

## Csemegekosár – OT-s és otthoni újdonságokból

A novemberi számot immár harmadik éve az Országos Szakmai Találkozóra hozott kóstolók receptjeiből állítjuk össze. Ez most különösen aktuális, hiszen a szegedi program mottója az Egész-ség volt.



arányban kerül a szervezetünkbe, hogy ne boruljon fel az egyensúly, és ne szenvedjünk semmiben hiányt.

A magam részéről bosszantónak tartom, amikor azzal reklámoznak egy-egy új terméket – inkább gondolva a gyártó cég és a forgalmazók hasznára, mint az én egészségemre! – hogy „a szervezet számára nélkülözhetetlen” (hozzáadott!) vitaminokat tartalmaz. Hadd döntsön el én, hogy a felturbózott műanyag ételt veszem/eszem-e, vagy olyan alapanyagokat szerzek be, amelyek természetes, élő formában tartalmazzák a valóban nélkülözhetetlen vitaminokat, antioxidánsokat, fehérjéket...

A rövid kitérő után következzenek a receptek.

Elsőnek **Hársas Éva** küldte el – fotóval! – a céklapuding receptjét. Köszönjük!

Céklapuding

### Hozzávalók:

60 dkg cékla

4 dkg vaj

1 közepes fej lilahagyma

2 dl tejszín

só, őrölt bors, őrölt kömény, őrölt szerecsendió, 1/2 citrom, 3 tojás

### Elkészítés

A céklát megmossuk, megfőzzük, lehámozzuk. Tisztítva kb. 50 dkg-nak kell lennie.

Egy evőkanányi vajon vékony szeletekre vágott lilahagymát pirítunk, és hozzáadjuk az ugyancsak szeletekre vágott céklát. Néhány percig együtt pároljuk, aztán felöntjük a tejszínnel, és további 10 percig pároljuk. Rövid ideig hűlni hagyjuk, sóval, borssal, köménnyel, szerecsendióval, citromlével ízesítjük, hozzáadjuk a tojásokat, összeturmixoljuk, és vajjal kikent csészékbe vagy tortaformába töltjük. Vízfürdőbe állítva, papírral letakarva, 110 °C-os sütőben egy órán át gőzöljük.

Jó étvágyat!



A további recepteket **Futó Enikő** gyűjtötte össze. Ez a szám nem jöhetett volna létre az ő segítségével!

Mondok Zsuzsa megtanította, hogyan tartósítsunk erjesztéssel

(Ha valaki többet szeretne tudni, kérdezzen Zsuzsától, vagy keresse Sandor Katz weboldalát.)

### **Savanyított salsa**

Hozzávalók (a mennyiséget mindenki szabadon eldöntheti):

kockára vágott paradicsom  
kevés lilahagyma  
petrezselyem vagy koriander  
kevés édes vagy (ha szereted) erős paprika  
só  
citromlé vagy lime

### Elkészítés

A nyersanyagokat üvegbe rakjuk, és lefedve hagyjuk 3-4 napig. Megindul az erjedés. Ettől a folyamattól nem szabad megijedni. Folyamatos kóstolgatás után eldöntjük, hogy fogyasztható-e. Ha úgy döntünk, igen, berakjuk az üveget a hűtőbe, ezzel leállítjuk az erjedés folyamatát. Esszük, amíg el nem fogy. (A találkozón gyorsan elfogyott.)

Erjesztett zöldbab, kelbimbó, karfiol

### Hozzávalók:

2%-os sóoldatot készítünk (1liter vízbe 1 evőkanál só)  
adott zöldség

### Elkészítés

A kiválasztott zöldséget üvegbe tesszük. Az üvegbe 1-2 gerezd fokhagymát is tehetünk. A zöldségekre öntjük a sós vizet, és lefedjük az üveget. Az erjedés 7–10 napig tarthat.

Az üveg tetejére tehetünk nehezezként tormalevelet, meggy-, cseresznye- vagy tölgyfalevelet.

Ha penészedne, ki kell önteni.

Erjeszthetünk lilahagymát is ezzel az eljárással. A felszeletelt lilahagymát üvegbe tesszük, ráöntjük az oldatot. A tetejére nehezezként céklát tehetünk.

Ketchup, ahogyan Zsuzsa készítette a családjának

### Hozzávalók:

5 kg vöröshagyma  
5 kg paradicsom  
10 kg pritamin paprika  
2,5 dl 20%-os ecet  
1 l mustár  
2,5 dkg őrölt bors  
20 dkg só  
babérlevél, zellerlevél, bazsalikom, borsika

### Elkészítés

A főzést kezdjük a paradicsommal, majd tegyük bele a hagymát és az összevágott paprikát. A zellerlevelet, bazsalikomot és borsikát lógassuk bele. Az ízesített és puhára főzött anyagot átpasszírozzuk, és forrón üvegbe töltjük. Az üvegeket lezárva megfordítjuk kb. 5 percig, majd száraz dunsztban hagyjuk kihűlni.

Nagy sikerű **algyői sárgarépasüti**, kedves vendéglátóink ezzel fogadtak.

#### Hozzávalók:

2 bögre liszt  
1 bögre cukor  
2 bögre tört dió  
0,5 bögre olaj  
3 tojás  
1 teáskanál szódbikarbóna  
1 citrom reszelt héja  
2 nagy reszelt (sajtreszelő) sárgarépa  
10 dkg mazsola  
(1 bögre = 2 dl)

#### Elkészítés

A tojás felverésével kezdjük. Ebbe belekeverjük a hozzávalókat. Sütőpapírral kibélelt tepsibe öntve megsütjük.

Vendéglátóink készítette vajkrém

#### Hozzávalók

10 dkg vaj, 1 pohár kefir, 1 dl olaj, ízlés szerint só

#### Elkészítés

A kefirben feloldjuk a sót, és a puha vajba felváltva keverjük a sós kefir és az olajat. Az összetevők folyamatos keverésével egynemű krémet kapunk. A nyári táborozó gyerekek kedvenc csemegéje volt.

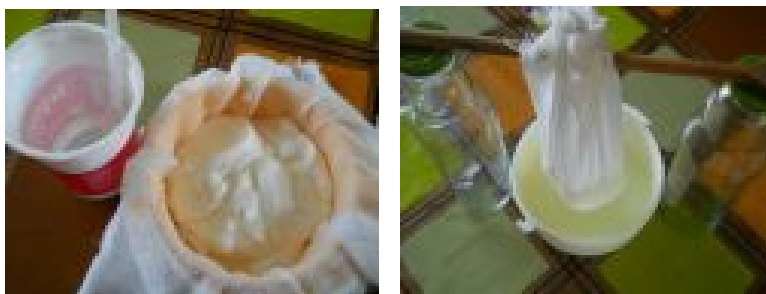
#### **Saját receptem – amit persze én is mástól tanultam...**

Nagyon örültem a fenti vajkrémreceptnek, mert én is „készültem” egy egészen más változattal. Előre gondolva a novemberi Kosárra, még a nyáron le is fotóztam.

Egy kedves ismerősöm, amikor szóba került a közismert Tiramisu - és vele együtt az, hogy milyen drága - a Mascarpone -, elmagyarázta, hogyan lehet ez utóbbit házilag elkészíteni.

#### Hozzávalók:

4-4,5 tejföl (= 2 kicsi vagy 1 nagy pohár)  
tüllkendő (=géz)  
csepegtető szerkezet házilag



#### Elkészítés

A képekről pontosan leolvasható. Gézzel kibélelünk egy műanyag tálkát vagy ételhordót, beleöntjük a tejfölt. A kendő sarkait összefogjuk, megkötjük úgy, hogy egy hosszabb fakanál nyelét át tudjuk dugni rajta. Ezután felfüggesztjük, a tálkát alatta hagyjuk. 24 óra alatt a savó kicsepeg.

Ekkor a kis sajtgombócot kiborítjuk, a túllkendőt azonnal forró vízzel kimossuk.

A savó hűtve több napig eláll, nagyon finom kelt tésztát vagy savanyúlevest lehet vele készíteni!!!

De ha erre nincs időnk, házi kedvencünk örülni fog neki – és így ő is egészséges ételt kap!

További felhasználási ötletek: mazsolával, vaníliás cukorral kikeverve nagyon finom palacsintatöltelék!

Lehet sóval, borssal, zöldfűszerekkel ízesíteni, így szendvicskrémnek kiváló.



Gyalog Éva

### **Kedves Olvasóink!**

A következő szám februárban fog megjelenni. Lapzárta: 2015. január 25.

Írásaitokat, kipróbált ötleteiteket szeretettel várom az alábbi címre!

2014. október 26.

[gyalog.eva@gmail.com](mailto:gyalog.eva@gmail.com)