egy vicces mondás szerint: *aki olvasni tud, főzni is tud*. Mint annyi okosság, ez is csak részben igaz. Ha leánykánk (vagy fiacskánk) még sohasem segített nekünk a konyhában, hiába küldjük el neki sms-ben kedvenc receptes oldalunk webcímét, nem fog minket kifogástalan vacsorával várni! Nem véletlen, hogy mindnyájunknak van saját receptgyűjteménye, főként azokból az ételekből, amiket már kóstoltunk vagy kipróbáltunk.

Belenéztem a tavalyi OT-s „szakácskönyvbe”, és feltűnt, hogy akárcsak most, abban is sok gyümölcsös és diós csemege szerepelt. Emlékszem, hogy Hársas Éva almás-diós-pudingos tortája, amit elsőként kipróbáltam, milyen sikert aratott!

http://mkne.hu/modszerkosar/12nov.pdf

De most itt vannak az újabbak!

Még szerencse, hogy vacsora után láttam neki a szerkesztésnek! (Mondom én nagyképűen, ui. Szekeres Tamás a megmondhatója, mennyi *utómunkára* van még szükség ahhoz, hogy az általam továbbított anyag elnyerje végső formáját… Ez az *új word* csak nekem új, az ügyesebbek már évek óta ezzel dolgoznak.)

Ahogy egyre-másra jöttek a receptek, törni kezdtem a fejem: hogyan rendszerezzem őket? Sósak és édesek? Vagy édesre sósat, sósra édeset, ahogy az ismert mondás tanácsolja? Vagy előételek – főételek – desszertek – borok (na, az utóbbiak valahogy kimaradtak…☹)

Mivel „az első befutó” éppen egy előétel volt – **Hársas Éva receptje** – kezdjük ezzel!

► Őzgerincformában készített hideg májas előétel

<u>Hozzávalók:</u>
3 zsemle (megáztatva)
1 nyers tojás
petrezselyem
gomba
3 kemény tojás
10 dkg kenőmájas
kevés tejszín

A nyers tojásfehérjét habbá verjük, az összes hozzávalóval jól eldolgozzuk, őzgerinc – vagy egyéb – formába tesszük, és **vízfürdőben** megsütjük. Megvárjuk, amíg kihűl, kiborítjuk, lehűtve szeleteljük.

>>

Jól tesszük, ha mindjárt két étkezéshez vásárolunk májat, hiszen ismét egy májas recept következik **Tatainé Dobcsányi Erzsébettől**.

Ha a hentes *szívvel adja*, az sem baj. Másnap *mehet a levesbe!*

►Pirított máj sült szalonnával, zöldhagymával

<u>Hozzávalók:</u>

fél kg friss csirkemáj (szív nélkül)

10 dkg füstölt szalonna (zsíros, nem húsos)

1 csomag zöldhagyma, szárral együtt

egy kávéskanál morzsolt majoránna

<u>Előkészítés:</u>
A csirkemájat alaposan megtisztítjuk (ne maradjon rajta zöld folt, mert az egész ételt tönkreteszi), megmossuk és leszárítjuk.

A füstölt szalonnát nagyon apró darabokra vágjuk, és egy serpenyőbe tesszük. (Tefal edényben a legkönnyebb.)

A zöldhagymát megtisztítjuk, megmossuk és karikákra vágjuk, a szárát is.

Elkészítés:

A sült szalonnát kisütjük, szép barnára, de ne égjen meg. Ezután beletesszük a májat egész darabokban, és közepes hőfokon gyakori keverés mellett megsütjük. Akkor jó, hogy ha fakanállal szétvágjuk, és már a közepe is sült. Ekkor adjuk hozzá a majoránnát, jól elkeverjük, majd a zöldhagymát is hozzáadjuk, és már le is vesszük a tűzről. Csak tálalásnál szabad sózni. Őrölt pirospaprikával is meg lehet hinteni.

>>>

És most következzenek az édes finomságok!

Az első akkor sem okozhat gondot, ha nincs mérlegünk, vagy nem akarunk bíbelődni vele. Van, aki poharasnak hívja, van, aki bögrésnek – az ízén és népszerűségén ez mit sem változtat. Ez is **Hársas Évától** érkezett, köszönjük!

►Répasüti

Hozzávalók:
4 pohár (kb. 2 decis) reszelt répa
2 pohár olaj (fele lehet almaszósz is)
2 pohár cukor (fele fruktóz, fele cukor)
2 pohár liszt
2 pohár darált dió
4 tojás
2 kiskanál sütőpor
2 kiskanál szódabikarbóna
2 kiskanál só
2 kiskanál fahéj

Összedolgozzuk, kizsírozott, lisztezett vagy sütőpapírral bélelt tepsibe öntve megsütjük.

Jó étvágyat

>>>

Gyümölcsös sütemények következnek, az elsőt **Németh Mária** küldte. Mindenkinek hasonlóan *szófogadó* alapanyagokat kívánok!

►Banános sütemény az országos találkozóra
avagy hogyan „tüntessük el" a túlérett banánokat?

Hozzávalók:

25 dkg margarin
20 dkg cukor
4 banán
4 tojás
1 cs. sütőpor
30 dkg liszt

Elkészítés:

1. A margarint kikeverjük a cukorral.
2. Leszedjük a banánok héját, villával összetörjük őket, majd hozzákeverjük a cukros vajhoz.
3. Beleütünk 4 tojást, és elkeverjük.
   *Nálam ez 3 egész + 1 sárgája volt, mert biológiaórára a fehérjék szerkezetének vizsgálatához éppen szükségem volt **kísérleti anyagra**, egy kis fehérjére.*
   A sütemény nem sínylette meg, a gyerekek szorgosan dolgoztak a fakton.
   A fehérje az iskolában is tudta, hogy hő hatására, és nehézfémsóktól visszafordíthatatlanul ki kell csapódnia.
4. Hozzáadjuk a sütőporos lisztet is, és gondosan összedolgozzuk az egészet.
5. A masszát beleöntjük egy sütőpapírral bélelt tepsibe, majd légkeveréses sütőben 190 fokon 20–25 percig sütjük, amíg szép aranybarna nem lesz a teteje. De úgyis a tűpróba dönt el mindent.
   Szerencsére a sütőben is tudta a fehérje a dolgát, és a $NaHCO_3$-mal (lásd sütőpor) közösen szép magas süteményt produkáltak.

>>

A gyümölcsös sütik közé itt beillesztek egy túrósat. Az ízek harmóniáját nem zavarja meg: az alma, banán és túró együtt is, külön-külön is finom.

A tésztadagasztást újabban én is a kenyérsütőre bízom, legyen az kalács, pizza, lángos vagy kakaós tekercs.

►**Túrós tekercs** Halácsy Ágitól

Hát hogy is volt?

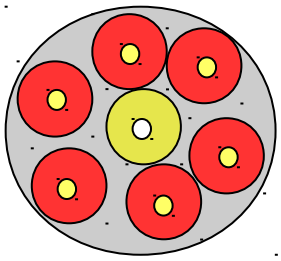
Keltkalács-tészta, ami állt kb. 35 dkg sima búzalisztből, 35 dkg teljes kiőrlésű búzalisztből (lehet rozsliszt is) 2 tojásból, olvasztott vajból (kb. 5 dkg), kb. 2,5–3 dl langyos tejből (+ víz, ha még kell hozzá) és egy fél élesztőből, amit csak belemorzsoltam a lisztbe. Ebből a kenyérdagasztó készített tésztát, még meg is kelesztette kissé, mert szorított az idő.
Aztán Bence fiam kinyújtotta egy nagy lepénnyé, megkente olvasztott vajjal és túrótöltelékkel (fél kg túró, 2 tojás sárgája + 10–15 dkg cukor – vagy ennek megfelelő nyírfacukor, Stevia is mehet bele – kikeverve + a tojások kemény habbá vert fehérjéje).
Én meg feltekertem, és a rúdból szeleteket vágtam éles késsel. Aztán mentek a vajazott tepsibe, ahol a tekercsek oldala is kapott némi olvasztott vajat, és rövid várakozás után, a forró sütőben lettek kaláccsá.
Na így.

>>

A következő *méltányos* recept **Újszászi Györgyitől** érkezett. A színes ábra láttán döbbentem rá, milyen kár, hogy az ételekről nem kaptam fotókat. Kerestem az MKNE képtárában is, de hiába.

Györgyi megjegyezte, hogy Kecskemétre ugyan nem ezt vitte, de meleg szívvel ajánlja.

►Almatorta



Hozzávalók:
7-8 db egyforma, közepes méretű, savanykás alma (jonatán)
15 dkg méltányosan forgalmazott, vagyis fair trade nádcukor
10 dkg magyar vaj
dió
aszalt gyümölcs (beszáradt befőtt)

a vizes piskótához:
4 tojás
24 dkg méltányosan forgalmazott, vagyis fair trade nádcukor
20 dkg liszt
1 citrom leve, héja reszelve
8 evőkanál víz
csipet szódabikarbóna
csipet só a fehérjéhez

Javaslat:
Minden alapanyag legyen bio, hogy minél kevesebb szennyező vegyszer kerüljön a földbe a termesztéskor és a szervezetünkbe fogyasztáskor.
Minden alapanyag legyen helyi, a szállítás környezeti hatásának mérséklése és a helyi gazdálkodók támogatása érdekében (kivéve a cukor).
A cukor legyen nád és méltányos, mert a fehérített répacukor meglehetősen ártalmas, a répacukor-termesztés környezetkárosító a monokultúrás termelés és a fokozott vegyszerhasználat miatt. A cukorfehérítés során vegyszerek maradnak a cukorban. A fair trade cukor kizsákmányolásmentes, mind a termelő, mind a környezet tisztességes „bánásmódban” részesül.

Lábasban készítsük, amelynek nincs műanyag alkatrésze, mivel ebben sül a torta (legalább kerek tortaforma nagyságú, de inkább nagyobb, nehogy a sütőbe fusson a piskóta)

Elkészítés:
A megmosott almák közepét eltávolítjuk. Arra ügyeljünk, hogy ne lyukasszuk át teljesen az alját. Később meg fogjuk tölteni, és ha lyukas, a töltelék kifolyhat belőle.

A vajat megolvasztjuk, majd beleöntjük a 15 dkg cukrot, és óvatosan karamellizáljuk. Ha a cukor feloldódott és egy picivel sötétebb barna, mint a zacskóban maradt cukor, kapcsoljuk ki alatta a gázt vagy a villanyt. Villanytűzhely esetén húzzuk hideg

főzőlapra, mert különben megéghet eddigi gondos munkánk.
Helyezzük el az almákat a zárt részükkel a lábas alja felé, nagyjából szimmetrikusan. A keletkezett hézagokba és az almák közepébe szórjunk aprított diót, aszalt gyümölcsöt. Ha van beszáradt befőttünk, azt is itt „tálaljuk".

Most gyártsuk le a nyers piskótát:

Válasszuk szét a tojásfehérjét és a sárgáját. A fehérjét tegyük hűtőbe. A sárgáját keverjük ki a cukorral, és a kanalanként hozzáadott vízzel. Adjuk hozzá a citrom levét és héját. Csak bio citromot használjunk, különben mérgezzük szeretteinket a citrom kezelésekor használt vegyszerekkel. Keverjük a liszthez a szódabikarbónát, és egyenletesen oszlassuk el a vizes cukorban. Verjük fel a habot a csipet sóval, és óvatosan adjuk a masszához. A piskótamasszát öntsük a lábasba az almákra. Közepes lángon sütve (180 Celsius fok, 4-es, 5-ös fokozat) süssük 15–17 percig. Amikor nagyon érezni az illatát, fogpiszkálóval ellenőrizzük, hogy megsült-e. (Ha a fogpiszkálóra már nem ragad rá a piskóta, akkor kész.) Most jön a legnehezebb művelet, a lábasra tegyünk tányért vagy tálcát, és borítsuk ki a piskótába sült almákat. Óvatosan végezzük, hogy egyben maradjon.

>>

A következő tartós sütemény nagyon-nagyon finom lehet! Én elsőre fél adagból fogom kipróbálni. Talán ha lenne egy baglyom, ami fél kiló diót hipp-hopp megtörne a csőrében!:)
Azért az elnevezését szívesen szavazásra bocsátanám… Tényleg kár, hogy nem készült róla fotó, könnyebb lenne dönteni!

►Mandulás kifli
(Vásárhelyi Tamás nyomán: bagolyköpet süti). Szeretettel ajánlja: **Jantnerné Oláh Ilona**

Hozzávalók:
4 tojásfehérje
10 dkg kristálycukor
50 dkg darált dió
hosszúkás csíkokra vágott mandula, vagy 30 dkg
(nem tévedés, nincs benne liszt)
sütőpapír

Elkészítés:
A tojásfehérjét gőz felett a cukorral habbá verjük. (A sárgáját másra használjuk, nem kell)
Ha kemény a hab, hagyjuk kihűlni. Majd hozzákeverjük óvatosan a darált diót.
Sütőpapírt a tepsibe, sütőt előmelegítjük.
Apró golyókat formálunk belőle a vizes kezünkkel, majd megforgatjuk a mandulában, és könnyed mozdulatokkal kiflit formálunk belőle. Előmelegített sütőben kiszárítjuk, megsütjük.

Ha nem eszi meg a család, sokáig eláll.
(Tamás: Sajnos elfelejtettem lefényképezni. Többen megerősítették, hogy tényleg hasonlított, ránézésre. Ami az ízét illeti: én még sosem kóstoltam bagolyköpetet, de nem hinném, hogy ilyen gyorsan fogyna, mint ez a süti Kecskeméten.)

>>

Vásárhelyi Tamás írását a végére hagytam, mert addigra szokott elfogyni a türelmem – meg elapadni a szókincsem. Nem kell hozzáfűznöm semmit, a szépirodalmi és tudományos stílus mesteri ötvözésével (ld. esszé) elkápráztat mindnyájunkat. Legyen szó a fukarság változatairól, bodzafanyélről vagy levéltetűről. Akit érdekel, hogy kerül mindez egy receptkönyvbe, olvassa figyelmesen!

►**Bodzalekvár** Vásárhelyi Tamástól

A kertünkben mindenféle terem. Egyrészt fukar vagyok a végtelenségig, azaz fáj, ha valami veszendőbe megy, másrészt kíváncsi vagyok a végtelenségig, azaz szeretek próbálkozni új ízekkel, harmadrészt – és ez a lényeg – szeretem a lekvárokat a végtelenségig. Így hát elég sokféle egynemű és vegyes lekvárral próbálkoztam már.
A fekete bodza (Sambucus niger) egy sokoldalúan használható növény, azon túl, hogy ha nem használjuk, akkor is hasznos. Virágzás idején rengeteg rovar tömi meg a bendőjét nektárral és virágporral. Sajnos hamar megjelennek rajta a levéltetvek, de hát egyszer hadd legyen jó nekik is. Bogyóját pedig madarak falják fel.
Virágjával limonádét lehet ízesíteni (muskotályos ízt ad neki). Ínyencek palacsintatésztába márthatják a virágzatot, és száránál fogva áttehetik bő, forró olajba. Kisütve, vaníliás cukorral meghintve remek csemege! Az asztalon is száránál fogjuk meg, úgy szopogatjuk le róla a palacsintát.
A bogyók nyár végére érnek meg, és önmagukban is megfőzhetők lekvárnak (cukorral, passzírozva, vagy anélkül), de egy kicsit erős íze van az eredménynek, vajas kenyérre nem annyira, mint inkább húsokhoz ajánlanám. (Próbálkoztam gyalogbodzával is – na az tényleg túlzás volt.)
A bodzát keverni szoktam az utóbbi években, rendszerint körtével, de idén savanykás nyári almával tettem el, fele-fele arányban. Ment bele kis szilva, és kis őszibarack is. Cukrot csak mutatóba szoktam beletenni, 2-3 liter lekvárhoz egy csészényit-bögrényit. (Remélem ez elég szabadságot ad mindenkinek, hogy kedve szerint édesítsen.) Csavaros tetejű üvegbe teszem el a lekvárokat, és azokat fejjel lefelé dunsztolom, így sohasem romlanak meg. Most, a kecskeméti kinyitás után sem volt ideje megromlani, mert amit nem ettünk meg reggelire, azt készen vásárolt kis kerek piskóták közé kentem (Ibolya baracklekvárjával együtt), és délelőtt rájártunk.
A bodza fája üreges, ezt a tulajdonságát gyerekjátékok, furulyák, kéziszerszám-nyelek készítésekor ki lehet használni. Egyenes, hosszabb hajtásából ásónyél is kikerülhet. Nagyon jól faragható, szép fa. Van egy sokat használt késünk, aminek a nyele tönkrement, bodzával pótoltam – vagy 25 évvel ezelőtt!
Vegyes lekvár helyett vegyes felvágott lett ebből a receptből…

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>> <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

Előzetes a februári számból

Jantnerné Oláh Ilona:

Erdőpedagógia
Természetbúvár szoba és Környezeti nevelési tanösvény
a Paksi Benedek Elek Óvoda Hétszínvirág Tagóvodájában

Kocsi Attila:

Keresd a fát!
Feladatleírás az Otthon az erdőben c. projekt anyagából

Várom további írásaitokat! Addig is jó munkát, jó sütést-főzést kívánok!

Köszönettel: Gyalog Éva gyalog.eva@gmail.com