



Magyarország-Horvátország
Határon Átnyúló Együttműködési Program



A vadon ízei Baranyai ökoszakácskönyv

Szerkesztette:
Németh Ibolya

Pécs 2018

SZERKESZTETTE:
Németh Ibolya

© Szerzők 2018
© Szerkesztő 2018

ISBN 978-615-00-1832-4

FOTÓK:

Dénes Andrea: 13-33., 38., 92., 93. *oldal*

Fódi Attila: 35. *oldal*

Ferencz Dávid: 36. *oldal*

Várnai Anna: 34., 40-43. *oldal*

Gayer Éva: 44-55. *oldal*

Szakács Gyuláné Éva: 56-75. *oldal*

Sipos Zsivics Tünde: 76-89. *oldal*

Treitz Ferenc: 90. *oldal*

Gyeregyalog.hu Egyesület: 91., 94. *oldal*

Fodor Tünde: 95. *oldal*

Németh Ibolya Biobia: 96-111. *oldal*

KIADÓ: Szász István e.v.

NYOMDA: Kontraszt Plusz Kft.

A kötet az Interreg V-A Magyarország-Horvátország Együttműködési Program 2014-2020 támogatásával, az Eat Green c., HUHR/1601/2.1.3/0022 azonosító számú projekt részeként, a Gyeregyalog.hu Egyesület megbízásából készült.

A jelen dokumentum az Európai Unió társfinanszírozásával valósult meg. A tartalma kizárólag a Gyeregyalog.hu Egyesület felelősségi körébe tartozik. Az itt megtalálható anyagok nem tekinthetők olyanoknak, mint amelyek az Európai Unió és / vagy a HU-HR Interreg V-A CBC Program Irányító Hatóságának hivatalos állásfoglalását tükrözik.

ÖKOSZAKÁCSKÖNYV SZÜLETIK

Felkértek, hogy az Eat Green projektben szerkesszék szakácskönyvet a Baranya Zöldúton fellelhető hagyományos, nemzetiségi és új, elsősorban vadnövényes receptekből.

Nem szerkesztettem még szakácskönyvet. Annyit tudtam, hogy nem tucatot akarok. Hogyan is csináljam? Én gondolkodtam, az idő meg haladt. Egyszer csak megszületett az ötlet, konkrét ismerősöket fogok felkérni, hogy írják le a receptjeiket. Andrea, Évi, Anca egyértelmű volt, mert sokszor dolgoztunk már együtt, de mi legyen a német és horvát receptekkel? A falusi turizusból volt német ismerősöm, rajta keresztül indultam, nem jutottam vállalkozó kedvűhöz... aztán egy túrán beugrott. Éva lesz a legjobb, hiszen tőle tanultam egy őszi kiránduláson a mézes kökényt. Na, már csak a horvát nincs, Ő meg Horvátországból legyen. Megvan! Ibolya, az olajos füstölt hallal, amit több horvát-magyar közös programon volt szerencsém megkóstolni, a hal is vadon, és szokott árulni pitypang mézet. Kapcsolatok mozgatása, telefonszám, nem az Ibolya vagyok, de kiderítem, megírom majd e-mailben, ezen a számon mindig azt mondják angolul, hogy nem elérhető. Nincs térérő? Nem adom fel, megyünk Horvátországba egy tanulmányúttal egy napra, Ibolya kóstolót készít nekünk, megvan a telefonszám. Nem tud e-mailt küldeni. Jó, feladja postán, nem jön a levél, bediktálja telefonon, aztán a posta is meghozza. Gyönyörű, szabályos nagybetűkkel leírva minden recept. Olyan helyen dolgozott, ahol az olvashatóság miatt, minden megrendelést, sokszor egész nap, így kellett írni. Eltűnt időkbe keveredtem. Aztán Tündének is lett címe, akit az intézménye neve alapján Júliának szólítottam...

Nem elegendő a receptek, kéne valami személyesség, kéne valami bevezető, kéne valami kapcsolódás a vendéglátáshoz, gasztroturizmushoz, hiszen a szerzők nyakig benne vannak, a vadnövényekkel is kapcsolódjon. A projekt ismertetése is fontos, meg legyen egyben promo is a Gyeregyalog.hu Egyesületnek, valaki szedje össze a tagokat, rendezze egy oldalra, hogy ne sok helyet foglaljon...

Van, aki pár nap leforgása alatt küldte az anyagát, van, akit noszogattam (legtöbbször magamat), határidővel riogattam, van, akitől új és új recepteket akartam, van, akinek a felgyógyulását vártam, van, akinek az alkotói válsága letelt...

Mi legyen a címe? Majd, ha egyben lesz, kitaláljuk. Azt nem lehet, mert meg kell kérni az ISBN számot, anélkül nem mehet majd a nyomdába, és az idő. Gondolkodok, telefonon egyeztetek, megvan. A vadon ízei. Nem elég, mert ilyen köny-

vek már vannak, kell valami megkülönböztetés. Ökoszakácskönyv – új szó születik, rögtön alá is húzza a helyesírás javító program. Szerzőtárs: ez nem egyszerűen öko, fontos, hogy baranyai. Igen.

Miért is gondoljuk, hogy ökoszakácskönyvet írtunk? Mitől is öko- egy, a Föld eltartó képességét figyelembe vevő étel, ital, a vendéglátás?

Például attól, hogy mennyi területet használunk fel a Természetből, hány hektárt vonunk be a művelésbe. Ha sok húsos ételt készítünk, ahhoz sok takarmány kell, ahhoz pedig sok-sok hektár monokultúra, ha elsősorban növényeket eszünk, kevesebb, ha sokat gyűjtögetünk természetbarát módon, akkor, az jó érzéssel tölthet el bennünket, tettünk valamit, vagy éppen nem tettünk rosszat. Például mennyi energiát használunk el az ételek elkészítéséhez. Ha egyszerűbb recepteket találunk ki, sok nyersételt, vagy kevés idejű főzéssel-sütéssel megvalósíthatót, ha bográcsban, kemencében főzünk, ha jól szervezzük az egymás utáni sütést, pl. kevés a hulladék hő, vagy azt is használjuk szárításra, aszalásra, ha kézi munkával készítünk elő és nem gépekkel, ha nem fűtött fóliasátorból, hanem szezonálisan használunk zöldségféléket, már is tettünk valamit az energiatakarékosság terén.

Például mennyit utazik az alapanyag. Ha a saját kertünkéből, helyi termelőktől vásárolt alapanyagokat, vagy legalábbis nem kanadai lencsét, spanyol paradicsomot, görög epret használunk a konyhában, megint csak kevesebb környezet-szennyezést hoztunk létre.

Például, ha törekszünk a nulla hulladékra, nem agyoncsomagolva vesszük az alapanyagot az élelmiszer áruházakban, hanem a termelői piacon a kosarunkba, ha komposztáljuk a zöldségek, gyümölcsök leeső részeit, termőföldet létrehozva, megint csak tettünk valamit a fenntartható jövőért. Ha nem veszünk mindig új divatos poharat, bögrét, tányért, ha nem használunk eldobhatót.

Például, ha törekszünk a természet során a vegyszer-, a befőzéskor pedig a tartósítószer-mentességre, nem járulunk hozzá a környezetterheléshez...

... És még azért is öko a szakácskönyvünk, mert nekünk szerzőknek fontos a Természet. Ki kisebb, ki nagyobb lépésekkel halad a magához mért természetbarátabb, környezettudatosabb úton. Kedves Olvasó, Téged is csábítunk, Önt is csábítjuk erre. Jó itt, jó így és a legfinomabb, legegészségesebb ételek ezen az úton készülnek.

Ha pedig szívesen megkóstolná, megtanulná azt, amit mi főzünk „Magyarország legízletesebb vendégváró úticélja” címmel kitüntetett zöldutunkon, legyen a vendégünk!

Németh Ibolya Biobia
a könyv szerkesztője

ÖKORECEPTEK ÉS A GASZTROTURIZMUS

Ötven év felett talán már mindenkinél természetes, hogy gyakran nosztalgizálunk. A készülő könyvet lapozgatva nekem is gyerekkorom ízei jutottak az eszembe. Anyám egyszerű székely asszonyként rengeteget tudott a természetéről. Tavasszal várta, hogy a friss csalán zsenge hajtásai kinőjenek, és elmaradhatatlan volt a finom csalánleves vagy -főzelék. Gyűjtötte az első Szent György saláta leveleket, és füstölt szalonnával, friss tejföllel remek levest készített belőle. Gondos asszony lévén ősszel telerakta a spájzot mindenféle finomsággal, és vermelte homokba a zöldséget télire, készítette a hordós káposztát. Konyhakertünk termései mindig jelentős szerepet töltek be étkezésünkben. Szegény nem is gondolta, hogy a mai értelemben milyen rendkívüli mértékben környezettudatos volt. Felvette a természet ritmusát, mert ő egy igazi locavore volt. (Igaz, ennek jelentését akkor még se ő, se én nem ismertük.)

Ez a receptkönyv - azon túl, hogy nosztalgizálhatunk olvasása közben - rendkívül hasznos segítség lehet az ökoturizmus és a gasztroturizmus aktív résztvevőinek és szolgáltatóinak. A vendéglátás több ezer éves múltra tekint vissza. Dinamikus, folyton változó, átalakuló tevékenység, amely mindig igazodik az adott kor elvárásaihoz, divatjához, a fogyasztói igényekhez. A vendéglátás a turizmussal szoros kapcsolatban áll, a turisztikai kínálat nélkülözhetetlen része. Napjainkban egyfajta gasztroforradalom vette kezdetét, amelyben a minőségi vendégfogadás feltételei mellett a minőségi, helyi és a szezonális alapanyagok kapják a kiemelt szerepet. Emellett egyre népszerűbbek a gasztronómiai programok, a gasztronómiai alapú tematikus utak kínálatai, valamint a gasztrofesztiválok.

A mai magyar vendéglátásnak igen nagy az innovációs képessége. Megítélésem szerint az Eat Green projekt azon törekvése, hogy segítsük elő a vadon termő növények jobb megismerését és gasztronómiai hasznosítását, hogy őrizzük gasztrokulturális örökségünket, beleértve a velünk együtt élő nemzetiségek hagyományait is, jól illeszthető a magyar vendéglátás innovatív megújítási folyamatába. Az általunk vizsgált terület és lelkes kollégáink kutató és fejlesztő munkája az otthoni ételkészítés mellett a falusi turizmusban és a „fine-dining” éttermek csúcsgasztronómiájában egyaránt jól tud hasznosulni.

A színes és különleges, egyedi gasztronómiai kínálatnak a turizmusban is növekvő jelentősége van. Napjainkban a kérdés már az, hogy a vendéglátás sokszínű kínálata valóban csak a szolgáltatások között vehető-e figyelembe, vagy a turisztikai termék központi elemét jelentő vonzerő-kategóriaként is. Azaz a kérdés úgy tehető fel, hogy lehet-e, és ha igen, milyen mértékig önmagában utazásra sarkalló turisztikai vonzerő a vendéglátás által létrehozott gasztronómiai

kínálat. A Magyar Turizmus Zrt. (2013) megfogalmazása szerint a „A gasztronómiai turizmus esetében a látogató fő motivációja a felkeresett célterület jellemző ételeinek és italainak megízlelése, a desztináció vendéglátási tradícióival való megismerkedés, de megjelent az igény a gasztronómiai különlegességek elkészítési módjának elsajátítása iránt is.” A magyar gasztronómiai turizmus kínálati oldala rendkívül sokszínű. Új elemként ide sorolhatók a Baranya Zöldút mentén megjelenő egyedi kínálati elemek, a növényesedő túráktól a gyógyételtáborig egyaránt. Gasztronómiai turizmusról mind vidéki, mind városi környezetben beszélhetünk, a siker alapja azonban minden esetben az adott fogadóterületre jellemző, egyedi gasztronómiai sajátosságok megőrzése és hangsúlyozása. A turista az utazásra szánt idő és pénz ellentételezéseként élményre vágyik. Mégpedig a hétköznapiétól eltérő, más jellegű és intenzívebb élményre. Az autentikusait, a speciálisait, a minőségét stb. keresi, úgy, hogy a tárgyi környezettel és a kiszolgálás hangulatával együtt élményt jelentsen a számára. Hazánk területén a földrajzi, táji adottságok, az éghajlati viszonyok, a népességföldrajzi és néprajzi jellemzők nagyban befolyásolják a termesztett növényeket, a termesztési és feldolgozási módokat, a tartósítási eljárásokat. Az ezzel kapcsolatos tudást, mint egyfajta kulturális örökséget generációkról generációkra adták át az emberek. Ez a folyamat azonban a 20. század második felében a fogyasztói társadalom kialakulásával megszakadt. Ma egy átlagember jóval kevesebbet tud a környezetének értékeiről, az otthoni gasztronómia praktikáiról, mint pár emberöltővel korábban élt elődei. Ugyanakkor ma még elmondható, hogy a változatos táji adottságoknak és a színes nemzetiségi összetételnek köszönhetően gasztronómiai kínálatunk rendkívül sokszínű. Ezek tájegységként és természetesen koronként, korszakonként eltérő jellegzetességeket hoznak magukban, ennek köszönhetően is egyedi és sokoldalú a magyar gasztronómia. Ennek fenntartása, a gasztronómiai örökségünk ápolása odafigyelést igényel. Gondoljunk csak arra, hogy elődeink mennyivel szorosabban éltek együtt a természettel, és az ételkészítéseik során jóval bátrabban hasznosították az erdők, mezők szabadon szedhető növényeit. Vadon termő zöldségként, vadgyümölcsként vagy fűszerként felhasznált növényfajok tekintetében, néprajzi és etnobotanikai források adatainak összesítése szerint több mint kétszáz vadnövény faj kerülhetett egykor a Kárpát-medencében élő magyarok asztalára.

Napjainkban egy átlag magyar család esetében ez a szám valószínűleg néhány növényre korlátozódik. Az érdeklődés az egészséges, bio-minőségűnek számító táplálékok iránt a fejlett országokban is egyre nő. Divatosak az érdeklődést kielégítő ismeretterjesztő könyvek és internetes felületek (mint például az „Erdőkóstoló” blog), melyek a táplálékként használható vadnövényeket ismertetik. Szerencsére a turizmus szereplői is érzékelik ezt a trendet, és szaporodnak a vadnövényes tanfolyamok és gasztro-rendezvények. A legutolsó évtizedben a vadnövények a csúcsgasztronómiában is szerephez jutnak (pl. medvehagyma,

erdei gombák, gyékényhajtás, madársóska, vizitorma) és mára a gyűjtögetett alapanyagok használata a gasztronómiai trendek között is szerepel. Az emberi tevékenységnek, a növénytermesztésnek, gazdálkodásnak sok ezer éves tájban rögzült emlékei vannak. A körülöttünk lévő tér igen hosszú természettörténeti és pár ezer éves antropogén fejlődés eredményeként alakult ki a mai formájára. Ez az ember által igénybe vett és „használt” kultúrtáj ezernyi érdekességet, óvni és megismerni érdemes értékeket kínál. A kézzel fogható, látható és tapintható örökségeknél talán még fontosabb az a szellemi kulturális örökség, melyet az itt élő, gazdálkodó, alkotó ember hordoz. A mi közelítésünk és felfogásunk szerint a helyi termékekkel való foglalkozás fő célja nem más, mint ennek az örökségi értékeket hordozó tevékenységnek a segítése a piaci pozíciójának javítása révén. Az örökség lényege megközelítésünk szerint abban rejlik, hogy mit jelent az a ma embere számára. Ezért nem az évszázadokkal ezelőttit kell utánozni, hanem a mai ember számára fontos, különleges, egészséges, értékeket képviselő dolgokat kell újra felfedezni és a hétköznapiak során hasznosítani. Őszintén reméljük, hogy a jelen kötetünkkel és az egyesületünk tevékenységével magunk is szolgálni és segíteni tudjuk ezt a folyamatot.

Dr. Gonda Tibor
szakmai vezető
Gyeregyalog.hu Egyesület

FENNTARTHATÓ ASZTAL – KULINÁRIS HAGYOMÁNYOK ÉS INNOVÁCIÓK A BARANYA ZÖLDÚT MENTÉN

EatGreen – HUHR/1601/2.1.3/0022

Projektünk egy korábbi sikeres IPA projekt folytatásaként valósul meg, két magyar és két horvát partner együttműködéseként. A vezető kedvezményezett **Gyeregyalog.hu Egyesület** célja, hogy kiaknázza a hagyományos gasztronómia rejtett lehetőségeit a kevésbé látogatott településeken, a Baranya Zöldút mentén. Olyan ételekhez kötődő innovatív és nyereséges termékeket kíván létrehozni, melyek amellet, hogy a „fenntartható asztal” elemei lehetnek, a régió turisztikai kínálatát színesíthetik. Az egyesület fő tevékenységei közé tartozik többek között az ehető vad- és gyógynövények, a vadon termő gombák újbóli beemelése a mindennapi gasztronómiai gyakorlatba, a régmúlt technológiáinak felélesztése és az elfeledett konyhai eszközök köztudatba történő újbóli bevezetése. Az újfajta gasztronómiai megközelítést amellet, hogy fesztiválok népszerűsítik majd, tudományos kutatások is kísérik.

Cserkúton kulináris műhely és közösségi tér jön létre, mely ötvözve a tradicionális eszköztárat a modern technológiákkal izgalmas helyszínéül szolgál majd közös főzéseknek, gasztronómiai témájú workshopoknak és tréningeknek, közösségi rendezvényeknek.

Hercegszőlős Járás a helyi termék piac fejlesztésével, a turisták tájékoztatását szolgáló innovatív információs eszközök beszerzésével és képzésekkel járul hozzá a helyi értékek presztízisének növekedéséhez, a térség turisztikai fogadófeltételeinek javításához.

A **Horvátországi Magyar Vállalkozók Szövetsége** rendezvényeken, táborokban népszerűsíti az ökotudatos életmódot, interaktív, kreatív foglalkozásokon érzékenyíti a legfiatalabb nemzedéket a környezettudatos magatartás és környezeti fenntarthatóság iránt.

Hiszünk abban, hogy jó például tudunk szolgálni a határokon átvívelő, bizalmon és barátságon alapuló, gyümölcsöző együttműködésre, pozitív változásokat tudunk elindítani a lokális értékek felismerésében és megbecsülésében, az ökotudatos és fenntartható élet megteremtésében. Bízunk benne, hogy a projektünk eseményein részt vevők nagyszerű élményekkel és igaz barátságokkal gazdagodva jó híret viszik törekvéseinknek, így is erősítve a határ menti régió vonzerejét, helyi közösségeit, értékeit és tradícióit.

Ez a kötet, melyet kezében tart az Olvasó, is sokoldalú együttműködés eredménye. Az összegyűjtött receptek nem csak gasztronómiai hagyományaink sokszínűségét, hanem a természet éléskamrájának alapos ismeretét a gasztronómiával kreatívan ötvöző, új utakat kereső, innovatív gondolkodást is jól szemléltetik. A könyv lapjain egy izgalmas ízutazás elevenedik meg, melyre szeretettel invitálunk mindenkit!

Nusser Éva
projektmenedzser
Gyeregyalog.hu Egyesület

VADNÖVÉNYEK A KONYHÁBAN

A régi magyar falusi háztartásokban az ehető vadnövények használata egykor jóval gyakoribb volt, mint napjainkban. A szántóföldek gyarapodásával, és ezzel párhuzamosan az erdők, rétek, mocsaras területek csökkenésével eleink gyűjtögetése egyre csökkent. A XX. század elejéig azonban még gyakrabban és sokféle fogyasztották a természet ehető kincseit, legalábbis néprajzi feljegyzésekben elég sok vadzöldség, vadgyümölcs, gyökerek, gumók, hagymák gyűjtögetéséről és elkészítéséről olvashatunk.

Tavasszal a szervezet már igencsak ki volt éhezve a vitaminban és ásványi anyagokban gazdag levélzöldségekre és hajtásokra, melyeket salátának, levesnek, zöldfőzeléknek készítettek. A ma jól ismert *medvehagyma* még jóval ritkábban került asztra, de mellette a *kígyóhagyma* levelét is snidlingszerűen ették. Az erdőkben gyakori *salátaboglárka* és a szántóföldi gyomként, a vegyszerezések időszaka előtt még nem ritka *galambegysaláta* is vadzöldség volt az asztrakon többfelé. Ma, utóbbi salátanövényt madársalátaként termesztik is. A *salátaboglárkát* nálunk és Európa sok országában is a skorbut ellen ették régen. Ecetes lével leöntött, nyersen fogyasztott saláta volt még a *pitypang* és a *podagrafű* levele, a *tyúkhúr* hajtása is. De készültek saláták melegen, fokhagymás zsírban átfogatva, tejfölösen is. A *csalánt*, a *fehér libatopot*, a *vadlabodát* főzve, habarva, spenótszerűen, a *mezei sóskát* és a „*lósóskát*” pedig a kerti sóskához hasonlóan mártásként készítették, de előfordult főzelékszerűen, rántással főzve is. Érdekes feljegyzés az 1700-as évek végéről, hogy a pesti piacon a füves asszonyok füves leveshez árulják a *kereklevelű repkényt*, amit vadpetrezselyemnek is neveztek aztán később. Ez a növény a németek nagycsütörtöki levesének is része volt, a kötelezően kilenc zöldfűszer- és gyógynövény egyikeként. A tavaszi böjti időszakban ugyanis fontos szerephez jutottak a vad levélzöldségek is, így nagycsütörtöki szokás volt új, tavaszi zöldségekből levest főzni, többek között *csalánból* is. A zöldcsütörtöki csalánleves mostanában nálunk is egyre népszerűbb. Több európai nemzet hagyományában van tavaszi, hidegen kevert zöldsósz is, talán a legismertebb a németek *Grüne Soße*-ja, mely kerti és vad zöldfűszereket, levélzöldségeket tartalmaz, mint pl. a *zamos turbolya* vagy *csabaíre vérfű*. A mediterrán étrend híres arról, hogy talán a legegészségesebb a világon, de az kevésbé ismert róla, hogy a mediterrán tájakon még napjainkban is gyakorlat több vadzöldség és vad fűszernövény fogyasztása. Főként persze már csak az idősebbek gyűjtik, árulják és készítik el ezeket a Földközi-tenger menti országokban. A tavaszi levélzöldség keverékeket fűszeres olajon párolva, kenyéren, vagy tésztatölteléként is eszik. Az olaszok *minestrone* levesében egyes tájakon *csalán*, *csabaíre vérfű*, *pitypang* és más helyi vadzöldség is szerepel. A *mezei iringó* hajtását hagyományosan báránnyússal főzik, a *pitypang* levelet pedig száraz fehér

babbal főzve készítik el. A balkáni konyhában több országban is ismert a rétes-tésztába változtatott formában csomagolva töltött túró és levélzölldségek keveréke. A bolgár „banitza”-ba például szezonális vad levélzölldségeket *csalánt*, *sós-kát*, *libatopot*, *labodát* töltenek hagyományosan.

A levelek, különösen a nagyobb méretűek a tőtikében jutottak még szerephez, mégpedig úgy, hogy ezekben csomagolták a húsos töltelékkel. A nálunk leggyakrabban használt káposztán és szőlőlevélen kívül, a vadnövények közül a *martilapu* levelét leginkább az erdélyi konyha használta erre a célra, és kedvelt volt a *lósóska*, valamint az akkoriban még vadon gyűjtött *torma* levelébe is tölteni. A balkáni konyhában a *fehér eperfa* levelét, a *medvehagyma* levelét és a *hárslevelet* is megtöltik húsos vagy más töltelékkel.

A tavasszal fogyasztott rügyek, hajtások közül a legismertebb a *komló* földből kibújó 10-15 cm-es komlóspárgája, „*komlójövése*”. Levesbe főzve és párolt salátaként készítették, több országban része a tavaszi étkezésnek napjainkban is. Az olaszok tojáslepenybe is szívesen sütik.

A tél végére már igencsak megcsappanó tartalékokat egészítette ki, vagy gyerekek csemegéje volt a fagy után felolvadó talajból szedhető *csemegebaraboly* gumója és a *gyékény* vastag gyöktörzse is. Ezek mellett nagyon gyakran gyűjtötték a szántóföldi gyomként, a szántás során felszínre kerülő *mogyorós lednek* földalatti gumóját, ami gyerekcsemege és mezei csemege volt a földeken dolgozóknak. Ezek a gumók, ha eljutottak a konyháig, akkor is inkább csak nyersen szelelve, salátaként készültek el.

A tavaszi-nyári ehető vadvirágok sem játszottak túl nagy szerepet a régi konyhákban, tápértékük kicsi volt. A *bodzavirág* és az *akácvirág* édességként, palacsinta tésztában kisütve „fánkként” készült el, de ismert volt – ahogy ma is – italfűszerként: bodzaszörp, akácvirágszörp készült belőlük. Az *illatos ibolya* a régi polgári konyhákban volt inkább kedvelt desszertek ízesítőjeként.

A *vadalma* és a *vadkörte* talán a legfontosabb vadgyümölcsfák voltak régen. Ezeket meghagyták, gondozták is az utak mentén, erdőszéleken. Aszalva téli leves készült gyümölcsükből, de még fontosabb talán, hogy az ipari ecetkészítés elterjedése előtt, a természet almák mellett ezekből készült leginkább természetes erjesztéssel ecet. Régen a savanyítás, a savanyú levesek és szószok készítése népszerűbb volt. Savanyításra a borecet mellett sok gyümölcsecetet készítettek, de savanyú, vagy éretlen gyümölcsökkel is savanyítottak. Tejsavas erjesztéssel is sokkal több savanyúságot készítettek egykor, és savanyításra használták még a gabonákból, főként, gabonakorpából erjedő savanyú levet, a ciberét is.

A ciberének egy másik jelentése is van, mégpedig a gyümölcsből készülő édes vagy sós, habarással sűrített levest hívták még így. Gyümölcscibere készült legismertebben szilvából, de *húsos somból*, *kökényből* és *csipkebogyóból* is. Hasonló

étel az Észak-Dunántúlon készített bodzakása, amit a *fekete bodza* terméséből sósan főztek, passzíroztak, majd világos rántással berántották, végül tejjel felöntve főzték készre. A vadgyümölcsökből lekvár is készült persze, ezek közül talán a hecsedli, a csipkelekvár az, ami régtől a mai napig nagy népszerűségnek örvend.

Italokat, szörpöt és áztatott italt, akár kissé erjesztett, szénsavas italt is készítettek régen vadgyümölcsből, főként *vadkörtéből*, *vadalmából* és *kökényből*, illetve *bodzavirágból* is. Ma a bodzavirág pezsgő örvend nagyobb népszerűségnek. Természetesen sokféle házi erjesztésű alkoholos ital is készült szinte minden vadgyümölcsből, de még olykor virágokból is, mint a pimpóbor a *pitypangvirágból* vagy az *akácvirágból* főzött pálinka. A házi ágyas pálinkák fűszerei között nagyon sok vad fűszer- és gyógynövény, keserű gyökerek, illatos vadgyümölcsök voltak használatosak. Különösen híres vidék volt Szeged környéke a változatos ágyas pálinkáiról. Több enyhe hatású, jó ízű gyógynövény, mint a *bodzavirág*, *szederlevél*, *csipkebogyó*, *akác*- és *hársvirág* pedig mindennapi teaként szerepelt a családok asztalán.

Napjainkban egyre több vadnövény és vadgyümölcs táplálkozási értékeit, gyógyhatását igazolják tudományos vizsgálatok, és az egészségtudatos táplálkozás igénye miatt is sokan döntenek úgy, hogy beépítik étkezésükbe a jól felismerhető vad levélzöldségeket és vadgyümölcsöket. Ismét egyre népszerűbb a *csipke*, a *kökény*, a *húsos som* gyűjtése és feldolgozása; a *medvehagyma* felhasználása pedig gyakoribb és sokrétűbb, mint valaha is lehetett. A *csalán*, a *tyúkhúr*, a *porcsin* és a *zamatos turbolya* is egyre több család asztalán jelenik meg újra. Néhány vad faj pedig a csúcsgasztronómiában is hódít.

Erdeink, rétjeink és mocsaraink különleges szolgáltatása a természet sokszínűségének köszönhető, és ez Magyarországon közel 200 ehető vadnövényt jelent. Természeti gazdagságunk fenntartása hosszú távon – ezért is – mindannyiunk érdeke.

Dénes Andrea
az Erdőkóstoló blog írója

DÉNES ANDREA RECEPTJEI

A Sárközben, Decsen nőttem fel. Gyerekkoromban két nagymama és anyukám házi finomságain érlelődött konyhai tudományom. Máiig azokat az ízeket keresem, és azokat a fűszereket használom legszívesebben, amiket ők is használtak. Bár igen későn kezdtem el igazán főzni, azóta is töretlenül szeretek a konyhában alkotni. Nem teher, hanem inkább kikapcsolódás a sü-



tés-főzés. Szeretem a gyorsan és egyszerűen elkészíthető ételeket, az erdei gombából és a vadnövényekből is leginkább ilyeneket készítek, de nem okoz gondot a kelt tészta és a bonyolultabb sütemények hosszadalmasabb alkotása sem. A természet iránti érdeklődés is bizonyára gyerekkorból fakad. Akkor nekem az erdőt a gemenci erdő jelentette, sok nyári szünetet töltöttem a Duna partján, ahol akkor a természetből még csak a gévagomba, vagy ahogy a faluban hívták, a tüdőgomba került az asztalra, és persze halász nagypapám és nagybátyám jóvoltából halat is sokat ettünk. A Duna vizének illatát érezni, máig azt jelenti nekem, hogy otthon vagyok. A Sárköz nagy része viszont már akkor is kultúrtáj volt, így amikor Pécsre kerülve a mecseki erdőket és a Dráva menti táj rétjeit, síkvidéki tölgyeseit is megismertem, akkor már végképp, menthetlenül eldőlt, hogy ezekben is otthon vagyok, és sokkal inkább, mint a városban.

A konyhában a vadnövények és az erdei gombák felé fordulás néhány éve történt. Érdekelt, milyen vadnövényeket lehet megenni, és hogyan lehet ezeket elkészíteni. Szerencsés voltam, mert a munkám is a botanika, így jól ismerve a növényeket bátrabban kóstolgattam azokat. Mára szinte minden ehető vadnövényt megkóstoltam, amivel találkoztam, és megtanultam felismerni az ehető gombákat is. Persze nem mindegyik ízlik, és főzni is csak azokból főzök, amik jó ízűek és könnyen elérhetőek számomra. Nagyon fontos nekem, hogy ne ártsak a természetnek, de ma már tudom, hogy károkozás nélkül is lehetséges néhány érdekes fűszerrel, levélzöldséggel, vadgyümölcsrel vagy gombával kiegészíteni, gazdagítani a konyhai alapanyagainkat. Ma már tanítom is mindezt, és az Erdőkóstoló blogon írom meg a vadnövényes és erdei gombás főzési kísérletek, kóstolások eredményeit.

Podagrafűves, tejfölös róka-gomba, podagrafűves hajdina-salátával

A podagrafű hegy- és dombvidékeinken gyakori, általában tömegesen növény, erdei-erdőszeleli levélzöldség, egykor termesztették. Szinte egész évben gyűjthető. Frissen sarjadó levelei a legízletesebbek, de fűszerként virága és termése is használható. Íze kellemes, enyhén fűszeres, nem keserű. Tápláló, egészséges levélzöldség.

Hozzávalók:

a tejfölös gombához:

20 dkg róka-gomba
1 bögrényi podagrafű (összevágva mérve)
5 dkg vaj + 1 ek olaj
pár szál petrezselyemzöld apróra vágva
3-4 ek tejföl
fél csapott ek kukoricakeményítő
2 gerezd fokhagyma
fűszerek: őrölt fehérbors
pici kurkuma
reszelt citromhéj
só

a körethez:

1 bögre hajdina
1 babérlevél
1 gerezd fokhagyma
1 bögrényi összevágott podagrafű
só

Elkészítés:

A gombát megtisztítjuk, darabokra vágjuk. A kisebb gombákat csak hosszában szeleteljük, vagy félbevágjuk, ezek szépen mutatnak majd tálaláskor. A gombát fokhagymás vajon + kis olajon pirítjuk, nem baj, ha kicsit lesül; majd fűszerezük, és hozzáadjuk az apróra vágott podagrafűvet és az összevágott petrezselymet, sózzuk. Kicsit ezekkel is tovább pirítjuk a gombát, majd hozzáadjuk a tejfölt, amiben a keményítőt már alaposan elkevertük. Forrásig melegítjük, de tovább nem szabad főzni.

A hajdinát pár órával főzés előtt beáztatjuk, majd kétszeres mennyiségű, sós, babérleveles vízben puhára főzzük (elég pár perc forralás, majd lefedve, megpuhul). Ha a megpuhult hajdinának maradna leve, azt lecsepegtetjük. A lan-

gyosra hűlt, főtt hajdinához hozzákeverjük a bögrényi, apróra vágott podagrafüvet és a gerezd friss, reszelt fokhagymát, ízlés szerint sózzuk. A hajdinasalátába kevés, egyéb idényzöltséget is tehetünk, nyáron paradicsomkockákat, paprikát, télen-tavasszal reszelt céklát, sárgarépát, hogy a saláta színesebb és gazdagabb legyen.



Kucsmagombás vadzöltség leves

A kucsmagombák a legelső tavaszi gombák, így a tavasszal bőven növő, vad levélzöltségekkel és zöld hajtásokkal együtt sokféle ételhez használhatjuk őket. A cseh kucsmagomba helyett más kucsmagomba faj is használható. Mindegyik kucsmagomba faj kizárólag 20 perc hőkezelés (sütés vagy főzés) után ehető. A komlóhajtás a csalán és tyúkhúr vadon vagy kerti gyomként gyűjthető, tavaszi vadzöltségek. A vadsnidling a vékony levelű, ehető vadhagymák fiatal, még nem virágzó töveinek levele, amit szintén főként erdőszéleken találhatunk.

Hozzávalók:

15-20 db cseh kucsmagomba

fél fej vöröshagyma, kockára vágva

15-20 db komlóhajtás, kisebb darabokra vágva

egy kis csokor vadsnidling apróra vágva

egy bögre csaláncsúcs forró majd jeges vízbe dobva, kicsavarva, apróra vágva

fél maroknyi tyúkhúr, apróra vágva

2 ek zsír vagy olaj

fűszerek: szárított, citromos kakukkfű, só, bors

a levesbetéthez: 2 tojás

Elkészítés:

A gombát 20 percig előfőzzük, levét leöntjük, a nagyobbakat daraboljuk. A vad-snidlinget és a vöröshagymát zsiradékon megpirítjuk, majd vízzel felöntjük. Hozzáadjuk az apróra vágott vadzöldségeket és a gombát. Fűszerezzük, majd a komlóhajtás megpuhulásáig főzzük.

A leves így is finom, de aki szeretné, tejszínes, tejfölös vagy joghurtos habarással is készítheti.

Levesbetét: Felvert tojásból palacsintavékonyosságú lapokat sütünk, kettőt egymásba tekerünk, és csigákra vágjuk, majd tálaláskor a leves tetejére helyezzük.



Diós-almás vérfű saláta

A csabaíre vérfű gyakori, sovány gyepekben élő vadnövény, és termesztető is. Igazi finom saláta- és enyhe ízű fűszernövény. Évelő; tölevélrózsáival áttelel, így télen is rendelkezésünkre áll. Télen ízletesebb is, száraz nyarakon gyakran lesz kesernyés az íze. Ha megtaláljuk töveit, azokra érdemes vigyázni, mert évekig gyűjthetünk róluk friss, ízletes salátának valót. Szaporítani is érdemes, értékes növény. Régen konyhakertekben termesztették is. Íze uborkaszerű, kissé fanyar, de rózsailat-szerű, aromás utóízt is lehet érezni, amikor elrágjuk nyersen a leveleket, így a legfinomabb salátanövények közé sorolható.



Hozzávalók:

fél maroknyi dió, apróra vágva, megpirítva, sózva
egy jó öszszemaroknyi csabaíre vérfű
egy édes alma kockára vágva
citromleves, vízzel, cukorral vagy más édesítéssel készült öntet, pár csepp rózsavízzel (utóbbi elhagyható)
só

Elkészítés:

Gyűjtés után a vérfű leveleket alaposan megmossuk, majd apróbbra tépdessük. Felkockázzuk az almát, amit 1-2 csepp citromlébe forgatunk, hogy ne barnuljon meg, majd összekeverjük a vérfűlevelekkel, picit rózsavízzel ízesített citromos öntettel meglocsoljuk, és végül megszórjuk a durvára vágott, só, pirított dióval.

Komlóspárgás tojáslepény

A komlós frittata az olaszok kedvelt tavaszi étele. Hasonló, komlós tojáslepényt készíthetünk. A komlóspárga tavaszi vadzöldség, a komló 15-20 cm-es első viszonylag vastag hajtása, semleges ízű idény-vadzöldség.



Hozzávalók:

1 csokor komlóspárga
4 tojás
2 dl. tejszín / tej
4 kanálnyi reszelt sajt
4 kiskanálnyi liszt
só, ízlés szerint egyéb fűszerek,
olaj a sütéshez, pároláshoz

Elkészítés:

Felverjük a tojásokat a tejszínnel (vagy a tejjel) hozzáadjuk a sajtot és a lisztet, sózzuk. Az a jó, ha palacsintatésztánál picit sűrűbb a tojásos keverék. A komlóspárgát pici fűszeres zsiradékon megpároljuk, majd elrendezgetjük a felvert, kiolajozott serpenyőbe öntött tojáson (részben belesüllyednek), és kis lángon, fedő alatt, dermedésig sütjük.

Csalánleves pirított gévagomba betéttel

A gévagomba és a csalán nem ritka vadon növényfajok. A csalánt érdemes fűszerezebb ízű, más vad levélzöldekkel is keverni. A leves tavasszal készíthető elsősorban, de nyár vége felé is találkozunk sokszor a gévagomba a friss (korábban lekaszált) csalánnal. Mindkettő fontos, vadon termő élelmi forrás. Mindkettőtől csak a fiatal részek ehetőek. A gévagomba semleges ízű gomba, kissé savanykás ízű lehet, felhasználás előtt, előzetesen tejbe áztatva mérsékelhető a savanykás íze, de az nem szükségszerű. A csalán előkészítés (forrázás + hűtés) után finomabb, a gévagomba pedig 20 perc hőkezelés után ehető.



Hozzávalók:

1 jó tenyérnyi gévagomba
1 kanál vaj + 1 kanál olaj (a gomba megpirításához)
1 kanál zsír /olaj (a leveshez)
1 bögrényi forrázott, majd lehűtött, kicsavart csalán apróra vágva
2 gerezd fokhagyma
fűszerek: só, fekete bors, kis kakukkfű, pici köménymag.

Elkészítés:

Az apróra vágott fokhagymát zsiradékon pirítjuk, majd hozzáadjuk az összevágott csalánt (mehet bele szezonálisan más jóízű levélzöldek is az erdőből vagy ehető gaz a kertből), a vizet és a fűszereket. A levest készre főzzük, habarás, sűrítés, krémesítés nélkül. A fiatal gévagombát kockára vágjuk, vajon + pici olajon pirítjuk. Amikor kezd megpirulni, sózzuk, fűszerezzük, majd közvetlenül a tányérba kimert levesbe tálaljuk.

Mezei iringós, erdei gombaleves

A mezei iringó zsenge szára a nyári legelők vadzöldsége, de igen rövid ideig gyűjthető, mert gyorsan fásodik. Kellemes ízű, nyersen és főzve is ehető, ha a szúrós levelektől megtisztítjuk. Nyári, erdei gombákkal és kerti zöldségekkel szép színes ízletes leves is készíthető belőle.

Hozzávalók:

gombák: sötét érdestinóru, róka- és galambgomba (vagy más erdei gomba) 3-4 közepes méretű db fajonként

mezei iringó zsenge szára 3-4 db

gyökérezselyemgyökér (zeller, pasztinák, petrezselyemgyökér, sárgarépa kockára vágva) vegyesen fél bögrényi, borsó fél bögrényi

1-2 közepes gerezd fokhagyma

fél közepes vöröshagyma

zsír /olaj

fűszerek: friss petrezselyemlevél, szárított bazsalikom, só, fekete bors.

Elkészítés:

A levest fokhagyma, vöröshagyma (egészben hagyva), sárgarépa kockák zsiradékon pirításával indítjuk. Mikor a sárgarépa kiadta szép színét, és a fokhagyma is jól illatozik, hozzáadjuk a többi zöldséget, majd felöntjük vízzel. Pár perccel a forrás kezdete után a darabolt gombákat, majd a legvégén a mezei iringó hámozott, darabolt hajtását is hozzáadjuk, és habarás nélkül készre főzzük. A leves szép színes lesz, a főzés közben feketedő sötét érdes tinóru is jól illik a színek közé.



Húsos somos, vadsnidlinges babsaláta bodzavirágos balzsamecettel

A húsos som hegy- és dombvidékeinken előforduló, vadon növény, erdei cserje vagy kisebb fa, míg a síkvidékeken inkább termesztett gyümölcs. Nyár végén érő terméséből lekvár, bor, pálinka, ecet is készíthető, de régóta készítenek belőle ecetes savanyúságot is. A salátánkba a som ecetes savanyúságként elkészítve kerül.



Hozzávalók:

savanyított húsos som termés, néhány kanálnyi *
fél bögrényi apróbb szárazbab
lilahagyma, egy kisebb fej
vadsnidling, pár szál levél
fűszerek: só, babérlevél
a savanyított som leve, 1-2 kanálnyi
bodzavirágos, hamis, balzsamecet **

Elkészítés:

A szárazbabot előző nap beáztatva, majd az áztatólevet leöntve, babérleveles, sós vízben puhára főzzük. A főtt bab levét leszűrjük, majd a babot szeletelt lila hagymával, apróra vágott vadsnidlinggel és savanyúságként eltett húsos som-

mal keverjük össze. A húsos som savanyú levéből és a bodzavirágos balzsam-ecetből - ami édesíteti is kicsit – keverhetünk rá öntetet. A babot kivéve a saláta minden alkotórésze fűszerez is. Köretként vagy magában is finom és tetszetősen színes saláta.

** A savanyított húsos somot a som érése előtt, kemény, de már pirosodó somból készíthetjük. A somot kellemesre fűszerezett előfőzött, köményes, mustármagos, egész borsos, babérleveles lével forrón leöntjük, dunsztoljuk. Készíthető hideg lével leöntve is, de akkor tartósítószer is kell bele.*

*** A bodzavirágos, hamis balzsam-ecet készítése: Fehérborecetbe szárított bodzavirágot áztatunk legalább két hétre, fél liter borecetbe három-négy evőkanálnyi. Érlelés után az ízes ecetet barnacukorral kellemesre édesítjük.*

Erdei szedres, fügés, magos, omlós pite

A nyáron érő erdei szeder és a füge, finom süteménytöltelék együtt is. A francia galette mintájára, sütőforma nélkül, a tészta széleit felhajtva készített, rusztikus kosárcákba töltve is süthetjük a piténket.

Hozzávalók:

a tésztához:

15 dkg liszt és magpehely keveréke (a fehér lisztet kb. fele részben zabpehely-liszttel, - zabpehellyel és szezámpehellyel helyettesítjük)

10 dkg hideg vaj

50 ml hideg víz

1 tojás sárgája

csipet só

1 evőkanál cukor (vagy ennek megfelelő más édesítés)

+ a maradék tojásfehérje a kenéshez

a töltelékhez:

4 db nagyobb, friss füge

két bögrényi erdei szeder

fél csomag vaníliás pudingpor (vagy keményítő)

Elkészítés:

A tészta hozzávalóiból gyors mozdulatokkal összekevert tésztát 1 órára hűtőbe tesszük.

A szedret megmosva, egészben, a fügeket összevágva fél csomag vanília pudingporba forgatjuk, majd megtöltjük vele a hűtőből kivett, kb. fél cm vastagra nyújtott tésztából formált kosárcákát, majd a tésztát megkenjük a tojásfehérjével. Előmelegített sütőben kb. 25-30 percig sütjük, 180 fokon.



Kökényes, birsalmás, diós pite

Háromféle töltelékű, kiadós, őszi sütemény. Tésztája édes pitetészta, tölteléke pedig három őszi gyümölcs, illetve mag: kökény, birsalma és dió. Édesítése ízlés szerint lehetséges, de akkor a legfinomabb, ha a gyümölcsrétegeket picit savanykásra ízesítjük, a dióréteget pedig édesebbre készítjük.

Hozzávalók:

a tésztához (38 x 23 cm-es tepsibe):

50 dkg liszt

2 kanál méz / porcukor + 1 cs. vaníliás cukor

10 dkg vaj

1 egész tojás

fél csomag sütőpor

1 citrom reszelt héja + pici citromlé

csipet só

tejfől kb. 3-4 kanálnyi, annyi, hogy jól összeálló, gyúrható, nem ragadó tésztánk legyen

a töltelékhez:

fél liter kökénylekvár

6-8 birsalma (vagy birslekvár)

fél kg darált dió

2-2 ek lágy zabpehely

2-2 ek búzadara

cukor vagy méz ízlés szerint

csipet só mindegyik töltelékbe

reszelt citromhéj

Elkészítés:

A tészta hozzávalóit – kezdve a nedves hozzávalókkal - gyors mozdulatokkal összegyúrjuk, a tejfölt szükség szerint a vége felé adjuk hozzá. Hűtőbe tesszük legalább egy órára, míg a töltelék is elkészülnek.

Birsalmás töltelék

6-8 birsalmát megtisztítva, cukormentes vízben, nagyobb darabokban megfőzzük. Amikor megfőtt, a levet leszűrjük (a felesleges lé finom ital). A megfőtt birsalma darabokat meghámozzuk, a magházat is kivágjuk, a gyümölcshúst pépesítjük. 2 ek lágy zabpehely és 2 ek búzadarát adunk a péphez, ami sülés közben megdagad és felszívja a leveket, édesítjük ízlés szerint mézzel / cukorral, fűszerezük reszelt citromhéjjal, csipet sóval. Állni hagyjuk kb. egy fél órát.

Kökényes töltelék

Fél liter kökénylekvár, amibe 2 ek lágy zabpelyhet és 2 ek búzadarát keverünk, csipet só is adunk hozzá, majd állni hagyjuk. (Ha kökénylekvárunk nincs, akkor frissen is készíthető édesített kökénypép: Az érett kökényt egészen kicsi vízben, 1 citrom hozzáadott levével (hogy a héj kiadja színét) pároljuk, addig, míg passzírozható állagúvá válik. Passzírozás után édesítjük, majd összefőzzük.)

Diós töltelék

Fél kg darált diót pár evőkanálnyi, frissen készült birsalmapéppel (vagy birsalmalekvárral) és 1 ek búzadarával keverünk össze, míg kenhető, nem túl sűrű diókrémet kapunk. Ízlés szerint édesítjük mézzel / cukorral, ici-picit megsózzuk ezt is.

A tésztát két részre osztjuk. Egyik felét sütőpapírral bélelt tepsibe nyújtjuk. A diós töltelék réteggel kezdve, a kökényessel majd a birses töltelékkel folytatva, rétegenként szétterítjük a gyümölcs és diókrémetek a tésztán, végül lefedjük a tészta másik, tepsi méretűre nyújtott felével. Villával alaposan végigszurkáljuk a felső tésztát, hogy a keletkező gőz ki tudjon jönni, és ne repedjen meg a sütemény teteje. Előmelegített sütőben, 180 fokon sütjük.



Citromos, hegyi kakukkfűves, fenyőtinórus, borsos tokány hajdinával

Nyár végétől egészen októberig virágzik a hegyi kakukkfű a réteken, és ha szerencsénk van, ősszel összetalálkozik a fekete- és erdei fenyvesekben gyakran tömegesen megjelenő szemcsésnyelű fenyőtinóruval. A fenyőtinóru fiatal példányait gyűjtjük.



Hozzávalók:

20 dkg sertéscomb csíkokra vágva

10-15 dkg fiatal fenyőtinóru, szeletelve

1 csapott kanál mangalica zsír

vékony szelet kolozsvári szalonna kockázva

2-3 kanál magasabb zsírtartalmú tejföl

fűszerek: só, citromos bors, késhegynyi kurkuma, 4-5 ágacska citromos kakukkfű (egyben), kicsi reszelt citromhéj, 2 nagyobb gerezd fokhagyma, 2-3 szál petrezselyemzöld apróra vágva

Elkészítés:

A gomba előkészítése: A ragadós kalapbőrű fenyőtinórukat megmosni nem ajánlott, helyette tisztán kell gyűjteni (földes tönk nélkül, kalapbőrt letisztítva). A gombákat megtisztítjuk, ha még szükséges, majd a nyálkás kalapbőrt lehúzzuk

(ajánlott a gumikesztyű, feketére festi a kezét). Ha a gomba idősebb, akkor a termőréteget is le kell venni, mert nyálkásítja az ételt.

Elkészítés: A kolozsvári szalonnát a kanál zsíron pirítjuk, majd hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát, mikor az illatosra sült, hozzáadjuk a csíkozott húst is, és fehéredésig pirítjuk. Ezután a húst sóval, citromos borssal és a kakukkfű ágakkal, pici kurkumával fűszerezzük és felöntjük annyi vízzel, ami ellepi. Fedő alatt puhára pároljuk, ha szükséges a vizet pótolni kell, de a hús a végén kicsit le is pirulhat. Ezután hozzáadjuk az összevágott gombát és az apróra vágott petrezselymet, azzal készre pároljuk (a gomba már nem bő lében fő, inkább csak a zsiradékon, keverés mellett párolódik). Amikor elkészült, hő kiegyenlítésével, a tokány levéből kivéve kikeverjük a tejfölt, majd behabarjuk az ételt; újramelegítjük, de a tejföllel már nem forraljuk. A legvégén fűszerezzük egészen pici reszelt citromhéjjal, és beállítjuk az ízeket (sós, borsos, citromos íz). A kakukkfű ágakat tálalás előtt kivesszük. Sós, babérleveles, picit borsos vízben főtt hajdinával tálaljuk.

Vargányás vaj

A vargányafélék több faja nyáron vagy ősszel gyűjthető, kedvelt erdei gomba. Nyersen is, de még inkább szárítva fűszeres ízű gombák. Vargányás vaj friss és szárított gombából is készíthető.

Hozzávalók:

Vargánya, kb. egy bögrényi mennyiség összevágva (3-4 közepes vargánya), de kevesebbel is működik. A szárított gombát előzetesen vízbe áztatva használjuk fel.

1db 100 grammos vaj
fokhagyma, só, fűszerek

Elkészítés:

Az apróra vágott gombát, kicsit megsózva kevés olajon kevergetve elkezdjük pirítani. A gomba először levet enged, amit el kell párolni róla. Mikor a lé elpárolgott, apróra vágott fokhagymát hozzápirítunk, majd botmixerrel pépesítjük az anyagot, de maradhat apró darabosan is a gomba. Pépesítés után hozzáadjuk a vajat, óvatosan, kis hőmérsékleten felolvasztva. Ízlés szerint lehet még fűszerezni őrölt borssal. Végül sóval beállítjuk a kívánt ízt, és kis befőttes üvegbe vagy vajformába öntjük. A vaj dermedése után kenhető. Használható pirítóson és fűszervajként is. Felhasználáskor friss, apróra vágott petrezselyemmel megszórva még jobb és szebb.



Porcsinos, nyári kovászos savanyúság

A tejsavasan erjesztett savanyúságok közül a legtöbben kovászos uborkát készítenek. Ez a savanyúság a kovászos uborkával megegyező módon készül. Erjedést indító anyag a kovászos kenyér. A természetes erjedéssel készülő savanyúságoknak számos, a szervezetre gyakorolt jótékony hatása ismert, ezért is érdemes készíteni ezeket, de emellett természetes nagyon finomak is. A kövér porcsin nyáron, leginkább a kiskertekben növény, gazként ismert növény. Óriásra is nő, ha hagyjuk, zsenge töveit vagy hajtásait érdemes megenni, mértékkel, ha a kert nem permetezett.

Hozzávalók:

Egy 5 literes befőttes üvegnyi, többféle, nagyobb darabokra vágott nyári zöldségféle (uborka, cukkini, csillagtök, sárgarépa, zeller és nagyon finom benne a görögdinnye nem túl édes, de még piros külső része) kövér porcsin vékony hajtásai és levelei

Elkészítés:

A darabolt zöldségeket és a porcsinhajtásokat (a dinnyét kivéve) a befőttes üvegbe rakjuk, felöntjük az üveget vízzel, majd a víz mennyiségét leöntve, megmérjük. Amennyi liter víz van az üvegben, annyi evőkanál só adunk a vízhez, jól elkeverjük, majd visszaöntjük az üvegbe, a zöldségekre. Lehet még ízesíteni (kapor, torma, szőlőhajtás, egész bors), de a sokféle zöldségnek együtt eleve finom íze lesz. Egy szelet kovászos kenyeret teszünk a tetejére, ami gyorsan elindítja a tejsavas erjedést. Fontos, hogy minden zöldség és a kenyér is folyamatosan lé alatt legyen, ezért le kell szorítani nehezékekkel (kapható ehhez már eszköz, de tisztára mosott nagy kavics, vízzel telt kisebb üveg is jó, érdemes egy-két nagyobb uborkát is keresztbe szorítani a legtetején.) Papírszalvétával lefedve meleg helyen érik. Egy-két nap után, opálos lesz a lé, a kenyeret már le lehet venni. A kenyér helyére mehet a darabokra vágott görögdinnye, még kb. két nap érlelés, és készen van. Hűtőben tartva fogyasztható. A kovászos levet, sem szabad kiönteni, hanem meg kell inni (ha esetleg túl sóztuk, lehet hígítani, de inkább annyira szabad csak sózni, hogy jó ízű legyen). Hűtve fogyasztva üdítő, emésztést serkentő, jótékony mikrobákban gazdag, probiotikus ital.

Óvatosság: A porcsin fokozza a gyomor- és bélmozgást, ezért hashajtó hatású lehet. Trágyázott, vegyszerezett kertből, szennyezett helyről nem szabad felhasználni, mert a nitrát vegyületeket akkumulálja, mérgező lehet. Kisgyerekeknek is ezen okokból kevésbé ajánlott fogyasztása.

Vadgyümölcs-ecetek készítése

A természetes erjesztésű ecetek a tejsavas erjesztésű zöldségekhez hasonlóan szintén jótékony hatásokkal rendelkeznek. Házilag is egyszerűen készíthetők gyakorlatilag minden cukortartalmú gyümölcsből. Az így elkészült ecetünk nem lesz erős, kis hígítással alkalmas italként fogyasztásra vagy saláták ízesítésére, főzelékek és levesek savanyítására.



Hozzávalók:

Kissé összetört vagy összevágott vadgyümölcsök egyike vagy több együtt (csipkebogyó, vadkörte, vadalma, kökény, húsos som, erdei szeder, bodzabogyó) víz

cukor vagy méz a kevésbé édes gyümölcsökhöz adható

Elkészítés:

A gyümölcsöket apróra vágva vagy megtörve, kb. félig töltünk egy három vagy ötliteres befőttes üveget, majd felforralt és langyosra lehűlt vízzel feltöltjük az üveget annyira, hogy maradjon hely az erjedő, habzó anyagnak is, tehát nem

teljesen tele. Az üvegeket tüllhálóval lekötjük (fontos a levegőzés, de a muslin-cák meglephetik), majd meleg helyen érleljük, nyáron napmeleg, ősszel meleg helyiség. Ha napon készül, akkor éjszakára ajánlott meleg helyre vinni vagy betakarni. Az erjedés során először alkoholos, majd ecetes erjedés megy végbe, ezt érezni lehet az anyag illatán. Érdemes időnként megkeverni, figyelni. Fontos, hogy a gyümölcs mindig folyadék alatt legyen. Ha fehér hártyszerű lepedék jelenik meg a tetején azt le kell szedni, szűrni. Amikor kóstolva már ecet ízű, akkor készen van, a ceفرéről leszűrhetjük az ecetet. Lezárva sokáig eláll. Ha kocsnyás üledék keletkezik a tetején, az nem baj, az, az ecetágy. Ezt le lehet szűrni, és másik ecet készítésénél felhasználni.

Planta tea készítése szederlevélből

Az 1970-es évekig kapható volt nálunk egy a fekete teákra megszólalásig hasonlító, a földi szeder leveléből készített teafű, ez volt a planta tea. Ennek házi elkészítése a következő módon lehetséges:

Fiatal, egészséges szederleveleket gyűjtünk (májusától szeptemberig) a felfelé növekedő, nem virágos, új szederhajtásokról szedjük. A szúrós levélnyeleket levágjuk, és a leveleket apróra vágjuk. Ezután az összevágott leveleket egy fém edényben gyűjtve, egy sodrófa nyelével, mint egy nagy mozsárban, rétegenként kissé megtörjük, hogy a sejtekből kijöjjön a nedv.



Majd a leveleket egy fém, nagylyukú szűrőtálba tesszük, azt egy lábasra helyezük, amibe éppen beleillik, és az egészet lefedjük egy fedővel. A lábasban kis vizet melegítünk, ami átgőzöli majd a szederlevelünket. Csak gőzölni kell, ezért soha ne forrjon lobogva alatta a víz. Ha forr, akkor lezárjuk a lángot, majd később újragyűjtjük, és közben időnként átforgatjuk a leveleket. Mindezt addig ismételjük, míg a levelek sötét, szürkésbarnára színeződtek, és illatozni kezdenek. Ezután az illatossá vált leveleket kiterítve, szellős helyen megszárazítjuk, majd befőttes üvegekbe zárva, sötét helyen érleljük még pár hétig. A planta teának az érés során még illatosabb lesz. Fekete, de nem élénkítő tea készíthető belőle forrázással. A szederlevélből a fenti eljárás mellőzése nélkül, csak megszárazítva is készíthető finom tea, ami – bár vannak gyógyhatásai – annyira enyhe hatású, hogy élvezeti teaként is fogyasztható.

Erdei gombás, kecskeordás, színes kenyérlángos

Kenyérlángost sokan készítenek, sokféle feltéttel, és ezeket sokan kedvelik is, de a szépen mutató, színes ételeket még szívesebben fogyasztja mindenki. A sokféle színű erdei gomba színesebbé teheti az egyszerű kenyérlángost is, pláne, ha színben hozzáillő zöldségekkel egészítjük ki. A fekete színű, sötét trombitagomba is jól mutat pl. a színes hozzávalók mellett. A sötét trombitagomba őszi faj, de jól szárítható fűszergombaként is használható faj. A színes, nyári zöldségekkel csak a szárított gombát tudjuk párosítani.

Hozzávalók:

a tésztához:

30 dkg kenyérliszt
2 dl víz
2 dkg élesztő
2 dkg vaj
fél teáskanál cukor
csapott evőkanál só

a feltéhez:

20 dkg kecskeorda
15 dkg tejföl
2-3 gerezd fokhagyma
1-2 szem kockázott paradicsom
1-2 kockázott zöldpaprika
egy fél maroknyi szárított sötét trombitagomba
2-3 közepes vargánya vagy más erdei gomba
1 kisebb szelet kolozsvári vagy angolszalonna kockára vágva
só, őrölt fekete bors

Elkészítés:

Először a kenyérlángos tésztáját állítjuk össze. A lisztet kimérjük, a közepén egy kis mélyedésbe beleöntjük a langyosra melegített vizet, hozzáadjuk a cukrot, és belemorzsoljuk az élesztőt. Letakarjuk 10 percre, majd kidolgozzuk a tésztát, miközben hozzáadjuk a csapott teáskanál sót és a vajat is. A kidagasztott tésztánkat letakarva, fél órát meleg helyen kelni hagyjuk, majd két hosszúkás lángost nyújtunk belőle óvatosan, kézzel kihúzva, amiket sütőpapírral bélelt tep-sibe helyezünk.

A szárított gombát előzetesen beáztatjuk. A többi gombát és a zöldségeket ösz-szevágjuk. Amikor a szárított trombitagomba is újra felvette eredeti víztartal-mát, azt is kisebb darabokra vágjuk, csak a kisebbeket hagyjuk egészben, hogy majd jól mutassanak a lángoson, majd az összes gombát fokhagymás olajon pu-hára pirítjuk. A kecskeorda 90 %-át, térfogatra ugyanannyi tejföllel elkeverjük,

két gerezd reszelt fokhagymával, sóval, fekete borssal ízesítjük, majd a kihúzott kenyérlángosokra terítjük. Erre az alapra szórjuk a kockára vágott paradicsomot, a zöld paprikát, a szalonnakockákat és az erdei gombákat is, végül a megmaradt 10 %-nyi kecskeordát is rámorzsoljuk. Előmelegített sütőben vagy kemencében készre sütjük.



VÁRNAI ANNA RECEPTJEI



A hatvanas évek közepén születtem, családommal több kis faluban éltem gyermekkoromban, ahol hétköznapi dolognak számított, hogy a falut körülvevő erdőkben, ligetekben töltöttük szabadidőnket társaimmal.

Szüleimnek is sokat köszönhetek a természet megismerése terén, hiszen apukám faragóként egészítette ki jövedelmét, számomra pedig nagy élmény volt, ha elkísérhettem az erdőbe, ahol a lehullott száraz ágakat, kiszáradt cserjéket gyűjtötte munkájához. Ezekből utóbb faragott dísz tárgyak, juhászbotok, sétapálcák készültek. Nem volt mindegy, hogy milyen fából voltak, így hamar megtanultam tőle a fák nevét, és persze azt is, hogy melyik mire jó igazán.

Anyukám otthon volt velünk, így vele is sok időt tölthettem az erdőkön, mezőkön. Jó ismerője volt a háztartásban is alkalmazható erdei, mezei növényeknek, gombáknak, így tőle tanultam meg a különböző gombákat, melyik az ehető, és melyik nem, melyik mire való. Ugyanígy ő ismertette meg velem számos növény hasznát. Példaként említve a medvehagymát (jurda), vadfokhagymát (ajust), ezek, mint a természet ajándékai, jól kiegészítették a hazai kertészetünket. Nem is említettem még a számtalan gyümölcsöt, amik vadon termettek ugyan, gondozás nélkül, de nagyon finomak voltak - így a szeder, szamáca, vadalma és vadvörte.

Visszatérve az erdei gombákra: nagyon fontos szempont volt, hogy jól ismerje őket az ember és csak ehetőket szedjen le, ám ez mellett különös fontosságú volt, hogy felhasználás előtt minden esetben leforrázza őket az ember, hogy az esetleges káros szennyeződésektől is megtisztuljanak.

Magam részéről nagyon szerettem a kékhátú galambgombát (paprikás lisztben kisütve), a keserűgombát (fokhagymás zsírban megpirítva meleg punyával), a vargányát (rántva vagy pörköltnek), a sárga gombát (rókagomba levesnek), a mezei csiperkét (pörköltnek). Természetesen a természet ezen ajándékai csak, mint ételek kiegészítőiként is sokat hozzáadnak az ízekhez.

Remélem a receptjeink Önöknek is ízleni fognak. Idős asszonyoktól gyűjtöttük egybe őket, úgy ahogy ők készítették. Ha élőben is megkóstolnák, vagy szívesen megbeszelnék velünk, jöjjenek el a Kóstoldába, a Színes Gyöngyök Egyesület egy programjára.

„A Kóstolda kezdeményezés célja, hogy egy olyan találkozási pont jöhessen létre, ahol a nem cigány lakosság megismerheti a cigány lakosság szokásait, értékeit és nem utolsósorban az ételeit. Ez egy olyan projekt romák részvételével, ami kölcsönös bizalmat és elfogadást eszközöl, valamint erősíti ezen csoport hitelességét a pécsi lakosság körében. Reméljük, hogy ezzel a többségi társadalom szemében pozitívabb vélemény alakul ki rólunk, cigányokról, s ennek révén egyfajta párbeszéd indulhat cigány és nem cigány emberek között. Őszintén hisszük, hogy egy jó étkezés közelebb hozhatja egymáshoz a legkülönbözőbb kultúrákat és embereket”. www.szinesgyongyok.hu

Keserű gomba Anca módra

Hozzávalók:

1 kg keserűgomba
3-4 gerezd fokhagyma
só
zsír

Elkészítés:

A megtisztított gombát cikkekre vágjuk és kétszer leforrázzuk, majd lecsöpögtetjük. Az erdei gombát mindig leforrázzuk!

Ha nincs fokhagymás zsírunk otthon, a fokhagymát a zsírban megsütjük, majd kiszedjük a zsírból a fokhagymacikkeket. A gombát a fokhagymás zsírban megsütjük. Ízlés szerint sózzuk. Punyával kínáljuk.



Keserűgomba, ahogy Annus készíti

Hozzávalók:

1 kg szép fiatal keserűgomba
2 fej hagyma
1 fej fokhagyma
só
20 dkg zsír

Elkészítés:

A gombát lobogó forró vízbe dobjuk és hagyjuk kissé állni a vízben, majd leszűrjük, hideg vízben átmoszuk és összeaprítjuk. A két fej hagymát apró kockákra vágva zsíron megsütjük és rátesszük a gombát. Sütjük sűrű kevergetés mellett körülbelül 10 percig, majd rátesszük a megtisztított, apróra összevágott fokhagymát. Ízlés szerint sózzuk, és még 5 percet sütjük. Punyával kínáljuk.



Gombás lecsós szelet

Hozzávalók:

8 szelet karaj
1 kg erdei gomba
fél kg lecsópaprika
3 hagyma
2 db piros paradicsom
2 evőkanál törött paprika
őrölt bors
majoránna
2 evőkanál szárított zöldségkeverék (só nélküli)
só
25 dkg zsír

Elkészítés:

Az erdei gombát megtisztítjuk, cikkekre vágjuk, lobogó forró vízbe dobjuk és pár percig állni hagyjuk. Addig kiklopfoljuk a húsokat és úgy készítjük el, mint a cigánypecsenyét (lásd: Cigánypecsenye recept). A gombát leszűrjük, lecsepegtetjük. A hagymát cikkekre vágjuk. 20 dkg zsírban felrakjuk sülni, majd rádobjuk az összevágott paradicsomot és lepirítjuk. Ezután tesszük hozzá az erdei gombát. Amikor nagyjából elfőtte már a vizet a gomba, akkor tesszük hozzá a cikkekre vágott paprikát, meghintjük a törött paprikával és készre főzzük, azaz fényesre sütjük. Tálalásnál a hússzeletekre halmozunk 2-2 kanálnyi gombás lecsót és galuskával, vagy főtt krumplival körítjük.

Gombapörkölt szegfűgombából

Hozzávalók:

1 kg szegfűgomba
2 nagy fej hagyma
20 dkg zsír
só
4 evőkanál törött paprika

Elkészítés:

A gombát megtisztítjuk, váltott vízben többször átmoszuk. A hagymát felkockázzuk és zsírban megsütjük. Rátesszük a törött paprikát, hozzáadjuk a szegfűgombát, ízlés szerint sózzuk, és fedő alatt lassú tűzön körülbelül 25 percig főzzük. Fedő nélkül zsírára lesütjük majd tálaljuk. Punyát kínálunk hozzá.

Vargánya lecsósan

Hozzávalók:

1 kg vargánya
1 kg lecsópaprika
½ kg hagyma
30 dkg zsír
2-3 szem paradicsom
30 dkg füstölt sonka vagy szalonna
só
2-3 kanálnyi törött paprika

Elkészítés:

A gombákat megtisztítjuk, késsel megkaparjuk, felaprítjuk, leforrázzuk. A sonkát vagy a szalonnát felkockázzuk, lesütjük, hozzáadjuk a zsírt és a felkockázott hagymát. Miután a hagyma megsült, rátesszük a törött paprikát, majd az összeaprított vargányát. Összedinszteljük, majd hozzáadjuk a lecsópaprikát, a paradicsomot és ízlés szerint sózzuk. Sűrű kevergetés mellett addig főzzük, míg zsírjára nem sül.

Sokan nem tudják, hogy a gombapörköltre, lecsóra soha nem teszünk vizet!



Gomba fasírt

Hozzávalók:

50 dkg gomba
1 közepes fej vöröshagyma
1 csokor friss petrezselyem
1 csapott evőkanál majoránna
1 szikkadt zsömle
1 tojás
1 evőkanál pirospaprika
olaj vagy zsír
só
frissen őrölt bors
zsemlemorzsa a forgatáshoz

Elkészítés:

A gombát megtisztítjuk, és apróra daraboljuk. A zsömlét tejbe áztatjuk. A hagymát felkockázzuk, egy kevés zsírban, serpenyőben megdinszteljük, majd hozzáadjuk a gombát, addig főzzük, amíg megpuhul. Ha kész, áttesszük egy tálba és ízlés szerint fűszerezzük. Hozzáadjuk a tejbe áztatott zsömlét, ráütjük a tojást, majd jól összedolgozzuk. Akkor jó, ha formálható, lágy masszát kapunk. Apró golyókat gyúrunk, morzsában jól meghempergetjük, végül bő zsiradékban kisütjük.

Szalonnás lecsó

Hozzávalók:

1 kg tv paprika
½ kg hagyma
20 dkg füstölt szalonna
2 nagyobb szem paradicsom
20 dkg sertészsír
só
törött paprika

Elkészítés:

A füstölt szalonnát felkockázzuk, majd lesütjük. Hozzáteesszük a zsírt. A hagymát felszeletelve rátesszük a szalonnára, a paradicsomot lehámozzuk és a hagymával együtt jól lesütjük. Ez után kerül rá a zöldpaprika, amit előzőleg felaprítottunk. Mehet bele erős is! Jól lesütjük, majd 2 evőkanál törött paprikával kb. még 5 percet sütjük. Fontos, hogy a lecsót sütjük, és nem főzzük. Vízrel sosem engedjük fel. Házilag süttött punyát adunk hozzá.

Káposztás lecsó

Hozzávalók:

1 kisebb fej káposzta
1 kg tv paprika
4-5 fej hagyma
30 dkg füstölt szalonna
20 dkg sertés zsír

Elkészítés:

A szalonnát felkockázzuk és jól kisütjük. Rátesszük egyszerre a legyalult fejes káposztát, a leszeletelt hagymát, a feldarabolt paradicsomot, a zsírt, és addig

sütjük, míg a káposzta jól átsül. Akkor adjuk hozzá a felaprított paprikát, sóz-
zuk és addig sütjük, míg a paprika is jól átsült. Ezután megszórjuk a törött pap-
rikával és ezzel még körülbelül 5 percet sütjük. Punyát adunk mellé.

Húsos lecsó

Hozzávalók:

1 kg sertés oldalas vagy csirke hús
20 dkg sertés zsír
2 kg paprika
4 szem paradicsom
fél kg hagyma
1 evőkanál törött paprika
só

Elkészítés:

A húst kisebb darabokra vágjuk, egy lábosba téve sózzuk és kevés víz hozzá-
adásával fedő alatt majdnem készre pároljuk, lepirítjuk. A húsokat kivesszük a
lábosból és kis időre félretesszük. A zsiradékot felolvasztjuk, hozzáadjuk az elő-
zőleg felszeletelt hagymát és a paradicsomot majd addig pároljuk, amíg el nem
fő a leve. Ekkor tesszük rá a paprikát, amit szintén összevágunk. Amikor már
elfőtt a paprika leve is, a húsokat visszatesszük a lábosba és meghintjük a törött
paprikával. Ezzel készre főzzük a lecsót. Uborkasalátával tálaljuk.



Cigánypecsenye

Hozzávalók:

80 dkg sertésárja

20 dkg kenyérszalonna

4-5 gerezd fokhagyma

1 teáskanál törött paprika

só, bors



Elkészítés:

Előző este a sertésárját 8 szeletre vágjuk, sózzuk, borsozzuk, hűtőbe tesszük. Másnap a szalonnát felszeleteljük, és egy centis távolságokban becsíkozunk, hogy meglegyen a kakastaréj forma. Száraz serpenyőben aranyszínűre sütjük a szalonnákat, majd kivesszük és félretesszük. A zsírt újra felforrósítjuk, majd hirtelen megpirítjuk benne a hússzeletek mindkét oldalát, hogy kérget kapjon. Ha a húskívül megpirultak, akkor félrehúzzuk, óvatosan ráöntjük a vizet. Vigyázunk, mert fröcskölni fog! Közepes lángon, fedő alatt 15 percig pároljuk a húst, közben egyszer megfordítjuk. Levesszük róla a fedőt, és hagyjuk, hogy teljesen elpárologjon alóla a víz. Amikor már csak a zsiradék maradt, további 1-2 percig sütjük mindét oldalán, visszadobjuk mellé a megsütött szalonnát is, majd tálaljuk. A hússzeletekre rányomjuk a fokhagymát, ráhelyezzük a szalonnás taréjokat és hagymás tört krumplival körítjük.

Házilag sült cigánykenyér (punya) élesztővel

Hozzávalók:

1 kg liszt
fél kanál só
fél élesztő
1 dl étolaj
1 csapott kanál cukor

Elkészítés:

Az élesztőt a cukorral langyos vízben felfuttatjuk. Majd egy tálba hozzá adjuk az 1 kg liszthez, rátesszük a sót, az olajat. Langyos vízzel közepes lágyságú tésztát dagasztunk. Tepsibe téve megolajozzuk a tetejét, majd körülbelül 30 perc alatt készre sütjük



Medvehagymás szalonnás cigánykenyér (punya) élesztővel

Hozzávalók:

2 kg liszt
1 db élesztő
1 evőkanál só
30 dkg füstölt szalonna
1 csokor medvehagyma

Elkészítés:

A füstölt szalonnát apró kockára vágjuk és megsütjük. A medvehagymát felaprítjuk és hozzá tesszük a szalonnához. Ezt tovább már nem sütjük, csak beleforgatjuk a forró szalonnás zsírba. A felfuttatott élesztőt, a sót, a szalonnás medvehagymás zsiradékot hozzáadjuk a liszthez és langyos vízzel jól kidolgozzuk. Tepsibe téve 1 órát sütjük.



GAYER ÉVA RECEPTJEI



Gyermekkorban a szülőkkel, nagyszülőkkel, dédszülőkkel való kapcsolat, tapasztalás mindenki számára meghatározó lesz egész életében. A tartalmas együtt töltött idők, a közös étkezések, ételek készítése is az, amit sosem felejthetünk el. Jó lenne megőrizni, továbbadni azt a tudást, amit tőlük kaphatunk.

A természethez, növényekhez való kötődés mindig természetes volt. Mi hárman

testvérek és a négy unokatestvérem, amikor csak lehetett a szabadban voltunk, - ez volt a szabadság! Minden évszakban megtaláltuk a természet adta játék/elfoglaltság varázslatos helyeit. Megvolt a domboldal a szánkózáshoz, a befagyott tavacska a csúszkáláshoz, a rét a virágszedéshez, a gyermekláncfű/pongyolapitypang a hajkoszorú fonáshoz. De találtunk eszegetni valót is, az utak mentén a papsajt rendszeres csemegénk volt, de ismertük a vadalmát, vadkörte, vadmeggyet, volt még fehér cseresznye is valahol a dombon, (már nincs meg, és azóta sem ettem olyat). A hecsedli/csipkebogyó, a som, az erdei szeder és szamóca, a kökény, az eperfák adta nagyon finom gyümölcs mind nekünk teremtett. Felnőtt koromra is természetet csodáló maradtam. Mindig van mód, és tudatosan keresem is, hogy a környezetemben rávilágítsak azokra a szépségekre, amiket észre kell venni, gyönyörködni benne és vigyázni rá. Ezért is lettem a Mecsek Egyesület egyik túravezetője. Lányommal mindig sokat kirándultunk, a pályaválasztásnál nem volt kérdés, hogy természettudomány, földrajz az irány. Geográfusként végzett, a túrázás pedig az egyik legkedveltebb kikapcsolódása lett. Informatikusként dolgoztam a Pécsi Tudományegyetemen, sok időt töltve íróasztal mellett számítógép előtt. Mindig igyekeztem a hétvégéken sokat a szabadban lenni, kertet művelni. Ma már több időm van és a rendszeres túrázás, gombászás, a vadon termő növényekkel való folyamatos ismerkedés, a változatos természetben való gyönyörködés a szabadidőm legszebb eltöltése.

Felkérést kaptam egy kutató/gyűjtő munkára a régi sváb ételekben fellelhető vadon termő növények felhasználásáról, amit megtisztelőnek érezve elfogadtam.

Rövid ideig éltem falun, később a nyaralások élményeit, az apai nagyanyám főztjének emlékét kellett felidézni. Édesanyám magyar volt, konyháját nem a sváb ételek jellemezték, de ha olyat készített, akkor mindig megjegyezte, hogy „ezt a mamától tanultam”.

Ahogy nekem is eszembe jut mindig, amit tőle tanultam, próbálom eltalálni az ismert ízeket, sokszor sikerül is valamennyire, de sosem ugyanolyan. Talán a sparhelt tette, biztosan az is!

Elkezdtem apai ágon a rokonságomnál érdeklődni, ki milyen ételeket ismer, vagy tud ehető vadnövények felhasználásáról. Unokatestvéreim, ahogy én is, nem sok ilyen ételre emlékeztünk. A hecsedli lekvárban mindannyian meggyeztünk, csipkebogyót mindig kellett szedni, köcsögökben állt és nagyon finom volt.

Jött a távolabbi rokonság, így jutottam el édesapám egyik 89 éves unokatestvéréhez, Gutrai Vilmosné Heller Máriához, aki ma épp a Baranya Zöldúton lakik, több szakácskönyvbe írt recepteket. Fekedről írt könyvet, a mai fekedű faluház volt a szülőháza. Felkerestem őt, sokat beszélgettünk, megmutatta a könyveit, nagyon sok érdekes dolgot tudtam meg a családkról is. A receptjeit ugyan nem a vadnövények felhasználása jellemezte, azért sok mindent mesélt, amiből már el tudtam indulni. A vele való találkozást ennek a felkérésnek köszönhettem, és ezért nagyon hálás vagyok, a munka közben a vele való beszélgetés, a történetei járnak az eszemben.

Meg kell állapítanom, hogy a régi sváb ételeket nem jellemezte, hogy az ehető vadon termő növényeket nagy mértékben felhasználták volna. Egyszerűen főztek, a főbb alapanyagokkal, mint a krumpli, hagyma, bab, tojás, liszt. Ezeket meg is termelték, a családban mindenkinek volt nagy kertje, földjeik. Állatokat is tartottak, baromfit, hízót, de lovat, tehenet is. Egyik unokatestvérem portáját még ma is benépesítik a háziállatok, a baromfi, tehén, szamár, kecske.

Szebényben gyakran járták az erdőt, gombát rendszeresen szedtek, apám és a testvére is, mindig szerettem volna megtanulni tőlük. Sajnos édesapám fiatalon egy vadászbalesetben halt meg, elmulasztottam, hogy tőle megtanuljam, nemrég elvégeztem egy gombaismereti tanfolyamot. A saját szedésű gombáimból készítettem a következő gombás ételeket, ahogy gyermekkoromból emlékszem, ill., ahogy a rokonok elmondták.

És még néhány recept, amikben fellelhető a természetben szedhető ehető növény.

Az ételeket megörökölt edényekbe és szóttesekre helyezve fotóztam.

Erdei gombapaprikás nagy nudlival (Schwammmetgrote Nokedl)

Többféle gombából jó igazán. Én ezekből csináltam: vargánya, szürke tölcsér, gyűrűs tuskó, fenyőalja tinóru, piruló galóca (nem tévedés, ez a galóca fajta ehető).

Hozzávalók:

erdei gomba
hagyma
fokhagyma
zsiradék
só
bors
törött- és hüvelyes
paprika
paradicsom
liszt
1 db tojás
fél dl szóдавíz
petrezselyemzöld



Elkészítés:

Hagyományos módon megdinsztelem a hagymát, fokhagymát kis zsiradékon, esetleg füstölt szalonnadarabokkal. A jól megmosott, felaprított gombát hozzáteszem és legalább 20 percig együtt főzöm, ehhez a gomba általában elég levet enged. (Ez a 20 perc nagyon fontos, mert bizonyos gombák ennyi hőkezelést igényelnek, mint pl. ebben az ételben lévő gyűrűs tuskógomba is!). Jöhetnek az alapfűszerek, só, bors, paprika, lehetőleg hüvelyes is, és egy kisebb paradicsom. Közben kikeverek egy tojást liszttel, sóval, petrezselyem zölddel és annyi szóдавízzel, hogy közepesen lágy galuska tésztát kapjak. Attól függően, hogy a gomba mennyi levet engedett, csak annyi vizet teszek a gombára, hogy a galuskák meg tudjanak főni benne. Evőkanállal jó nagyokat beleszagatok, ha megnőttek, meg is főttek, és kész a gombapaprikás nagy nudlival. Tejföl csak a tetejére kerül.

Erdei gombaleves (SchwammSuppe)

Régen volt mindig a bödönben disznózsír, de volt kacsazsír is. Én kacsá testhájából csinálom zsírt, a töpörtyűje is nagyon finom,puha. Ehhez a leveshez is abból használtam, bár nagyon kevés kell bele, de attól lett szép sárgán gyöngyöző.

Hozzávalók:

erdei gomba
kis zsiradék
hagyma
répa
zöldség
só
petrezselyem zöld
pirított kenyérkocka

Elkészítés:

A répát, a zöldséget és egy kisebb hagymát apróra vágok, hogy hamar megpuhuljon és kacsazsíron megdinsztelem. Amikor már majdnem puha, felengedem vízzel, ha forr, beleteszem a gombát, sót, és most megint jöhet a 20 perces hőkezelés. Ha még nincs előkészítve, akkor aprítok kenyeret és kevés vajon kissé megpirítom, csak tálaláskor teszem bele a petrezselyem zölddel együtt.



Erdei gombával rakott kelbimbó (SchwammingelegdeKiemen)

Hozzávalók:

erdei gomba
kelbimbó (általában télen is volt a kertben)
gersli (árpagyöngy) vagy rizs
hagyma
fokhagyma
szalonna
liszt
tojás
só, bors

Elkészítés:

Minden fő összetevőt előkészítek, azaz megfőzöm. Enyhén sós vízben a kelbimbót, külön szintén sós vízben a gerslit. A gombát aprított hagymával, fokhagymával kis zsiradékon dinsztelek. Megfőzök pár darab tojást is. Tepsiben sütöm (nem jénaiban), ahogy otthon is, mert hamarabb átsül és ropogós lesz a széleken. Alulra szalonna darabok, rá a gomba kerül, majd a főtt kelbimbó, rá a fel-darabolt főtt tojás, és tetejére a főtt gersli. Minden levét felfogok, amiben főztem, teszek bele sót, borsot és annyi lisztet, hogy palacsintatészta sűrűségű legyen. Ezt ráöntöm az egészre és mehet a sütőbe. Nem kell letakarni. Ha megpirult a teteje, kész van a rakottas. Bármilyen zöldséggel jó, a gomba pedig hús pótló is.



Kolbász leves savanyú káposztával (Wurstsuppe mit Sauerkraut)

Házilag savanyított káposzta mindig volt, gyerekeként annak taposása jutalomnak számított. A savanyításhoz használtak vadalmát, vadkörtét, birsalmát is. Ebből aztán télen igen sokféle ételt lehetett készíteni. Amire még emlékszem, mert anyukám pl. ennél az ételnél jegyezte meg, hogy „ezt a mamától tanultam”, az a kolbász leves savanyúkáposztával, burgonya gombóc, vagy reszelt tészta betéttel. Én ez utóbbival készítettem el. Káposztás kolbászt is töltöttünk, sváb szokás szerint. Ezt kellett először elfogyasztani úgy sütvé, mint füstölve, ebbe a levesbe is az került, - ha volt még belőle.



Hozzávalók:

savanyú káposzta
kis zsiradék,
liszt
füstölt kolbász
reszelt tészta

Elkészítés:

A savanyú káposztát, kb. 20 dkg-nyit egy 4 személyes adaghoz apróra vágom, kis zsiradékon kevés lisztet pirítok, mintha rántást készítenék, rá teszem a káposztát, mikor kissé megbarnult felengedem vízzel és megfőzöm. Aztán megy bele a felkarikázott kolbász, amikor forr, akkor pedig a frissen készített reszelt tészta. Nagyon finom, csak az arányokra kell figyelni, ha a káposzta, a víz és a kolbász aránya megfelelő semmi fűszer nem kell bele, még só sem.

Somlekvár (Kornoeljejam)

Az augusztus végén érő sötét piros ovális húsos somot elég nehéz szedni, hamar lepotyog, ha érett, márpedig akkor a jó. Szinte külön kell válogatni a még érése várókat, mert leszedve is beérik pár nap alatt.

Elkészítés:

Megmosom és cukorral (ízlés szerinti mennyiség, de 1kg somhoz kb. 25 dkg cukor, mindenképp fanyar lesz egy kicsit, de pont ezt szeretjük benne), citrommal összekeverve 1-2 napig a hűtőben tárolom, amíg át nem puhul annyira, hogy kézzel ki tudom nyomkodni a magokat. Passzírozni is lehet. Ez elég munkaigényes, de maggal eltéve is nagyon megfelelő, így nem megy semmi pocsékba és a magról leszopogatni is jó. Igaz a felhasználása így kötöttebb. Ha kézzel kimagoztam, felteszem főzni, elég sűrű pépet kapok, hozzáadok még ízlés szerint cukrot, folyamatosan kevergetve főzöm, forrástól ill. bugyogástól számított 15-20 percet. Aztán a meleg, tiszta üvegekbe kerül. Száraz dunsztba teszem másnapig, vagy teljes kihűlésig.

Érdeklődésemre megtudtam, hogy nagyanyánk ecet és cukor hozzáadásával, napokig kevergetve hidegen is tett el somot, ezután kipróbálom így is.



Hecsedli lekvár (Rozenbottelsjam)



Nagyon sokat kell szedni és ez sem könnyű, de nagyon megéri. A hecsedli lekvár, és persze az üstben főzött szilvalekvár nálam egészen biztosan a gyerekkort idézi. Talán erre emlékszem legjobban, ahogy a nagyanyám olyan sokat dolgozott vele, de már én is csinálom. Ez volt az utolsó ajándéka nekem: egy köcsög hecsedli lekvár, pergamen papírral lekötve. Nem lehet elfelejteni. Október vége, november, eleje, de a lényeg, hogy amikor már a dér megcsípte, akkor kell szedni a csipkebogyót. Lehetőleg már kicsit puhuljon.

Elkészítés:

Akármilyen tiszta helyen szedem, azért meg kell mosni, végeit levágni és annyi vízben, hogy elfedje, felteszem főni. Csak az elején, nagyon rövid ideig hagyom magára, aztán folyamatosan figyelem, kevergetem. Régen paradicsompasszírozóval csinálták, én sima szűrőkanállal dolgozom. Amikor teljesen puhára főtt, sűrű szövésű szűrőkanálon átpasszírozom, hogy lehetőleg a héja, a magok ne kerüljenek a pépbe. Nem szoktam ezen nagyon aggódni, mert a fennmaradt részeket még áztatom teának, a többi pedig mehet a tyúkoknak (mert a szülői házban még vannak). A kapott pépet visszateszem a tűzre, hozzáadom a cukrot és újból felfőzöm. Majd forrón üvegekbe töltöm, csavaros fedő rá és mehet a száraz dunsztba.

Kökény mézben (Sleedoornim Honing)

Méz mindig volt a családban, a gyümölcs hidegen mézbe elrakva megőrzi a benne lévő vitaminokat és még a méztől is gazdagodik.

Mindig kisebb üvegekbe és jellemzően az apróbb gyümölcsöket tették így el a szülők/nagyszülők, én is úgy csinálom. Ágyas pálinkának is használták. Kiprobáltam, bevált.

A kökényt csak így teszem el, hiszen amikor késő ősszel éretten leszedjük akkor is kemény és nagy a magja. Maga a méz teljesen híg lesz, a gyümölcs teljesen átpuhul, jól leválik a magról, nagyon élvezhető, és mint a gyöngyszemek ragyognak. Desszertek, gyümölcssaláták díszé.



Elkészítés:

A megmosott gyümölcsöt, konyharuhán (rajta nedvszívó törlőpapír) szétterítem, hagyom kicsit száradni. Az üvegbe beleszórok annyit, hogy ellepje az alját, és rácsurgatom a mézet (folyékony mézzel lehet csak), majd újra rá a gyümölcs, hagyom, hogy lesüllyedjenek, mert egy jó darabig könnyebb a gyümölcs, mint a méz. Amikor már megszívta magát, akkor lesüllyed, ekkor mehet a többi gyümölcs, majd újra a méz. A lényeg, hogy lassan kell a műveletet csinálni, minden rétegnél várni, különben ki fog bugyogni. Az üveget nem szabad teljesen tele tölteni, mert a méz dolgozni fog, és annak hely kell. Másnap szabad csak az üvegeket lefedni.

Más kemény gyümölcsöket is el lehet tenni mézben, pl. a somot is.

Vegyes szeder lekvár (Moerbeijam)

A fekete szeder, - nevezük mackó málnának is- ismert erdei gyümölcs, nyáron érik. Érdekes nem csak csipegetni, de megállni, időt szánni rá és sokat szedni. Szedtük is mindig és ma is rendszeresen keresem, szedem, és befőzöm, megvannak a jó lelőhelyeim is.

Nagyanyám csak más gyümölcsökkel összefőzve készített belőle lekvárt. Amikor nem tudtuk pontosan, milyen lekváros kenyeret kaptunk, akkor az volt a szedres lekvár, mert az apró magokat felfedeztük benne. A szilvalekvár mikor már elég sűrű, akkor kerül bele a szeder. Önmagában is próbáltam, de nagyon szétesett, híg lett. Tehát a már egyébként sűrű lekvárhoz keverve jól használható. Így sütemények töltésére is.



Elkészítés:

Jól meg kell mosni, mert kicsi bogarak lehetnek benne. Nagyon nem lehet utána megszáritani, de talán ennyi elpárolog főzés közben. Felteszem főzni, nagyon hamar átfő és már lehet is passzírozni. Sok apró magja van. A pépet visszateszem a tűzre, hozzáadom a cukrot (ízlés szerint) és újra felforralom. Mehet az üvegekbe és a száraz dunsztba. Híg lesz, nem főzöm sűrűbbre, mert desszertekre, tejbegrízre, madártejre öntetnek használom. Gyönyörű sötétlilás színe van és nagyon finom.

Mángold vagy cicla (Snijbiet)

A tarlón nő a búza aratása után. Nagy zöld, kicsit pirosas leveleiből főzeléket készítettek, burgonyával összefőzve, sűrítve. Sült oldalast, tükör-, vagy főtt tojást adva hozzá.

De a levelekben – töltött káposztába való töltelékkel megegyező- húsgombócokat is főztek, ezt valamilyen mártással együtt adták. Gyakori volt a paradicsom-, fokhagyma-, torma-, meggy mártás. A szárát is felhasználták, ebből leves készült kelt gombóccal. Itt jegyzem meg, hogy a torma leveleibe is ugyanígy töltöttek.

Csete lekvár gyalogbodzából (Ouderlingjam)

Általában erdő szélén, árkok, vasúti töltések mentén a gyalog-, vagy feketebodza bogyós termését szedték. Többnyire lekvárt főztek belőle, de színezésre is használták. Pl. kevés cukorral, kis vízzel összefőzve a préselt cefréhez keverve szép, mélyebb vöröses színt ad a bornak, persze csak kis mennyiségben és csak az egyébként is vörös borhoz. A bodzát teának is használták, főképp asztma ellen tartották gyógyírnak.

Elkészítés:

A bodza fürtökről leszedelem a bogyókat, jól megmosom és hagyom kicsit megszáradni. Felteszem főni, majd amikor már levet ereszt leveszem a tűzről és át-passzírozom. Ezután az egész pépet visszateszem a tűzre és cukrot adva hozzá tovább főzöm, amíg kissé besűrűsödik. Az elmondások szerint nem tettek bele semmi mást, én citrommal teszem még pikánsabbá.

Tiszta, meleg üvegekbe töltöm, kupakkal lezárom. (Régen a tetejére kis szalicilt tettek és pergamen papírral kötötték le.) Száraz dunsztba, azaz jó meleg helyre teszem, (régen a dunyha közé tették) és hagyom kihűlésig.

Szájról szájra...ahogy a tudás átörökítődik

Receptgyűjtés ürügyén az idős hölgy rokonom sok érdekes dolgot mesélt. Ezekből szívesen átadok néhányat, bár lehet, hogy sokak számára ismertek, szerintem érdekesek és nekem újak.

Mustban főtt gyümölcsök, zöltségek: Szüretkor, amikor teljesen friss még a must, nagy üstben különféle gyümölcsöket, köztük vadalmát, vadkörtét, birsal-mát, de sütni való tököt is megfőztek. Cukrot nem adtak hozzá, üvegekbe rakták és eltették téli csemegének.

Zöld csütörtök: ez azt jelentette, hogy csütörtöki napon valamilyen főzeléket kellett főzni, amit rendszerint krumplis gombóccal vagy tojással tálaltak.

Gyógynövények szentelése: Elmondása szerint a tavasztól nyárig összegyűjtött gyógynövényeket pompázatos csokorba/nyalábba fogták, szép szalaggal összekötötték, díszítették, így vitték a templomba. Szűz Mária mennybemenete napján, augusztus 15-én megszenteltették, majd ezután került fel a padlásra, vagy a tornácra száradni. Többféle vad, ill. gyógynövény szedését/használatát tudtam meg, de ezek nem egy főétel alapanyagául szolgáltak, ezért felsorolásukat szűkre veszem. Érdekes, hogy nem mindig az étel készítés, ízesítés volt a cél. Több növényt az állatoknak adtak, ill. az ő védelmükre, gyógyításukra használtak. Egyik példa erre: az **ánizs**, melyet a galambokat tartó gazdák a galambdúcokba helyeztek tetvek, férgek ellen.

Szűz Mária szalmája: A **galaj** hajtásaiból főzetet készítettek, mellyel külsőleg bőrbetegségeket kezeltek, de vese tisztításra is fogyasztották. Az elnevezés onnan származik, hogy egy monda szerint Szűz Mária nem szalmával, hanem galajjal készítette a jászolt a kis Jézusnak.

Csalán, tyúkhúr: Rendszeresen szedték, de nem fogyasztották, hanem az állatokkal etették, tyúkokkal, kacsákkal. Persze ezáltal bekerült az ételekbe, az állatok húsán, tojáson keresztül. A csalánból főzetet készítettek és a növényeket permetezték vele tetvek ellen.

Martilapulevél: Réten, árokparton szedték, a levelek főzetét köhögésre, asztmára, dagadt lábak borogatására használták.

Ürömfű, ürmös, a fehér üröm hajtását fűszerként használták, de gyakorta készítettek belőle ürmös bort. A borhoz ürömfüvet tettek, ezzel összeérlelték, majd lefejtették. Kissé kesernyés étvágygerjesztő italt kaptak.



SZAKÁCS GYULÁNÉ ÉVA RECEPTJEI



Mecsekalja Szakácsnéja ezt főzte:

Hozzávalók

Két csokor gyerekkorban, falusi portán megélt emlék, egy csokor receptismeret, egy csokor főzésszeretet, két marék kísérletezési kedv, egy db költözés falura, egy csokor természetszeretet, egy csokor szelíd turizmus, egy köteg falusi vendéglátás félpanzióval, egy csokor fenntarthatóság, egy nagy adag emberszeretet, egy kis adag kihívás, napi egy pohár (2,5 dl-es) folyamatos tanulás (szakmai, növényismeret, főzés, sütés, kemencézés), 1 db Ökocsali (üzleti együttműködés - ökobüfék kizárólag helyi termékekből), egy db pályázati nyeresemény: Magyarország legízletesebb vendégház útja célja.

Előkészítés

Előhívni a falusi élet emlékeit, amit a nagymamánál töltöttem. Baromfiudvar, liba-kacsa tömése, csirkekopasztás, tojás begyűjtése, kolbász a padlásról, kenyérdagasztás, libamáj sütése, kacsa pecsenye, galamb húsleves, vegyszermentes gyümölcs a kertből, eperfa, szilvalekvárfőzés. Elővenni az anyukámtól tanult főzés tudományát alföldi módra, elhagyom a városi életformát, falusi vendéglátás megteremtése természetes, környezetbarát módon. Zöldségek vetése, palánták ültetése, zöldségek, gyümölcsök termesztése a saját vegyszermentes kertemben, erdei - mezei ehető növények, virágok begyűjtése, mindezek tartósítása környezetbarát módon.

Elkészítés

A gondosan előkészített, megtanult ismereteket, alkalmazom főzés közben. A régi emlékeket összekeverem a begyűjtött, újonnan megtapasztaltakkal. Erre nagy szükségem van az ételek elkészítésekor. Külön választom az étkekhez a vendégszeretet, a különböző kenyerek, kiflik, zsemlék sütését, a reggeli készítést, a vacsorakészítést, fűszerezem az alföldi ízekkel, az Ökicsalis erdei, mezei zöldekkel, majd virágokkal díszítem. A telt ízek eléréséhez használom a kreativitásomat, újító kedvemet. A levesek készítésénél figyelek arra, hogy a vegetá-

riánus, a glutén- és a laktózérzékeny is tudjon belőle enni. A főételekhez, a köretekhez erős tűzön párolom, pörkölöm, sütöm, főzöm, pirítom a saját, a helyben és a közelben lévő őstermelők, kistermelők portékáját. A húсок, a sólet, húsleves, töltött káposzta készítéséhez jól felfűtött kemencére van szükségem. Miután elkészültek, jöhetnek a kalácsok, piték, gőzgombócok... és mindezek után a megmaradt hőt sem veszíthetem el - apai ágon sváb származásom ilyenkor jön elő - jöhetnek aszalódni a kertem gyümölcsei. Szezonálisan salátát is készítek vegyszermentes alapanyagokból, frissen, vagy savanyítással, dunsztolással, szárítással tárolom a „spájzomban”.

Ha elkészültem a sok-sok finomsággal, a Mecsek Zöldút asztalára tálalom.

Kukorica málé

Hozzávalók:

1 l tej
25 dkg kukorica dara
12 dkg vaj
4 tojás
1 cs. vaníliás cukor
20 dkg cukor
csipet só
kis üveg szilvalekvár

Elkészítés:

A tejet pici sóval felforraljuk és tejbe-gríz módjára a kukoricadarával sűrűre főzzük, majd rövid időre félre tesszük hűlni, hogy ne kapja össze a tojássárgáját. A tojásokat szétválasztjuk. A sárgáját a cukorral, a vaníliás cukorral, a vajjal jól kikeverjük és hozzáadjuk a közben langyosra hűlt masszához, majd óvatosan beleforgatjuk a kevés cukorral felvert tojásfehérjét is. Ezután sütőpapírral bélelt közepes méretű tepsibe öntjük és elegyengetjük a tetejét, hogy egyenes legyen. A lekvárból közel egymáshoz, kis halmokat rakunk. (híg lekvár nem jó, mert szétfolyik). Először maximum hőmérsékleten kb. 10 percig, majd közepes hőfokon még 30 percig, vagy tűpróbáig sütjük. Ha még nem sült át, de a teteje barnulni kezd, alufóliával takarjuk le, hogy ne égjen meg. Hidegen lehet szépen, egyenletesen szelgetelni.



Cserkúti bográcsos

Hozzávalók (6 személyre):

1 db házi tyúk vagy kakas

15 dkg húsos szalonna

30 dkg erdei gomba

2 fej hagyma

2-2 közepes méretű sárgarépa, petrezselyemgyökér

egy kisebb zeller zölddel

15 dkg házi készítésű csalános lebbencs szárzészta

őrölt piros paprika

1 db zöldpaprika

1 db paradicsom (téli 2 evőkanál házi lecsó)

friss medvehagyma levél (ha nincs, 2 gerezd fokhagyma), erdei snidling, hagymaszagú kányazsombor, borsikafű

kevés zsír

só

Elkészítés:

A megtisztított tyúkot apró darabokra vágjuk. Megpucoljuk a hagymát és a zöldségeket és apróra felkockázzuk. A zöldpaprikát vékony szeletekre vágjuk, a paradicsomnak lehúzzuk a héját és aprítjuk. A gombát megtisztítjuk és szeleteljük. A szalonnát kis kockára vágjuk, majd világos barnára kisütjük, és ha elkészült, kivesszük a szalonnazsírból a pörccöt. A visszamaradt zsír egy részében megpirítjuk a gombát, a maradék zsíron pedig a lebbencstészta. A zöldfűszereket megmossuk. A hagymát a zsíron megpirítjuk, hozzátegyük a zöldpaprikát és a paradicsomot, tovább pároljuk, rászórjuk a piros paprikát, elkeverjük a hagymás alappal és rádobjuk az apróra vágott tyúkhús darabokat, sózzuk, borsozzuk. Erős tűzön sűrűn kevergetve fehéredésig sütjük, ekkor felengedjük annyi vízzel, hogy ellepje a húsokat. Ha félpuhára főtt, hozzáadjuk a kockára vágott zöldségeket, a gombát, a zúzott fokhagymát (ha nincs friss medvehagyma levél), a pirított tészta és felöntjük vízzel, készre főzzük. A zöldfűszereket apróra vágjuk és a megfőtt sűrű levesbe szórjuk, még egyet rottyantunk rajta és friss kenyérral tálaljuk.

Készíthetjük marha vagy sertéshúsból is, attól függően, hogy a kistermelőtől milyen húst sikerül beszereznünk. Tűzhelyen is elkészíthetjük ezt a finom bográcsos ételt, csak a finom füstös aroma hiányozni fog belőle.



Vörösdombi húsos káposzta

Hozzávalók (4 személyre):

80 dkg sertéslapocka
2 nagy fej vöröshagyma
15 dkg füstölt házi szalonna (ha van, akkor a fele házi sonka)
1 db zöldpaprika
1 db paradicsom (téli házi lecsó)
2 dl tejföl
1 db közepes méretű fejes káposzta
kapor
só, bors
1 evőkanál. zsír

Elkészítés:

A kis kockára vágott szalonnát az olajban kiolvasztjuk és megpirítjuk benne az apróra vágott vöröshagymát. Beletesszük a nagyobb darabokra vágott húst, erős tűzön hirtelen fehéredésig átpirítjuk, megsózzuk és kevés vízzel fedő alatt félpuhára pároljuk. Hozzáadjuk a laskára vágott fejes káposztát, a cikkekre vágott paradicsomot és paprikát. Törött borssal, kaporral puhára pároljuk. Ízesítjük friss borsikafűvel, ha szezonja van, apróra vágott medvehagymával vagy porcsinnal. A legvégén a tejfölt, a friss kaprot belekeverjük a káposztába, rövid lével tálaljuk.

Finom, friss házi parasztkenyeret kínálunk hozzá.

Kiadós laktató egytálétel.



Hosszan kelesztett friss reggeli céklás, vagy japán keserűfüves zsemle

Hozzávalók:

2 teáskanál cukor
kb. 4 dl hideg víz
2,5 dkg élesztő
1 teáskanál só
15 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt
45 dkg búza finomliszt
2 dkg zsír kenéshez
1 db közepes cékla vagy egy marék zsenge japán keserűfű szár (kb. 20 cm-esek)



Elkészítés:

A céklát meghámozzuk és az almareszelőn nyersen lereszeljük. A japán keserűfüvet (lencsenád néven is ismert) mint a spárgát, megtisztítjuk, vékonyan lehúzzuk a szárról a külső réteget, és felaprítjuk, kb. félmaroknyi kell. A cukrot 4 evőkanál langyos vízben olvadásig kevergetjük az élesztőhöz adva összekeverjük, hozzáadjuk a sót, a lisztet, maradék vizet és megdagasztjuk. a reszelt nyers céklával, vagy a japán keserűfű darabokkal. A céklánál kevesebb vízre van szükség a nedvességtartalma miatt, ezért a vizet lassan adagoljuk, míg összeáll a tészta. A muffin formát zsírral kikentjük. A tésztát 12 részre osztva nedves kézzel kicsit meggömbölyítve egy-egy lyukba tesszük és kb. 12 órára hűtőbe rakjuk. Amikor a hűtőből kivesszük, kb. 1 órát pihentetjük (ez el is maradhat). Előmelegített sütőben nagy lánggal (230 C, légkeveréses 210 C) 8-10 perc alatt megsütjük. (Én este szoktam bedagasztani, éjszakára teszem a hűtőbe és reggel sütöm meg. Fontos, hogy zsírral kell kikenni a muffin sütő formát, hogy ne ragadjon bele. Olaj nem jó, vizes lesz az alja, nem sül ropogósra).

Bármilyen mással is ízesíthető: pl. házi füstölt sajt kockákkal, medvehagymával, zöldhagymával, sárgarépával, porcsinával, magokkal.

Húsgombóc szezonális zöldségraguval, medvehagymás tésztával

HOZZÁVALÓK (4 személyre):

4 nagyobb méretű sárgarépa

2 db petrezselyem gyökér

1 db paszternák

egy kisebb padlizsán

kisebb cukkini

egy nagyobb fej hagyma

kevés zsiradék

3 dl házi tejszín

1 evőkanál kukoricakeményítő

½ kg sovány darált hús

2 tojás

40 dkg lisztből, 4 tojásból készült házi medvehagymás gyúrt tészta

só

zöldfűszerek: petrezselyem, kakukkfű, borsikafű, bazsalikom

Elkészítés:

A zöldfűszereket megmossuk és apróra vágjuk, hozzáadjuk a darált húshoz, sózzuk, ráütjük az egész tojásokat és alaposan összegyúrjuk, zsíros kézzel diónyi gombóckákat formázunk. Egy tapadásmentes serpenyőben kevés zsíron megsütjük körbe-körbe. A hús sütése közben a zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, a gyökérféléket apróbb kockákra, a padlizsánt és a cukkinit külön edénybe 2x2 cm-es kockákra vágjuk. A hagymát is megpucoljuk és kiskockára vágjuk. A tésztát az aprított medvehagymával meggyúrjuk, és lefedve kicsit pihentetjük.

A pihentetett tésztát nem túl vékonyra kinyújtjuk és laskára (szélesebb metéltre) összevágjuk, liszttel összeforgatjuk, a deszkán szétterítjük, hogy ne ragadjon össze.

Kevés zsiradékban megfonnyasztjuk a hagymát, majd rádobjuk a gyökérféléket, erős tűzön átforgatjuk, sózzuk, majd közepes tűzön lefedve kicsit pároljuk. Figyeljünk, amikor még ropogós tegyük hozzá a cukkinit és a padlizsánt is és pároljuk együtt rövid ideig, hogy a zöldségek roppanósak maradjanak. Ekkor beletesszük az előre sültt húsgombócokat és ráöntjük a kukoricakeményítővel elkevert tejszínt és az aprított petrezselymet. Ezzel már nem főzzük, csak átmelegítjük. Kóstoljuk meg, ha szükséges sózzuk. Közben lobogó sós vízben kifőzzük a tésztát, leszűrjük és kevés olajjal összekeverjük. Tálaláskor a tésztára szedjük a húsgombócos zöldséges ragut.

Ennek az ételnek is az a nagy előnye, hogy ahányféle zöldségből, ahányféle zöldséggel ízesítjük a húsgombócot, annyiszor kapunk más-más ízeletet. Természetesen a tészta is lehet natúr, vagy bármilyen más zöldfűszerrel készíteni.



Sült paszternák joghurtos „mártogatással”

Hozzávalók:

fejenként egy nagyobb paszternák

10 dkg vaj

1/2 l joghurt

szezonális zöldségek, gazok: pl. erdei snidling, porcsin, lósóska, medvehagyma, tyúkhúr, újhagyma, bazsalikom, komlóhajtás, csalán, oregánó....

Elkészítés:

Válasszunk minél nagyobb átmérőjű zseme paszternákot, tisztítsuk meg, majd szeleteljük fel kb. 1 cm-es karikákra. Egy tapadásmentes serpenyőben felhevítjük a vajat, majd elkezdjük sütni a paszternák karikákat nem túl magas hőfokon, hogy legyen ideje puhulni apaszternáknak. Először csak az egyik oldalát, majd átfordítjuk és a másik oldalát is szép zsemleszínűre sütjük.

Közben elkészítjük a mártogatást. A joghurtba kevés sót és a szezonnak megfelelő zöldséget keverünk összeaprítva.

Szalonnás lepény

Hozzávalók:

35 dkg finomliszt
2,5 dkg élesztő
1 teáskanál cukor
1 teáskanál só
1 tojás
5 dkg vaj
2 dl tej
20 dkg házi füstölt szalonna
3 dl házi tejföl
2 evőkanál zsír

Elkészítés:

Cukros langyos tejben az élesztőt felfuttatjuk. A liszthez hozzáadjuk a sót, a tojást, a puha vajat, az élesztős tejet és a maradék tejet. A tésztát jól kidolgozzuk. A tepsit (20x30) zsírral kikenjük, majd beletesszük a tésztát és kezünkkel a tepsi méretére lapítjuk. Letakarva 30 percet kelesztjük. Ezután a tetejét vastagon megkenjük tejföllel. A szalonna kockákat (½ cm – ½ cm-esek, melyet félig elősütünk) a tetejére szórjuk. 200 C-os sütőben sütjük kb. 30 percig.

Ízlés szerint hagymakarikákat is tehetünk rá, vagy szalonna helyett füstölt sonkával, kolbásszal, előre pirított zöldségekkel is elkészíthetjük. Kemencében is süthető, nagyobb adagokban, nagyobb tepsiben is. Legfinomabb, ha langyosra hűlve fogyasztjuk.



Paradicsomos babos kence

Hozzávalók:

¼ kg tarkabab

zöldfűszerek

fokhagyma

½ l házi paradicsomlé



Elkészítés:

Külön megfőzzük a szárazbabot. A főzőlevet ízesítjük sóval, friss oregánóval, fokhagymával. Közben a hagymát pároljuk üvegesre, majd kb. 0,5 l házi paradicsomlével felöntjük. Lassú tűzön sűrűre lepároljuk. A megfőtt babot leszűrjük, kevés levet (kb. 1 dl) beöntjük egy olyan edénybe, amiben botmixerrel lehet dolgozni fröcsögés-mentesen. Adunk még hozzá kb. egy merőkanányit a leszűrt babból, friss zöld fűszereket: oregánót, metélő fokhagymát, borsikafüvet, ha van, bazsalikomot, medvehagymát és egy gerezd fokhagymát. Krémekre turmixszoljuk (ezzel sűríttem a kencét), a leszűrt babot a paradicsommártásra öntjük és hozzáöntjük a krém fűszeres turmixot is. Átkevergetjük, ízesítjük, ha szükséges.

Kenyérrre vagy pirítósrre kenve fogyasztjuk, de nagyon passzol a sültetekhez, a párolt húsokhoz is.

Paradicsomos füstölt kolbász tunkolás

HOZZÁVALÓK (4 személyre):

egy pár házi füstölt kolbász

egy marék friss zöld medvehagyma termés vagy medvehagyma virágbimbó (idényen kívül a szárazdunsztban készült paradicsomos medvehagyma termést vagy bimbót használhatjuk)

7 dl házi paradicsomlé

csípős paprika

Elkészítés:

A kissé száraz füstölt kolbászt felkarikázzuk, egy serpenyőben „megpirítjuk”, majd házi paradicsomlével felöntjük, beletesszük a termést vagy a bimbót és szép lassan beforraljuk, amíg be nem sűrűsödik (bátrabbak vághatnak bele csípős paprikát).

Remek, kiadós vendégváró finomság. Friss kenyérrel mártogassuk ki a tányérunkból.

Zöldfűszeres - gazos levesbetét

HOZZÁVALÓK (4 adag leveshez):

4 dl házi tej

½ bögre (2,5 dl-es) búzadara (készíthetjük kukoricadarával is)

só

zöldfűszerek szezonálisan: pl. medvehagyma frissen (szárított formában is jó), porcsin, friss cukorborsó hajtás levelei, zsenge sárgarépa levelek, sóska, salátaboglárka zsenge levele, petrezselyem zöldje, zeller zöldje, kakukkfű, borsikafű, oregano, majoranna zöldje... ezekből egyszerre akár többfélét is használhatunk.

Elkészítés:

A tejet felforraljuk, és ízlés szerint sózzuk, beleszórjuk a grízt, majd a zöldfűszereket és állandó keverés mellett sűrűre főzzük. Amíg a tej felforr, előkészítünk egy akkora méretű tálcat, melyre, ha kiöntjük a „tejbegrízt” kb. 1 cm magas legyen. A tálcat vékonyan kiolajozzuk, hogy ne tapadjon rá a kész levesbetétünk. A készre főzött sűrű, de még önthető, jól elterülő masszát kiöntjük a tálcára. Ha szükséges egyenletes vastagságúra igazítjuk. Hűvös helyre tesszük, míg teljesen megszilárdul. Éles késsel 1x1 cm-es kockákra felvágjuk. Kézzel darabokra szedjük a tálaláshoz egy tálkában.

Ez a levesbetét sokféle krémleveshez használható a hozzáálló fűszerezéssel, de sajttal is gazdagíthatjuk főzés közben.

Medvehagymás sós keksz

Hozzávalók:

35 dkg liszt

½ pohár mennyiségű házi tejföl

1 tojás (kenéshez)

1 evőkanál só

18 dkg zsír

apróra vágott friss medvehagyma, szezonon kívül egy evőkanál szárított, morzsolt medvehagyma.



Elkészítés:

A lisztet a zsíradékkal összemorzsoljuk, ha elkészültünk, hozzátesszük a tejfölt és a medvehagymát és összegyúrjuk. Jól kezelhető, nem ragacos tésztát kell kapnunk, ha nem voltunk elég gyorsak és lágynak tűnik a tészta, folpack fóliába csomagolva tegyük, ½ órára a hűtőbe. Lisztes deszkán gáztepsi méretűre nyújtjuk, beletesszük a tepsibe, ha szükséges, kézzel eligazítjuk a teps méretére. A felvert tojással lekenjük, majd derelyevágóval a számunkra szimpatikus méretűre vágjuk. Én 2x2 cm-esre szoktam. 200 C-os sütőben 7-10 perc alatt rózsaszínűre sütjük. Célszerű üvegen tárolni, úgy megőrzi állagát, hűvös helyen hosszabb ideig is eltartható, ha váratlan vendég érkezik, máris megkínálhatjuk.

Zsemlegombóc a Mecsekalja szakácsnéja ajánlásával

Hozzávalók:

6 db zsemle nék megfelelő szikkadt házi félbarna kenyér

2 közepes hagyma

1 dl házi tej

5 dkg házi vaj

6 db házi tojás

4 evőkanál liszt

1 csokor petrezselyem (helyettesíthető különböző zöldekkel, attól függően milyen ízvilág illik az adott szaftos ételhez pl. sóskát a vadashoz, vagy rozmaringos-kakukkfűvest a marhapofa raguhoz)

só

bors

Elkészítés:

A kenyeret 1x1 cm-es darabokra aprítjuk. A hagymát apró kockára vágjuk és vajban megfonnyasztjuk, ha kész rádobjuk az apróra vágott zöldeket és egy kicsit átforgatjuk a forró hagymás vajban. Sózzuk, ha nincs friss borsikafűvünk, amit előzőleg beletettünk, akkor borsozzuk meg. Egy lefedhető tálba felütjük a tojásokat és felverjük, majd a többi alapanyagot is beleöntjük, összekeverjük. Lefedjük, és hosszabb időre betesszük a hűtőbe (ez több óra is lehet, én pl. a marhapofa főzésének kezdetekor mindjárt elkészítem és addig áll, míg el nem készül a ragum). Forrásban lévő sós vízbe teszem a diónyi gombócokat, melyet előzőleg vizes kézzel formáztam és gyöngyöző forrásban tartott vízben főzöm kb. 10 percig. Legegyszerűbb, ha kiveszünk egy gombócot és félbevágjuk, ha nem nyers a közepe kiszedjük.

Ez a gombóc annyira ízletes, hogy pl. egy kis sajttal megszórva önálló ételként is fogyasztható, de bármilyen akár hús nélküli mártással is nagyon finom. Pl. zellerzöldes, fokhagymás ízesítésű gombóc paradicsommártással.

Cukkinis kence

Hozzávalók:

2-3 darab kisebb méretű zsemeke cukkini
1 db csípős zöldpaprika, ha szeretjük
2 db zöldpaprika vagy kápia, vagy paradicsompaprika
1 fej vöröshagyma
1 kis fej fokhagyma
1 csomó petrezselyemzöld
olaj
só, bors

Elkészítés:

A cukkinit kb. 1 cm vastag karikákra, a hagymát laskára aprítjuk. A paprikát félbevágjuk, a zöld szárát kivágjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe sorba rakjuk a cukkinit, hagymát, paprikát. Kevés olajjal meglocsoljuk és sütőbe tesszük kb. 220 C-ra. Világos barnára sütjük. Ha elkészült, egy magasabb falu edénybe rakjuk és hozzáadjuk a fokhagymát, sót, a zöldfűszereket (pl. zellerzöld, kakukkfű, oregánó, bazsalikom). Botmixerrel krémszerűre pürésítjük. Friss kenyérré, pirítóásra kenve fogyasztjuk, főtt krumplihoz mártogatósna is finom.



Cirfandliban pácolt medvehagyma levélnyel

Hozzávalók:

1 l Pécsi Cirfandli
2 dl 10 %-os ecet
15 dkg cukor
1 evőkanál só
1 kanál bors
3 babérlevél
5 köteg a medvehagyma leveléből kivágott szár (egy köteg kb. 5 cm átmérőjű)

Elkészítés:

A medvehagymalevél szárításakor kivágjuk a levél középső részét, mert ez szárítás után

nagyon kemény, nem morzsolható. A kivágott „szárakat” csokorba szedjük és felaprítjuk kb. 1 cm-es darabokra. Az alapanyagokat egy fazékban összeforraljuk és 24 óra múlva ezt megismételjük. Üvegbe töltjük, majd a tetejére 1-1 kanál étolajat teszünk. Egyéni ízlés szerint fűszerezhető mással is. Pl. cseresznyepaprikával, hagymakarikákkal. Nyáron salátákhoz kitűnő öntet, vagy köreteket is ízesíthetünk vele, párolt húsokhoz, sültetekhez mártásalapnak is kiváló.

Erdei gombás zöldfűszeres tarhonya

HOZZÁVALÓK (4 személyre):

2 evőkanálnyi zsír
kis fej hagyma
30 dkg házi tarhonya
20 dkg erdei gomba
½ liter húsleves
nagy csokor petrezselyemzöld
só, bors

Elkészítés:

Apró kockákra vágjuk a hagymát és kevés zsiradékon zsemleszínűre pirítjuk. Egy másik edényben a maradék zsíron világosbarnára pirítjuk, a tarhonyát rászórjuk a megtisztított és vékony szeletekre vágott gombát, a megpárolt hagymát is hozzáadjuk. Sózzuk, borsozzuk, a térfogatához képest dupla mennyiségű (beleszámolva a húslevest is) felöntjük vízzel. Lefedve puhára pároljuk és végén belekeverjük a friss, apróra vágott petrezselymet.

Különleges körete lehet bármilyen sültnek, de a hétköznapiokban önálló fogásként fogyaszthatjuk, esetleg más zölddel is fűszerezhetjük.

Gőzgombóc

Hozzávalók:

A tésztához:

50 dkg liszt

10 dkg vaj

2 tojás

2 dl langyos tej

só

3 evőkanál cukor

20 g élesztő

Az öntethez:

1 csésze tej

5 dkg vaj

1 evőkanál cukor

pici só

Elkészítés:

Kevés cukorral elkevert langyos tejben

felfuttatjuk az élesztőt, majd a többi alapanyaggal kelt tésztát dagasztunk. Duplájára kelesztjük, majd deszkára borítjuk és 1 cm vastagságúra nyújtjuk. Fánk-szaggatóval kiszúrjuk és a korongokat az előkészített és kizsírozott 28 cm átmérőjű lábasba szorosan egymás mellé rakjuk. Ismét hagyjuk egy kicsit kelni. Ez alatt az öntethez a tejet felforrósítjuk, beletesszük a vaját, a cukrot és a sót. Az újrakelt tésztára öntjük és előmelegített, közepes hőmérsékletű sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük. Eredetileg kemencében készül ez az édesség a maradék hőt kihasználva, de sütőben is elkészíthető.

Ajánlom ezt az egyszerű, de nagyon finom foszlós kalácshoz hasonló kelt édeséget erdei szeder lekvárral elfogyasztani.



Medvehagymás – kukoricadarás túrógombóc

Ebből az adagból 12 db gombóc lesz.

Hozzávalók:

25 dkg házi tehéntúró
2 db tojás
4 evőkanál kukoricadara
1 evőkanál finomliszt
só ízlés szerint
1 csokor medvehagyma
15 dkg zsemlemorzsa
8 dkg vaj
2 dl házi tejföl
10 dkg füstölt házi szalonna



Elkészítés:

A szalonnakockákat kevés zsiradék hozzáadásával megsütjük, kiszedjük és félretesszük. A medvehagyma levelét laskára vágjuk és a szalonnazsírban „megpirítjuk”. A gombóchoz a túró villával összetörjük, hozzáadjuk a tojások sárgáját, a sót, a kukoricadarát, a lisztet, a megfonnyasztott medvehagymát és összekeverjük. A tojások fehérjét felverjük és óvatosan a masszába forgatjuk. Ezt követően 1-3 órát pihentetjük. A pihentetés után a masszából gombócokat formázunk (ha túl lágynak tűnne, akkor itt még tehetünk bele egy kis kukoricadarát) és a felforrtsós, nem lobogó vízben, közepes tűzön kb. 12-15 percig főzzük.

A zsemlemorzsat pirítsuk meg a serpenyőben, majd a kifőtt gombócokat hempergessük bele. A meleg gombócokat tejjel és a pirított szalonnakockákkal kínáljuk.

Almás pite

Hozzávalók:

30 dkg liszt
1 cs. sütőpor
12 dkg vaj
10 dkg porcukor + az almatöltelékhez
2 kanál tejföl
őrölt fahéj
2 tojás (egyik a kenéshez)
1,5 kg alma

esetleg kevés búzadara

Elkészítés:

Az almákat meghámozzuk és almareszelőn lereszeljük (ha egészséges, érdemes a héját megszárítani és üvegben tárolni, kitűnő teának, vagy hideg vízben áztatva kellemes frissítő). Ezután egy tapadásmentes serpenyőbe tesszük és erős lángon kevergetve éppen csak megrottyantjuk. Közben cukrot és őrölt fahéjat adunk hozzá ízlés szerint. Kicsit hagyhatjuk meghűlni. A lisztet a vajjal, csipet sóval elmorzsoljuk, utána hozzáadjuk a tejszínt és a tojást. Jól nyújtható tésztát kell kapnunk. Két gombócot formázunk belőle. Lisztezett deszkán egy normál tepszi méretűre nyújtjuk az egyik tésztát úgy, hogy oldalt körben kb. 2 cm magasan a tepszi oldalán is legyen tészta, majd a tepsibe helyezzük. Ha túl levelesnek tűnik a párolt alma, megszórjuk 2-3 kanál búzadarával a tésztát, majd erre simítjuk az almatölteléket. Kinyújtjuk a másik lapot is és ráterítjük a töltelékre. Lekenjük a felvert tojással, majd egy villával sűrűn megszurkáljuk a tésztalapot, hogy a felesleges gőz el tudjon távozni. Közepes tűzön kb. 25 perc alatt megsül, de azért tűpróbával ellenőrizzünk. Hidegen szeleteljük, tányérra rakjuk és porcukorral megszórjuk. Ökocsalis büféink egyik kedvenc süteménye, eddig még mindig elfogyott az utolsó morzsáig.



Kézműves sörrel dagasztott kenyér

Hozzávalók:

A kovászhoz:

10 dkg finomliszt

1 dl víz

1 dkg élesztő

Ezeket előző nap összekeverjük egy 7 dl-es befőttes üvegben és lezárva hűvös helyre tesszük.

A kenyérhez:

40 dkg finomliszt

50 dkg BL 80 kenyérliszt

5 dl kézműves sör (Én többször készítettem Mecsek Zöldút kézműves sörrel)

1 evőkanál só

1 dkg friss élesztő

1 teáskanál cukor

az előző nap elkészített kovász



Elkészítés:

A kenyér összes hozzávalóját alaposan kidagasztjuk. 2 órán át lefedve, meleg helyen kelesztjük. Ha letelt az idő, átgyúrjuk a tésztát és 9 részre osztjuk, majd

9 gombócot formázunk. Egy 28 cm-es zománcos lábost jó alaposan kizsírunk és belerakosgatjuk a cipókat, 8 darabot körben egymás mellé, a kilencediket középre. Meleg helyen újabb 1,5 órán át kelesztjük. Közben előmelegítjük a sütőt, megszórjuk a tetejét liszttel és a 250 fokos sütőben 10 percig sütjük, majd a hőfokot visszavéve 200 fokon további 20 percet. Figyeljünk rá, hogy ne égjen meg a teteje, ha szükséges takarjuk le alufóliával.

Nagyon finom, puha, több napig is friss marad ez a kenyér. Az a tapasztalatom, hogy a sör minősége befolyásolja a kenyér minőségét is.

Kemencés pompos medvehagymás tejföllel

Ebből a mennyiségből nagyságtól függően kb. 10 db. pompos lesz.

Hozzávalók:

70 dkg finomliszt
30 dkg teljes kiőrlésű liszt
1,5 evőkanál só
5 dkg élesztő
1 teáskanál cukor
6 dl langyos víz
4 dl házi tejföl
egy csokor medvehagyma

Elkészítés:

2 dl langyos vízben a cukorral felfuttatjuk az

élesztőt. A szárazanyagokat összekeverjük egy habverővel (ez a művelet segíti a kelt tészta könnyedségét) hozzáöntjük az élesztős vizet, a maradék vizet és megdagasztjuk. Meleg helyen duplájára kelesztjük. Közben apróra összevágjuk a medvehagyma levelét és a sóval a tejfölbe szórjuk, megkeverjük és állni hagyjuk.

Amikor megkelt a tésztánk összegyúrjuk, kézzel tenyérnyi lángosokat formázunk és sorba, egymástól kicsit távolabb a lisztezett deszkára rakjuk. Letakarva újból kelesztjük. Ez alatt a 200 C körülire fűtött kemencéből kihúzzuk a paraszat, vizes seprűvel kisöpörjük a hamut. Liszttel beszórt lapátra tesszük a pomposokat és bevetjük a forró kemencébe. Kb. 10 perc alatt szép pirosra sülnék. Kosárba szedjük és forrón medvehagymás tejföllel kínáljuk.

Elkészíthetjük sütőben is, de az igazi a kemencében sült.



SIPOS ZSIVICS TÜNDE RECEPTGYŰJTEMÉNYE A DRÁVASZÖGBŐL



1981-ben születtem Főherceglakon, Horvátországban. Férjezett, két kislány édesanyja. A baranyai Újbezdnban élünk. Életemet nagyban meghatározta, hogy középiskolás korom óta kisebb megszakítással immár 15 éve néptáncolok. Ez az intézményen kívüli identitás-erősítő nevelési program és a pélmonostori és újbezdnai magyar közösségek adtak megerősítést a pályaválasztás során, amikor is mély elhivatottság érzettel választottam a néprajz-történelem szakirányt a Pécsi Tudományegyetemen. A szülőföldre való hazatérés soha nem is volt kétséges, a tanulmányok befejeztével. Sőt az élet úgy hozta, hogy még diploma-szerzés előtt hazahívott egy munkalehetőség abba a közösségbe, ahonnan kinőttem, s egy

olyan hivatásnak élhettem az elmúlt 12 évben, melyet mély meggyőződéssel és elhivatottsággal, minden tudásommal szolgáltam. Részesé lehettem egy olyan építőmunkának, mely a horvátországi magyarságot volt hivatott megerősíteni, szakmai tudásommal hat néprajzi gyűjtemény kialakításnak voltam részese, 10 éven keresztül pedig számos kiadvány szerkesztőjeként, szerzőjeként, több komoly szakmai kutatómunka terepszervezőjeként nyertem belátást a horvátországi magyarság múltjába, jelenébe, néprajzába és identitásába. Így a népi építészettől a tárgyi kultúrán át egészen a népi táplálkozásig, az idegenforgalmi lehetőségek kiaknázásáig és révén sok-sok értékes emberrel kerültem kapcsolatba, és mi más is segíthetné jobban az emberi kapcsolatok kialakulását és elmélyedését, mint egy-egy finom lakoma, amihez a drávaszögi autentikus gasztronómia bizony széles kínálatot tud prezentálni. S amikor ebből a kínálatból megkóstolt az ember valamit, akkor szeretné azt otthon is elkészíteni. Igyekeztem jelen kiadványhoz olyan recepteket összegyűjteni, melyek igazán jellemzőek erre a vidékre, s kívánom, hogy azok elkészítésében teljen örömük, és sok-sok szép és emlékezetes családi és közösségi emléket tegyenek meghittebbé a kedves olvasók számára is.

Kötött tészta leves

Bisztrícán Hajnalka receptje

Hozzávalók:

25 dkg liszt
2 db tojás
1 fej vöröshagyma
3 db sárgarépa
2 db fehérrépa
3 db burgonya
zöldségleves
zsír
pirospaprika
őrölt bors

Elkészítés:

A lisztből a tojásokkal és fél deci vízzel levestésztát gyúrunk. Deszkán nyújtó-fával kinyújtjuk. Egy jó evőkanálnyi zsíron megfonnyasztunk egy fej apróra vágott vöröshagymát. Ha már levettük a tűzről, meghintjük egy kiskanálnyi paprika-őröltbors keverékkel. A fűszeres hagymát egy kanállal szétkenjük a tésztán. Kétujjnyi széles csíkokra vágjuk a megkent levéltésztát. Csíkonként felhajtjuk, lazán, zsinórszerű sodratra. Ennek végére laza csomót kötünk, azt leszakítjuk, félretesszük. Ezt ismételjük, amíg a tészta elfogy. A kötött tésztát zöldségekkel, fűszerekkel ízesített levesbe főzzük, kb. 20 percig.



Vegyes halpaprikás

Sipőc Árpád receptje

HOZZÁVALÓK (20 személyre):

5 kg tisztított pontyszelet,
0,7 kg harcsaszelet
0,5 kg csukaszelet
5 fej hagyma reszelve
5 gerezd fokhagyma apróra vágva
8 evőkanal édes őrölt paprika
2 evőkanal erős őrölt paprika
0,3 l paradicsomos halkeverék
1 kávéskanál őrölt bors
4-5 evőkanal só,
8 db hüvelyes csípős paprika

Elkészítés:

A halat (pontyot, harcsát, csukát) megtisztítjuk, szeletekre vágjuk, bográcsba rakjuk és felöntjük vízzel. Beletesszük az édes őrölt paprikát, a reszelt hagymát, az apróra vágott fokhagymát, egy csipetnyi borsot, a halkeveréket, sót és az erős paprikát. Összekeverjük és feltesszük főni. 30 percig erős tűzön forraljuk, időközben megforgatjuk a bográcsot. Az elkészült vegyes halpaprikást házi tésztával tálaljuk.



Csukapörkölt

A Josic Pincészet receptje alapján

Hozzávalók:

a pörkölthöz:

1,20 kg konyhakész csuka

0,32 kg vöröshagyma

0,12 kg szalonna

0,12 kg paradicsom

0,08 kg zöldpaprika

0,02 kg fokhagyma

0,12 l fehérbor

0,8 l víz

só

pirospaprika

őrölt bors

a körethez:

0,40 kg liszt

4 tojás

só

0,08 kg szalonna

0,24 friss tehéntúró

Elkészítés:

A megmosott csukát besózzuk. Az apróra vágott hagymát az olajon megfnyasztjuk, majd ízlés szerint megszórjuk pirospaprikával, őrölt borssal, sóval, majd hozzáadjuk a fokhagymát, a paradicsomot és a zöldpaprikát. Amikor a hagyma megpuhul, belerakjuk a haldarabokat. Felöntjük vízzel és fehérborral. Kis lángon, lefedve, többször megrázogatva megfőzzük, ügyelve arra, hogy ne-hogy szétfőjön a hal. Időközben, amíg a pörkölt elkészül, a lisztből, tojásból és sóból összegyúrjuk a tésztát, elnyújtjuk, összevágjuk és kifőzzük. A kifőzött tésztát összekeverjük a pirított szalonnával és tehéntúróval és köretként felszolgá-ljuk a pörkölt mellé.

Csiptetős ponty

Zsivics Tibor receptje

Hozzávalók (2 személyre):

kb 1,5-2 kg ponty

só

vegeta

bors

őrölt fűszer paprika

Elkészítés:

A lepikkelyezett egész pontyot a háta felől nyitjuk meg és megtisztítjuk. A halat vízzel lemossuk és hagyjuk száradni. Lesózzuk, vegetázzuk, borsozzuk és nyársra húzzuk (ezt legjobb vékony mogyoró vagy fűzfavesszőből készíteni), majd néhány órát állni hagyjuk. Ez után a nyársra húzott halat egy hosszában behasított bot közé helyezzük, ez a "csiptető", melyet alul is és felül is egy-egy darab puha dróttal megerősítünk. A tüzet korábban megrakjuk (lehetőség szerint kőrissával tüzeljünk, mert annak különleges illata van), s amikor már elegendő parázs van, akkor nekifogunk a sütésnek. A csiptetőt kissé ferdén a parázs mellé a földbe szúrjuk, és megvárjuk, amíg a ponty megsül. 15 perc sülés után tesszük közelebb a halat a parázshoz. Először mindig a hal külső felét süssük (ahol a bőre van), hogy a húsa nehogyan szétessen. Ötven perc sülés után fordítjuk meg a másik felével a parázs felé, amit szintén egy óra hosszát sütünk. Szabad forgatni is. Csak a legvégén fűszerezünk, 5-10 perccel a vége előtt, a halat elvesszük a parázstól és piros fűszer paprikával meghintjük, majd ismét visszatesszük sütni. A ponty akkor sült meg, ha minden zsiradék kiszült rajta és pirosas-barna színű lett. A sütés két óra körül tart, de ez a hal nagyságától függően lehet több is, kevesebb is, de a parázstól is függ. Ezt az ételt türelemmel kell elkészíteni és nagyon kell arra figyelni, hogy a halat ne a lángon süssük, hanem a parázson, mégpedig attól is kellő távolságban, hogy a zsiradék kiszüljön, de a húsa ne égjen meg, de mégis magába szívhasa a füst ízét.

Mindjárt, amikor megsült, levesszük a csiptetőről és tálcára tesszük. Ekkor önthetünk rá fokhagymás-petrezselymes olívaolajat ízlés szerint. Köretként készíthetünk hozzá krumplisalátát, és fogyaszthatunk mellé fehér bort is. Az ílymód elkészített ponty igazi ínycsok, mivel a lassú sütés alatt a zsiradék kiszül, a hal pedig kap egy enyhén füstös illatot.



Ponty baranyai módra

A Belje Pincészet receptje alapján

Hozzávalók:

1,2 kg friss ponty
6 g liszt
1 kiskanál fűszerpaprika
1 kiskanál olaj
400 g vöröshagyma
200 g friss piros paprika
200 g friss paradicsom
1 dl kiváló minőségű Belje-i Graševina bor
1 kiskanál fűszerpaprika
1 kiskanál Vegeta

Elkészítés:

Mártás: A vöröshagymát vágjuk karikákra és pirítsuk meg olajban. Amikor megpirult, adjuk hozzá a felszeletelt piros paprikát és pirítsuk néhány percig, amíg a paprika meg nem puhul. Ez után adjuk hozzá a kockára vágott paradicsomszeleteket és pirítsuk 10 percig. Öntsük fel borral és főzzük még néhány percig, amíg az öntet meg nem sűrűsödik. Végül ízlés szerint fűszerezzük egy kis kanál Vegetával, sóval és fűszerpaprikával.

Ponty: A pontyot tisztítsuk meg és vágjuk szeletekre. A liszthez adjunk hozzá egy kiskanál fűszerpaprikát és keverjük össze. A pontyszeleteket sózzuk meg és forgassuk meg a paprikás lisztben, majd tíz percig süssük forró olajban.

Tálaláskor a mártásra tegyük a sült pontyszeleteket.

A szakács tanácsa: A további ízfokozás érdekében a mártásba még egy gerezd fokhagymát is lehet tenni, és a mártást a sült pontyszeletre lehet önteni. Az elkészített ételhez a Goldberg olaszrizlinget javasoljuk a Belje Pincészet kiváló fehérborát.

Kakaspaprikás

Dominkovics Ernő receptje

Hozzávalók:

bogrács és háromláb

4 db kakas – (szigorúan házi, legalább 1 -2 éves)

20 dkg vöröshagyma minden kg kakashúshoz

só, fűszerpaprika (ízlés szerint)

Elkészítés:

Az összevágott húst a hagymával és egy kevés sóval és annyi vízzel, hogy el-
lepje, odatesszük egy kellő nagyságú bográcsba főni. Vízet adhatunk hozzá fo-
lyamatosan, ha úgy látjuk, hogy elfőtte, sőt úgyszintén később is dobhatunk rá,
inkább többször sózzuk, hogy nehogy elsózzuk. Amikor már úgy 20 perce forr,
hozzáadhatjuk a piros apró paprikát. A főzés ideje körülbelül másfél-két óra,
attól függ, hány éves volt a kakas. Csipedett tésztát főzünk bele a végén.



Füstölt csuka pince módra

Kollár Lajos receptje

Hozzávalók:

2-3 kilogrammnyi nagyobb csuka, tetszés szerint
só, bors, cukor, ecet
lilahagyma
burgonya

Elkészítés:

A csukákat 3-4 héttel előbb elkészítem a következő módon: A halakat felbontom, belül tisztára mosom, a pikkelyeket rajtuk hagyom. A fejeket levágom, vigyázva, hogy a fej mögötti csontos rész a testen maradjon. Éles késsel a gerinc mellett elvágom. Az így kapott hosszúkás haldarabokat bőven besózom és három napig ebben a sóban hagyom. Ez után lemosom őket és három napig füstölöm. Szellős, huzatos helyen 3-4 hétig szárítom. Az ily módon tartósított hal több hónapig felhasználható.

Az étel elkészítésekor a halat nagyobb darabokra vágjuk (a pikkelyek még mindig megvannak) és fazékban vagy bográcsban jó fél óra alatt megfőzzük. Mivel főzés közben meglehetősen kellemetlen a szaga, legjobb nyílt helyen főzni. Közben héjában megfőzöm a burgonyát és hagymasalátát készítek. Finomra felvágom a lilahagymát, sózom, borsozom, pici cukorral és ecettel ízesítem. Tálaláskor a hal bőrét a pikkelyekkel együtt ekkor mindenki a saját tányérján nagyon könnyen eltávolíthatja.

Ehhez a csemegéhez gondoskodjunk megfelelő mennyiségű vörösborról, javaslom a Cabernet sauvignon –t.

Mundéros csuka

Csaplár Sándor receptje

Hozzávalók:

45-50 cm-es csukák
csukaként egy-egy kisebb fej vöröshagyma
só, fűszerpaprika
egy pár fűzfanyárs
keményfából rakott tábortűz

Elkészítés:

A réti embernek a szabadban legegyszerűbb volt nyárson megsütni a halat. Erre a célra legjobb a csuka. Mundérosan, pikkelyestől ráhúzzák egy fél méteres

nyers fűzfanyársra, hogy ne kapjon könnyen bele a tűz. A nyársat a szemén keresztül a gerinc mentén szúrják a halba, hogy ne roncsolják szét a belső szerveit. A nyársra szúrt halakat fejjel lefelé az izzó parázs mellé állítják. A tűz körül kertet csinálnak a nyársra tűzött halakból. Először a háti részt sűtik, mert ott a legvastagabb a hús, majd fokozatosan körbe forgatják. Egy óra alatt megsűl. Le-hűzzük a nyársról, a gerinc mentén kezdjük bontani, kiemeljük a belsőségeket a fejével és a gerincével együtt. A hasüregbe szeletelt hagymát teszünk, sót, paprikát szórunk. A hamvadó parázs mellé helyezük kb. 5-10 percre, hogy a fűszerek átjárhassák. A parászból kiemelve leginkább pusztá kézzel fogyasztható, simán le kell csipegetni a bőréről.

Kubikos bab

Sipos Sándor receptje

Hozzávalók:

bogrács és háromláb
bab (legalább 1 marék/személy)
vöröshagyma, fokhagyma, zöldség, sár-garépa,
szalonna, kolbász, fűstölt hús
só, fűszerpaprika (ízlés szerint)

Elkészítés:

Ennek az ételnek az a lényege, hogy az alapja, a bab, az mindenképpen legyen benne, a többi alapanyag változhat ízlésünk szerint, tehát szinte bármi kerülhet bele felszeletelve. A lényege, hogy bográcsban, szabad tűzön készüljön. Rántást tettek bele a végén.

Ezt az ételt a bezdáni kubikosmunkások főzték sokszor, akik a Dráva szabályozásán dolgoztak, mint földmunkások. A bográcsba mindenki beletette, amije volt, egy közülük tüzelt a bogrács alatt, és amikor megfűtt, mindenki ette a maga részét. A rántást is készen vitték magukkal otthonról.



Kocsonya

Sipos Mária receptje

Hozzávalók:

disznó köröm, ajaka, orra, füle, farka (minden tányérba 2 db) – ha füstölt akkor 1 nappal főzés előtt le kell áztatni
minden tányérra 0,0 l víz
minden tányérra 1 kisebb fej vöröshagyma
minden tányérra 1 hüveles paprika
2-3 fej fokhagyma
só, fűszerpaprika (ízlés szerint)

Elkészítés:

A fazékba beletesszük a disznóságokat és a vizet. Nagyon fontos, hogy lassú tűzön főzzük egész végig, mert ha elforrja a levét és hozzá kell önteni, már nem biztos, hogy megdermed, ahogy kell. Amikor felforr, lehabozzuk. Miután már nem habzik, beletesszük a többi hozzávalót, sőt ízlés szerint, de óvatosan, főleg ha füstölt darabok is kerültek bele, mert ha nagyon sós, akkor szintén nem fog megdermedni. Ilyenkor ízlés szerint lehet tenni bele ½ evőkanál fűszerpaprikát is. Az egészet 3-4 órát főzzük lassú tűzön, amíg a hús meg nem főtt. Tányérokba tálaljuk, előbb a disznóságokat tesszük a tányérba, majd ráöntjük a levét és hideg helyen hagyjuk 1 éjszakát, hogy megaludjon.

Birsalmasajt

Radić Paula receptje

Hozzávalók:

2 kg birsalma
600 g kristálycukor
1 citrom

Elkészítés:

A birsalmát mossuk meg, hámozzuk meg, szedjük ki a magját, vágjuk kockákra és 2 dl vízben főzzük, amíg meg nem puhul. Vegyük le a tűzről és amikor megpuhul, paszírozzuk át. A masszát tegyük fel újra víz hozzáadása nélkül főzni. Alacsony hőfokon állandó kevergetés mellett addig főzzük, amíg a massa jó sűrű és barnás sárga színű nem lesz. Ekkor hozzáadjuk a citromlevet és a cukrot, és állandó kevergetés mellett tovább főzzük még 30 percet, amíg meg nem keményedik. A meleg birsalmasajtot módlikba öntjük, melyeket előzőleg olajjal kikenytünk. Néhány napig száradni hagyjuk. Tálaláskor vékony kockákra vágjuk őket.

Borjú sütőharangban

Kollár Lajos receptje

Hozzávalók (12 személyre):

6 kg válogatott borjúhús (nyak, lapocka, lábszár)
2,5 kg hosszában kettévágott burgonya
30 dkg vastag karikára vágott hagyma
30-30 dkg szeletekre vágott paradicsom, zöldpaprika
8-10 gerezd fokhagyma
só, bors, vegeta
3 dl napraforgó olaj
3 dl víz

Elkészítés:

Mielőtt elkezdeném a hozzávalók elkészítését, gondoskodnom kell a megfelelő mennyiségű parázsról, amit vagy faszénből, vagy apróra vágott keményfából nyerek.

A borjúhúst nagyobb darabokra vágom (kb. 0,5 kg). Az előző este már besózott húst most meghintem borssal, vegetával. Az elkészített sütőharang alján elrendezem a húsdarabokat, tetejére a hagymakarikákat, zöldséget és legfelülre a burgonyát (ha maradt hely, lehet többet beletenni). A sütőharangra ráhelyezem a tetejét és a parazsat félrehúzva, annak előmelegített helyére teszem. Vastagon betakarom parázzsal (amiről továbbra is folyamatosan gondoskodom), és 1,5 órát hozzá se nyúlok. Ha letelt ez az idő, egy kisseprűvel letisztítom az edény tetejét, óvatosan leemelem (mivel forró és súlyos, legjobb egy vastag húskampót fogni), majd egy hosszú villával az alul lévő húsdarabokat a már megpirult burgonya tetejére rakom, így a hús is gyönyörűre fog pirulni. Ismét lezárom az edényt, parazsat rakok a tetejére és még fél órát hagyom sülni. A kész ételt felszeletelem, ovális tányérra rakom, köré elhelyezem a sült burgonyát és ráhalmozom a zöldségeket. Az egészet meglocsolom a fennmaradt lével. Ehhez az ételhez száraz Sauvignon blanc bort ajánlok.

Túrós rétes

Sipos Mária receptje

Hozzávalók:

a rétestésztához:

60 dkg liszt

1-2 tojás

1 kávéskanál só

2,5-3 dl langyos víz

1-2 evőkanál ecet vagy savó

a töltelékhez:

½ kg túró

15 dkg cukor

2 csomag vaníliás cukor

2 tojássárgája

Elkészítés:

A hozzávalókat egy tálba öntjük és összegyúrjuk. Gyúrás közben 1 evőkanál olvasztott zsírt adunk hozzá. A tésztát addig gyúrjuk, míg az fényes és hólyagos nem lesz. Ha kész, a tésztát 20-30 percig vászon abroszba takarva pihenni hagyjuk. Közben elkészíthető a töltelék. A fél órányi pihentetés után a cipót egy kiliszteztet deszkán két részre osztjuk. Az asztalt leterítjük egy tiszta asztalterítővel, megszórjuk liszttel és a közepére tesszük a cipót. Mielőtt nyújtani kezdjük, megkenjük olvasztott zsírral, majd óvatosan körbehaladva kezdjük a tésztát az asztal szélei felé nyújtani. Ha már elég vékony, a széleiről levágjuk a vastagabb részt. A széleket leszedés után újra felhasználhatjuk átgyúrásuk után. A kinyújtott tésztára ekkor rászórjuk a tölteléket, megpermetezzük zsírral és megszórjuk cukorral. A töltelékkel a teljes felületet betakarjuk. Majd végezetül a terítő segítségével feltekerjük a tésztát a hosszabbik oldaláról. Kizsírozott tepsibe helyezzük és forró sütőben pirosra sütjük. Tetejét megporcukrozzuk és felvágjuk. Melegen szervírozzuk.

Mákos prósza

László Mária receptje

Hozzávalók (egy közepes tepsizhez):

3 tojás
1 sütőpor, 1 vaníliás cukor
1 dl cukor
szilvalekvár
2 dl olaj
7 dl kukoricadara
5 evőkanál kukoricaliszt
2 dl tej
10-15 dkg mák, só

Elkészítés:

A tojást, sütőport, vaníliás cukrot, és az 1 dl cukrot jól kikeverjük, majd hozzáadunk 2 dl olajat, és ezt mixerrel habosra keverjük. Kikészítünk 7 dl kukoricadarát, valamint 5 kanál kukoricalisztet, és ezt belekeverjük az olajos masszába. Egy bögrébe kimérünk 2 dl tejet és apránként hozzáadjuk. Nem biztos, hogy mind a 2 dl teje szükségünk lehet, a tésztának lágy, kissé folyós állagúnak kell lennie. Dobunk bele egy picit sót is. Majd ezt a keveréket egy közepes, jól kikent tepsibe öntjük. Kb. 10-15 dekányi mákot elkeverünk egy kevés cukorral és tejjel, majd ezt egy kiskanál segítségével kisebb csomókban a tepsiben lévő prószánkba helyezük. Forró sütőben aranyárgára sütjük, majd még melegen vaníliás porcukorral megszórjuk. A mák helyett használhatunk diót, keményebb lekvárt is, ki mit szeret.



BOSNYÁK IBOLYA RECEPTJEI

Szabadkán születtem, Újvidéken éltem gyerekként, ott tanultam és onnan jöttem férjhez Baranyába. Gyerekkoromban sok halat ettünk olajosat, eceteset is. Érdekesség a családomból, hogy az anyai dédmamám kulcsáros volt egy híres budapesti grófnál, ő intézte az összes ételkészítést, raktározást, kiadást. Sok mindent főztünk be a családnak, szerettük csinálni. A munkanélküliség hajtotta rá, hogy őstermelő legyek, nem akartam tevékenység nélkül lenni. Fontos nekem, ha eladom, minőség legyen, ezért minden receptnek utána olvastam, hogy pontosan el tudjam készíteni. Rengeteg receptkönyvet, szakácskönyvet gyűjtöttem össze, az egyik 114 éves. Van olyan receptem, amit Mária Treibentől vettem, van, amit az Internetről szedtünk le.

Baranyaváron (Branjin Vrh), Horvátországban lakunk és ott gazdálkodunk. Férjem, András segít az ájvár paprika termesztésben, a befőzésekben és az eladásban.



Ájvár

Hozzávalók:

5 kg érett paprika
1,5 kg padlizsán
4 fej vöröshagyma

Elkészítés:

A paprikát megmosni, megpucolni a magjától, fölszeletelni. Padlizsánt hámozni, szeletelni. A vöröshagymát is összeszeletelni. Ebben a lében főzni sorjában: 3 l víz, 4 dl 10 %-os ecet, 3 marék só. Előbb a paprikát, utána a vöröshagymát, legvégül a padlizsánt. Ledaráljuk robotgéppel, vagy húsdarálón. Felmelegítjük, 0,5 l olajat ráteszünk. A ledarált masszát jól összefőzzük, 1 órán át forrjon. Üvegbe tölteni és száraz dunsztba tenni, mint a paradicsomot. Ha erőset akarunk, bele kell főzni csípős paprikát is.



Méz – méhe nélkül

Méz gyermekláncfű virágjából

Hozzávalók:

2 összemarék gyermekláncfű nyílt virág

Elkészítés:

Leszedni a zöld részét a virágnak. 1 l vizet felforralunk. 24 órát áll a vízben. Másnap átszűrjük. Hozzáadunk 1 kg cukrot, lassú tűznél párologtatjuk, forrjon addig, amíg sűrűsödik, vége felé beleteszünk egy citrom levét, ha kisebb a citrom akkor kettőt. Ha már az állaga olyan, mint a méz, vagyis kicsit folyékonyabb kis üvegekbe töltjük és paszterizáljuk (vizes dunsztos hőkezelés 90 fokon, 25-30 perc).



Csalány szörp

Hozzávalók:

50 db zsenge felső részét a csalánynak szedjük

4 narancs és 4 citrom – öko legyen

80 g citromsav

Elkészítés:

A csalánt nem szedjük az út mellett. A szedett csalánt megmossuk. Fölszeleljük a citromot, narancsot és a csalánt. Ráteszünk 3 l vizet és a citromsavat, hűvös helyen tároljuk 24 órát. Szűrjük, jól kifacsarjuk. Amennyi liter folyadékot kapunk, annyi kiló cukrot teszünk hozzá. Tűzhelyre tesszük, lassan a forrásig melegítjük és a cukor olvadjon el. Üvegekbe töltjük, kipszterizáljuk.



Olajos hal

Hozzávalók:

friss hal (apró halak: keszeg, dévér, balin, kárász)

fűszerek: egész bors, boróka bogyó, koriander mag, babérlevél, foghagyma, és egy széles szelet biocitrom üvegenként

olaj

só

Elkészítés:

Friss halat (apró halak: keszeg, dévér, balin, kárász) megpucolni, lesózni, hűtőbe tenni minimum 12 óra hosszát. A halakat egészben felkötözni és füstölőben füstölni. Kétszer elég fűrészpport tenni a parázsra. Fél nap alatt megvan. Leszedni, szeletelni. Mély tányérba olajat önteni és minden darabot megforgatni az olajban. Üvegebe tenni. Fűszerek: egész bors, boróka bogyó, koriander mag, babérlevél, foghagyma, és egy széles szelet biocitrom üvegenként. Ha hiányzik olaj, feltölteni. Az üvegeket tepsiben, előre melegített 150 fokos sütőbe tenni. Mikor megindulnak az olajbuborékok felfele, akkor visszafogjuk 100 fokra és sütjük 6-8 óra hosszát (konfitáljuk). Ha nagyobbak a halak, akkor több idő, ha kisebbek, kevesebb. Ha látjuk, hogy hiányzik olaj, mondjuk 3-4 óra után, akkor teletöltjük. Amikor kész, elzárjuk, sütőben hagyjuk kihűlni. A tepsiben lévő olajat rátöltögetjük, és lecsukjuk az üvegeket. (Friss olajat nem szabad rátölteni.) Hűvös, sötét helyen tároljuk, 1 évig eláll. Ha kinyitjuk, héjában főtt krumplival ajánlom, vagy összeturmixolva kenjük a kenyérré, mint a pástétomot. Zöldhagyma, retek, zöldpaprika finom hozzá.



NÉMETH IBOLYA BIOBIA RECEPTJEI

Most, amikor ezt írom, tombol a tavasz. Pár nap alatt kizöldültek a fák, kinyíltak a tulipánok, az orgonák, a kökénymenyasszonyok beborítják a tájat, a hófehér medvehagyma szőnyeg is alakul, a gyümölcsfáink is mintha mennyegzőt tartanának. A madarak szölongatják egymást, a beporzók pedig folyamatosan röpködnek körülötünk.

Nagyon szeretem a Természetet csodálni, bóklászni, a mohán elnyújtózni és gyűjtögetni benne, ízlelgetni a finomságokat. Szerencsés vagyok, hogy egy kis szőlőhegyen, erdők tetején, rétek és legelők, patakok ölelésében nőhettem fel. Nagyon szerettem galagonyát



eszegetni és messzire pökni a magját, papsajtot hámozgatni és bekapni, akácvirágból kibányászni a nektárt, mezei sóskát rágcsálni és gyűjteni is. Hamar megtanultuk, hogy csak a leveleket csipegessük le, hogy újakat hozzon, és egy hét múlva is tudjunk szedni a vacsorához.

Egy kis időre elrabolta a városi lét, de visszatértem a Természetbe, falusi vendéglátásba fogtam, és virágokat tettem a salátákba, mindenféle gazokat a levesekbe, persze csak ehetőket... és egyre csak kóstolgattam és tanultam, és tanulom, mit lehet még megenni erdőről – mezőről. A hagyományos ízeket variálom az újakkal és addig nem nyugszom, míg nem ízlik, amit éppen készítek. Főzés közben, lehet, hogy ötször is kiszaladok a kertbe, vagy a patakpartra, hogy találjak még valamit, ami harmonikusabbá tenné az ételt, vagy érdekesebbé a tálalást, az éjszaka sötétjében is tudom, mit hol keressen a kezem.

Amúgy belehalnék, ha csak főznöm kellene egy konyhában. A gyűjtögetés, a kreatív gondolatok, a sokszínűség vezet el az egyszerű ételekhez. Fő ételem a kenyér. A legjobb fogás, kiszaladni a kertbe és enni hozzá valamit. Egy kis málnát, körtét, papsajtot, hagymát, meggyet, szedret, sárgarépat, sásliliomot, mályvát. <http://biobia.hu/index.php/receptek>

Aszalványok

Nagyon szeretjük télen a kályha mellett, de a havas kirándulásokon is az aszalványokat rágcálni, ezért szinte minden nyári gyümölcsmaradékunkat megszárazítjuk. Napaszalóban, a vöröshomokkő kútkávénkra kirakott szúnyoghálós fa-kereteken és fűzfavessző, gyékény fonatú cserényeken is szárítunk. A gyümölcsöket vékonyra szeleteljük, hogy lerövidítsük azt az időt, amit nedvesen töltenek, hogy ne buggyanjanak meg. Az alma, körte, gomba gyorsan szárad. A füge, paradicsom, sárgabarack lassan, csak kánikulában érdemes nekiállni. Van, amit egészen aszalunk, ilyen a meggy, madárcseresznye, som. A meggy egy kicsit megalkoholosodik, amikor szopogatjuk télen, emlékeztet a rumos meggyre. Az ehető vagy gyógyító virágokat a napaszalóban szárítjuk, gyorsan, hogy ne barnuljanak meg, más gyógynövényeket csokrokba kötözve árnyékos, szellős helyen.



Van, amikor nem süt a nap. A galagonyát, csipkebogyót, a felkarikázott csicsókát, japánbirset a kályha közelében a szúnyoghálós kereteken szárítjuk a lakásban. A medvehagyma leveleket is szárítva tartósítjuk. Az aszalványokat, amikor teljesen szárazak, dunsztos üvegekbe tesszük, kupakkal lezárjuk, és hűvös kamrába tesszük. A hideg helyre azért van szükség,

hogy ne molyosodjanak meg. Van olyan gyümölcs, a házi berkenye, amit sorára hagyunk a szellős fészkerben egy cserényen és megaszalja magát, egész télen rá lehet járni.

Csűgörök, ázalékok

A vendégeink első számú kedvence a hidegen áztatott természetes italok. Friss növényi részekből, virágokból, gyümölcsökből, aszálványokból készül szezonálisan. Tavasszal gyorsan bújnak ki a vadmenták a földből a patakparton, meg-elevenednek az évelő borsmenták, méhbalzsamok, zsályák, citromfüvek, csalánok a kertben, nyílnak az árvácskák, ibolyák, százszorszépek, árvacsalánok, ki-virágzik az utcáról behajló korai juhar.... Aztán jön a sásliliom, a ligetszépe, az erdei mályva és mindenféle mályvák és már át is mentünk a nyárba, a mályva és ligetszépe egész nyáron elérhető. Rózsák, körömvirág, cickafark, levendula, borágó, paraszt muskátli, katáng kóró..... Ősszel megszínesednek a levelek, meggyfa, szeder, szamóca... Jönnek a finom vadgyümölcsök, a som, a vadkörte, a csipkebogyó, a galagonya, a kökény, a kertünkben a japán birs... Mind-mind belekerülhetnek az ázalmányba.



Mindent hideg csapvízbe áztatunk, ha hozzájutunk iható forrásvízhez, akkor abba. Először az alapízt adó növényeket áztatjuk be. A mentát, a citromfűvet egy, az aszalt japánbirset másfél, az aszalt somot három nappal a fogyasztás előtt tesszük a vízbe és hűvös helyen, vagy hűtőszekrényben tartjuk őket, hogy meg ne forrjanak. Figyelünk arra, hogy melyik növényből áznak ki keserű anyagok, azokat csak röviddel a fogyasztás előtt tesszük bele, van, amit pár órával előtte, a virágokat a végén, nehogy szétázzanak és csúnyák legyenek.

Legtöbbször naturálisan kerülnek az aszталra, de van, amikor beízesítjük egy kis mézzel, citrommal, rózsavízzel, házi málnaszörppel, vagy éppen szeder lekvárral. Télen különösen jól jönnek otthon is, és a konferencia büfékben is a frissítő C-vitamin bombák, ezeket a somból, csipkebogyóból, japánbirsból nyerjük.

Medvehagyma tartósítás

A dolog ott kezdődik, hogy természetbarát módon gyűjtjük az erdőben, levelenként, bimbóként, és termésnyőkként olyan helyen, ahol nem szennyezett, például forgalmas utak közelében nem. Figyeljünk arra, hogy ne keverjük össze a kontyvirág, vagy az erősen mérgező gyöngyvirág levelekkel. Minden porciakája ehető, de a hagymákat hagyjuk az élőhelyen, mert sok év kell ahhoz, hogy szép nagy levelet hozzanak és jó lenne, ha majd az unokáink is tudnának gyűjteni a területen. Aki szeretne a saját kertjébe, szedjen magot és szórja el, aprócska, szép levelei lesznek az első években, gyönyörűen díszítik a szendvicset.

Szárított medvehagyma levél

A leveleket megmossuk, lecsöpögtetjük és egy abroszba csomagolva leitatjuk róla a vizet. A levelek hosszabb levélnyelét és középső levélerét kicsippentjük és félretesszük. A vékony levélrészeket keresztben fél centisre vágjuk és megszáritjuk. Mi a tálcás elektromos aszalóban, mert nagyon fontos a gyorsaság, hogy a színét megőrizze. Amikor csont szárazra száradt – nem maradhat benne egy miniatúr nedves darabka sem, mert tönkre teszi az egészséget, összemorzsoljuk, száraz dunsztos üvegekbe tesszük és hűvös, sötét helyen, a kamrában tároljuk. Fűszerként, vagy krémleves alapanyagként használjuk.

Medvehagymás zsír

A szárításnál megmaradt vastag részeket és még egész leveleket is felaprítunk és egy serpenyőben, házi zsírban addig sütjük, míg minden nedvesség elpárolog, és sötétebb színt kap a medvehagyma. Ekkor még beleolvasztunk zsírt és kis üvegekbe töltjük, lezárjuk. Fogyasztásig hűs kamrában tároljuk, egy évig is eláll. Kenyérre kenve nagyon finom. Pici só is tehetünk bele készítéskor, de a kenyéren is szózhatjuk.



Medvehagymás fűszersó

A szárított medvehagymát és az erdélyi kósót együtt, egy régi kávédarálóban ledaráljuk és sósóróba töltjük. Mindig kéznél lehet az asztalon.

Medvehagymás olaj

Sokféle olajjal kipróbáltam: tökmag, mák, dió, napraforgó, oliva. A dunsztos-üvegbe 1/3 részig a következőket teszem: szárított medvehagyma, szárított bazsalikom, pirinyóra vágott szárított paradicsom és felöntöm olajjal. Lezárom a kupakkal és a hűs kamrában érlelem. Kiváló piritósra és salátákra. Szoktam vele kenyér chipset is csinálni. A megmaradt kenyeret apró, vékony szeletkékre vágom. Egy tepsit kikenek az olajjal, beleteszem a kenyeret és enyhén meg is locsolom vele. Pár percre forró sütőbe teszem. Kiváló ropogtatnivaló.

Medvehagyma bimbó és „bigyó” kapri

A medvehagyma friss, roppanós, zöld termését lecsipegetjük az ernyőről. Legjobb, ha meghívjuk a barátnőket, hogy segítsenek „bigyózni”, mert eltart egy darabig. Sok sóval lesózzuk egy vājlingban, lefedjük, és hűvös kamrába tesszük egy-két hétre. Időnként átkeverjük. Amikor már jól átjárta a só, lemoszuk a feles sőt, ezt jó forró vízzel csinálni, hogy felmelegítsük a bigyókat. Vízet forralunk, savanyúságlevet készítünk belőle (ecet, cukor - ízlés szerint, az utóbbi el is maradhat). A medvehagyma bigyókkal megtöltünk egy-egy kis üveget és ráöntjük a forró savanyúságlevet, kupakkal lezárjuk. Száraz dunsztba tesszük. Amikor kihűlt, hűvös kamrában tároljuk, évekig elállna, ha közben meg nem ennénk.

Finom szendvicsre, salátára, levesbe, főzelékbe szórva. A medvehagyma bigyónk a Duna Dráva Nemzeti Park védjegyes terméke. Ugyanilyen eljárással a fiatal bimbókból is kaprit készíthetünk.

A medvehagyma ernyőket (amiről lecsipegettük a „bigyókat”) felaprítjuk és savanyúság lehet belőle, borban pácolhatjuk, vagy azt is lesüthetjük zsírban.

Gombasavanyúságok

Három féle gombából készítettem eddig savanyúságot: Júdásfülegomba, kucsmagomba és gévagomba, mindegyik gyógygomba is egyben. Alaposan átmosuk, akár többször is a gombát. A gévagombát hosszú csíkokra vágjuk, a kucsmákat egyben hagyjuk, a tönköket felaprítjuk, a Júdásfüle esetében pedig csak a nagyobb darabokat szedjük apróbb részekre. Mindegyik gombát 20 percig főzzük, akkor ecetet, sót, cukrot teszünk a léhez, újra felforraljuk. Közben két decis dunsztos üvegekbe kész medvehagyma kaprit teszünk (vagy az általunk kedvelt savanyúságfűszereket), és felöntjük a forró gombával és levével. Kupakkal lezárjuk, és száraz dunsztba rakjuk. Szívesen adom szendvicsre, salátába, tejföls levesekbe. Soha nem öntöm ki a levét, mindig felhasználok salátakészítésnél. Különösen finom kapor szósszal.

A kucsmagomba és Júdásfülgomba gyűjtése gyakran egybeesik a csicsóka feldarabolásának kora tavaszi időpontjával. A csicsókát zöldségtisztító kefével átkefelem, megmosom, legyalulom, vagy karikákra vágom. Amikor a gomba 20 percet főtt, bele teszem a csicsókát is és felforralom. Bírja a forralást, nem puhul meg. Ha csicsókát teszek a savanyúságba, nem teszek cukrot, mert elég édességet ad hozzá. Üvegekbe teszem és szárazdunsztba, mint előbb.

Gazleves

Mindig szezonális alapanyagokból készítjük. A magyar, vagy más népek konyhájában ismerős leveseket ízesítjük aktuális gazokkal, kerti és vadontermő zöldfűszerekkel, vagy teljesen újat találunk ki a megkóstolt ehető vadnövények alapján. Így főztük már cukorborsóval, csicsókával, zöldségekkel rántva, habarva, tésztával, vagy anélkül, gluténmentesen, vagy tejmentesen, darabosan vagy krémlevesként...

Rendszeres tartozéka a csalán, sokszor használjuk a libatopot, a kövér porcsint, az erdei mályvát, a disznó paréjt, a mezei és lósóskát, a medvehagymát. Mindig használjuk az éppen elérhető, vagy általunk szárított (vargánya, Júdásfüle, szegfű, sötét trombita) erdei-mezei ehető gombákat.

Sokszor főzünk hagyományos tojáslevest és abba teszünk csalánt, libatopot, stb. Paradicsomos gazleves: A zöldségeket (hagymát, sárgarépat, fehérrépat, zellert, pasztinákot), gombákat kis olajon megdinszteljük és vízzel felengedjük, sózzuk.



Majdnem készre főzzük, amikor házilag befőzött paradicsomlevet öntünk bele, lehet 3-4 literenként 1 liter. Amikor felforrt beletesszük a megtisztított, összecsapkodott, vagy felvágott gazokat. Ezekkel is forraljuk pár percet, és amikor kész a levesünk beleöntjük az apróra vágott friss zöldfűszer keveréket, egyet rottyan, és kész a kellemesen savanykás, illatos, zamatos levesünk. A végén bekerülő zöldfűszerek: petrezselyem, zeller, bazsalikom, szurokfű, borsikafű, cickafarkfű, kereklevelű repkény, zsálya, vadmenta, ruta, kakukkfű. A zamatos turbolyát külön kínáljuk, mert az íze megosztó, apróra vágva, még ezzel is megszórhatjuk a levesünk. Nagyon jól mutat a levesek tetején a százszorszép virág.

Kencés kenyerek

Szívesen gyártunk zöldségkrémeket, amivel aztán megkenjük a kenyeret, virágokkal, érdekes vadnövény levelekkel feldíszítjük és így kínáljuk. Vannak, amik mindig frissen készülnek szezonális alapanyagokból és vannak, amiket ki-dunsztolunk és így használjuk a következő szezonig.

Porcsinos lecsó

Hagyományosan, csak apróbbra vágva lecsót készítünk hagymából, paprikából és paradicsomból. A jó lecsó titka a szabad földben érett paprika. Amikor kész a lecsónk, beletesszük a megmosott, apróra vágott kövérporcsint, egyet

rotyyanjon, és mehet a dunsztos üvegekbe, és a szárazdunsztba. A kövér porcsin egy gaz a veteményes kertünkben, mindenki harcol vele, hogy kiirtsa, pedig jó ízű, sokféle gyógyhatású növény. Kicsit savanykás, jól megy a lecsóhoz. Aki szereti a lecsót, annak ez a kence kedvence lesz.



Vadnövényes pesztók frissen

Készíthetjük többféle növényből egyszerre, vagy csak egy féleből is. A növényeket valamilyen olajjal (pl. tökmag, mák, dió, napraforgó), botmixerrel összeturmixoljuk és darált diót, reszelt füstölt sajtot keverünk bele és mehet a kenyérre. Ha csalánból készítem, leforrázom előtte, a többi növényt, pl. lósóskát, libatopot, mályvát, hagymaszagú kányazsombort, medvehagymát frissen használom.

Zelleres céklás kence

Fele-fele arányban zellert és céklát reszelek, kis olajon, sóval, őrölt köménnyel és medvehagymával, fokhagymával ízesítve megsütöm. Amikor kész, egy picit borecetet keverek bele, van, amikor tejfölt is. Botmixerrel kicsit összeturmixolom, maradhat rusztikus.

A kenyereket, bagetteket, amire rákenjük ezeket a finomságokat, nálunk a lányom süti. Nekem legjobban a következő ízlik. 1kg liszt, fél kanál só, 1 marok tönköly korpa, 1 marok tökmagliszt, 5 dkg élesztő, kávéskanál cukor, víz, jól

megdagasztva. Egy órát kel, aztán kicipózzuk háromba- négybe. Így is hagyjuk kelni. Aztán kisodorjuk és feltekerjük, mint a kalácsot. Tepsibe tesszük és így is kel. 160 C fokon megsütjük. Jó ropogós, vastag gyürkéje lesz. Na, egy ilyen darabbal elindulni a kertbe, az az igazi!

Gyékényes szendvics

Patakparton lakom, és nagy örömömre hallottam, hogy a gyékény is ehető. Ínség időben lisztet készítettek a szárított gyöktörzsből. Ehető a friss hajtása, a középső levele mindig könnyen kihúzható, annak fehér része is zsenge, és a friss halványzöld buzogány is finom. Mi nyersen használjuk salátákba és szendvicsok díszítésére főképpen azért, hogy elmesélhessük a háborús időkben betöltött fontos szerepét. Elsőre mindig azt gondolják, hogy póréhagyma karikák vannak a kenyéren.



A gyékényhajtások zsengésége egybeesik az első tavaszi cukorborsóéval. A cukorborsót kis vízben, pici sóval megpároljuk és amikor puha, összeturmixoljuk. Apróra vágott friss petrezselyemzöldet teszünk bele és megkenjük vele a frissen kisült ropogós kenyereket. A tetejét megszórjuk a felkarikázott gyékénnyel és erdei mályva virágokkal díszítjük.

Gazos saláták

Legkedvesebbek nekem. Itt aztán lehet tobzódni. Gyűjtögetni, kerti és vadnövényeket összekeverni, a színekkel variálni, a virágokat rendezgetni a kupac tetején... a vége egy műalkotás, ami mindig más.



Egész nyáron használom például a zsenge cukkinikat alapnak és e közé keverem a különböző kerti és vadnövényeket, lósóskát, erdei mályvát, libatopot, disznóparéjt, kövér porcsint. Van, amikor ízesített ecetes öntetet készítek rá, van, amikor a savanyított gombát is belevágom és annak a leve lesz az öntet, van, amikor ezt teszem a savanyított fűgével. Szeretek citromos-mézes öntetet készíteni. Joghurtosat, tejfölöset, ezeknél érdekes lehet az az ötletem, hogy almát, körtét, birsalmát reszelek bele, az apróra vágott fokhagymával együtt különleges ízt ad. Sokféle vadnövényt használok ízesítésnek, apróra vágott cicakafarkot, mentát, szurokfűvet, kerek repkényt, podagrafüvet, hagymaszagú kányazsombort. Erről jut eszembe, hogy zsenge magokat is szoktam beleszórni. A kányazsomboré mustár ízű, finom fűszeres az üröme, a csaláné, nagyon savanyú az ecetfáé. Van, amikor összekeverem a felaprított saláta növényeket az öntettel és van, amikor külön kínálok hozzá, az biztos, hogy szinte mindig virágdíszek kerülnek rá. Hiába ehető egy virág, ha nagyon keserű, vagy gyorsan hervad, nem használom, nem akarom elriasztani a vendégeket. Amik rendszeresen

díszeljenek a gazos salátákon: erdei mályva (nekem a legszebb), mályvacserje, árvácska, százszorszép, körömvirág szirmok, borágó, ligetszépe.

Csinálok meghökkenítő salátákat, ha Apiciusnak szabadott, akkor nekünk is. Az Ő receptjeiből indultunk ki, amikor először görögdinnye salátát készítettünk egy múltat idéző római lakomán. A legutóbbi gyógyétek táborban is felsziszszentek a népek, amikor előadtam, hogy be fogjuk sózni a dinnyét. Gyorsan meg is ették a felét, hogy legalább az ne menjen kárba. Végül aztán csak bele-szerettek. ☺ A dinnye szeleteket kivágjuk a héjából, felkockázzuk. Mindenféle színes borstörmeléssel (vagy őrölt borssal) megszórjuk, rátesszük a következő friss apróra vágott zöldfűszereket: szurokfű (oregáno), borsikafű (csombor), ruta, vadmenta, méhbalzsam, (fogkrém ízű mentát ne tegyünk rá), cickafark, kakukkfű, megsózzuk és óvatosan kézzel összekeverjük. Pár perc múlva fogyasszuk, mert ha nem, akkor egyszer csak azt fogjuk észrevenni, hogy van egy csomó levünk, dinnyekocka meg alig. A múlt nyáron pont így jártunk és akkor jött az ötlet, hogy használjuk öntetként az esti porcsin salátához, és így lett, és bevált. Nagyon szép színfolt a nyárban, pláne, ha még fehér mályva virágokkal, bimbókkal fel is díszítjük.

Kedvenc céklasaláta

Sokat kísérleteztünk a nyers céklával, hogyan is lesz belőle finom saláta. Csináltuk diósan, mákosan, mákolajjal, mézzel, citrommal, sósan, tejfölösen, gazosan, joghurtosan, petrezselymesen és egyszer csak jött a lekvár ötlet. Ez a saláta jelenleg a kedvencünk. Szeretjük csinálni, színfolt az asztalon, és mindenki, aki



megköstolja, a receptjét szeretné. A nyers céklát lereszeljük, az almát apróra vágjuk. Mákot szórunk bele egészben és baracklekvárt öntünk rá. Kézzel belemászunk, és jól összekeverjük. Érdeemes néhány órával a fogyasztás előtt elkészíteni, hogy a mákszemek megszívják magukat. Főztünk be olyan baracklekvárt, amiben nincsen cukor, azzal a legfinomabb.

Csalános ételek

Hajdanán a csalán fontos szereplője volt a szegény idők konyhájának és tudták az emberek, hogy a legyengült embereket, betegeket meg lehet erősíteni ezzel a gyógynövényvel. Készítettek csalánlevest, csalánfőzeléket és teaként is itták.

Mi levesekbe és főzelékekbe szívesen főzzük bele. Készítünk spenótot a hagyományos recept szerint úgy, hogy fele részben csalán és falusi tükörtojással kínáljuk. Sokszor készítjük a vendégek kérésére gluténmentesen rizs, vagy kukorica lisztesen habarva, így is finom.



A kedvencem a mezei sóska főzelék, úgy ahogy anyukám készítette. Annyit módosítottam rajta, hogy 1/3 részben csalánt is teszek bele. Fokhagymás rántással indul, átforgatjuk benne a sóskát, csalánt felöntjük vízzel, felforraljuk. Ekkor házi tojásokat csurgatunk bele, hogy egyben maradjanak és úgy főjenek meg a főzelékben. Végül tejjel behabarjuk. Ahogy írom, elindult a nyálelválasztásom, biztos felidéződött bennem, a kellemes savanykáság, a kora tavasz legjobb íze. A nagypapám sült sonkával szerette. Van, amikor sült szalonna pörccel megszórom, de legjobban másnap szeretem magában, amikor hidegen kiviszem a hűtőből, és a forró napon bekelezem.

Töltött yukka virág

A paraszt yukka majd minden kertben ott van a virágok közt. Télen-nyáron zöldes a vastag sásszerű levelei és magas száron, sok hófehér harangszerű virágot hoz nyár elején. A virágok rövid ideig gyönyörködhetnek bennünket, aztán lepottyanak. A lepottyanás előtti pillanatot érdemes megragadni és felhasználni őket a konyhában. Mi többféle tölteléket kipróbáltunk már, sósat is édeset is. Sós változat, amikor kolbászos lecsós krumplikrémmel töltöttük meg és egy kis kolbászszületet szúrtunk a közepébe, tettünk már bele füstölt sajtos krémet, céklakrémet és mezei sóska, vagy saláta ágyon kínáltuk. Az édes változatot is már több féleképen elkészítettük, színes lekváros túrókrémmel, birslekvárral. De a legizgalmasabb és legfinomabb az éppen szezonálisan kínálkozó szamócával, eperrel. A friss gyümölcsöt összekevertük túróval, pici mézzel és a virágkelyhekbe töltöttük, a közepébe egy pici epret nyomtunk és citromfű ágyon kínáltuk. Színes, illatos csemege.



Erdei piknikre valók

Sokat megyünk a hegyre családokkal, vagy csoportokkal és közben megéhe- zünk, így született meg az erdei piknik, a gazuzsonna, vagy a vadonwelnesz ötlete. Szeretnénk megmutatni az embereknek, hogy a minden szezonban kí- gyóuborkás, margarinos, szalámis szendvicsen kívül is van élet. Viszünk a há- tizsákokban aszalt gyümölcsöket, erdő-mező adta lekvárokat, sós kencéket, ro- pogós csicsókát és más zöldségeket, gyümölcsöket, magokat, házi kenyeret, sü- tit és „dobozos ragasztósokat”. Gyűjtögetünk hozzá erdei zöldségeket, pl. kí- gyóhagymát, kányazsombort, saláta boglárkát, juhsóskát és ezekből lakomát csapunk.



A „dobozos ragasztós” elnevezését egy kiránduló kisfiútól kapta, aki ilyet kért a földútra terített asztalról, mert egy tapodtat sem tudott tovább menni az éh- ségtől. Héjában főtt krumplit megpucolunk és hosszában vékony szeletekre vágjuk. Enyhén megsózzuk és két ovális lapocskát valamilyen zöldség, vagy sajtkrémmel összeragasztunk. A ragasztósokat egymás mellé rakosgatjuk egy díszes újrahasznált fémdobozba. Ilyen krém lehet: cukorborsó, sajt, cékla, zeller, lecsó, cukkini, padlizsán, ájvár. A legutóbbi medvehagymás zelleres, tejfölös sült céklakrémmel volt összeragasztva. Lereszeljük a céklát és a zellert, serpe- nyőben kevés olajon megsütjük, sózzuk, fokhagymával, őrölt köménnyel, med- vehagymával ízesítjük, a végén belekeverünk egy pici borecetet és ízlés szerint tejfölt, összeturmixoljuk. Készítettünk már sült pasztinákból is ragasztóst kí- gyóhagymás sajtkrémmel.

Árvácskás sütemények

Az ezerszínű kisvirágú árvácska szeret a kertünkben lenni, a locsoláson kívül nem igényel különösebb gondoskodást és októbertől júliusig ontja a virágokat. Minél több virágot szedünk le, annál terebélyesebb lesz a növény és több és több virágja lesz, még a hó alól is kibogarászhatjuk.

Először linzerkarikákat díszítettünk vele, aztán mindenféle tepsibe öntött süti tetejére rágyógyítottuk. Nagyon szereti a családuink az aludttejes prósza sós, édes változatait. Ebből alakítottuk ki azt a bögrés süti receptet, ami hasonló ízt hoz. A zsírt olajra cseréltük, hogy a húsmentesen étkezők is tudják fogyasztani és a tetejére potyogtatott szilvalekvár helyett szezonálisan reszelt sütőtököt, céklát vagy gyümölcsöket keverünk bele.

Árvácskás céklás prósza

3 tojást, 2 bögre aludttejet, $\frac{3}{4}$ bögre étolajat, fél bögre cukrot, 3bögre búza finomlisztet (cserélhetjük rizslisztre is), 1 bögre zabdarát, késhegynyi szódadikarbónát vagy fél csomag sütőport, egy csipet sót fakanállal összedolgozunk. Ebbe keverjük bele, a két maroknyi reszelt céklát. A tepsit kiolajozzuk és beleöntjük a sűrű masszát, 160 C fokon megsütjük, tűpróbával ellenőrizzük átsült-e. Amikor kész, kivesszük és egy kis foltot kenünk felvert tojásfehérjével a tetejére, ráragasztjuk az árvácskát és a virág tetejét is átkenjük. Majd a következő alá kenünk, ragasztjuk és kenjük felül, így egyesével beterítjük az egész tepsinyit. Amikor végeztünk, kb. 2 percre visszadugjuk a sütőbe, hogy hőkezeljük a tojásfehérjét. Úgy szeleteljük fel, hogy minden kocka tetején legyen egy árvácska. Biztos, hogy elvarázsoljuk vele a vendégeinket.



Batyuk és csigák

A cserkúti erdőben lakó Tóth Katal (ő is őstermelő) sokszor dolgozunk együtt a vendéglátás során, sokszor besegít, pl. a sütemények elkészítésével. Különleges kezében nagyon szépen formálódik a tészta, benne van a pék és cukrász szaktudás, a hatalmas tapasztalat és a munka szeretete.



Kati kelt tésztájának hozzávalói: 1 kg liszt, 10 dkg vaj, 1 tojás, 1 csapott evőkanál só, 5 dkg élesztő, kb. fél liter tej, kiskanál cukor.

A hozzávalókból a tésztát összeállítjuk, jól megdagasztjuk és egy órát pihentetjük. Gyúródeszkán kinyújtjuk, a batyu esetén 8x8 cm-es négyzeteket vágunk, közepére halmozzuk a tölteléket és batyuvá formázzuk. A tepsibe sütőpapírra rakjuk és bekenjük tojással. Fél órás pihentetés után 160 C fokon megsütjük.

Töltelék sokféle lehet, akár édes, akár sós. A legutóbbi kedvenc a káposztás csicsóka. A káposztát és a csicsókát is lereszeljük, sózzuk, borsozzuk, serpenyőben kis olajjal megsütjük, amikor kész, egy kiskanál őrölt piros paprikát keverünk bele, hogy a színe szebb legyen.

Azoknak, akik szeretik a káposztás tésztát, vagy rétest, nagyon fog ízleni.

Csatnik

A csatnik készítését is Tóth Katitól tanultuk, ő szeretett bele elsőként ebbe az ízvilágba a környezetünkben. Sok mindent kipróbált, egyik kedvencem a mirabolános füge, a másik a kökényes füge, a harmadik a kajszii -birs csatni és még tudnám egy darabig folytatni.

1 kg alapekvárba belefőzzük a 10 dkg apróra vágott lilahagymát, fűszerezzük szegfűszeggel, fahéjjal, római köménnyel, chili paprikával, kis sóval. Amikor a hagyma megfőtt benne, kész. Forrón dunsztos üvegekbe töltjük, kupakkal lezárjuk és száraz dunsztba tesszük.

Sült húshoz, grillezett zöldségekhez kínáljuk. A sült pasztinák kökényes birs csatnival egy különleges vegetárius fogás.



A GYEREGYALOG.HU EGYESÜLET - DÉL-DUNÁNTÚLI ÖKOTURISZTIKAI KLASZTER TAGJAI

Baranya Megyei Falusi Turizmus Közhasznú Egyesület

vendéglátás

7625 Pécs, Vince u. 9/2. | Tel.: +36 (70) 4138 018 | www.baranyavidek.hu

Bátai Tájház

programszolgáltatás, oktatás

7149 Bata Fő u.147. | Tel.: +36 (20) 5753 530 | www.bata.hu

Biobia Porta Pajta Szálló

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás

7673 Cserkút, Árpád köz 3. | Tel.: +36 (30) 4372 340 | www.biobia.hu

Campinvest Kft.

szolgáltatás

7677 Orfű, Dollár u. 1. | Tel.: +36 (30) 6007 475 | www.campinvest.hu

Cseresznyéskert Erdei Iskola

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség

7030 Paks, Gagarin u. 2. | Tel.: +36 (75) 830 353 | www.paksivmk.hu

Csicseri Vendégház

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, túrázási lehetőség

7817 Diósvizsló, Petőfi u. 75. | Tel.: +36 (30) 5088 404, +36 (72) 430 009 | www.csicserivendeghaz.hu

Éltető Világ Erdei Iskola

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség

8854 Órtilos, Szentmihályhegy 169. | Tel.: +36 (30) 9057 551, +36 (82) 735 222 | www.eltetovilag.hu

Fűzfa Panzió és Üveghegy Tábor

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás

8656 Nagyberény, Szabadság u 44/a | Tel.: +36 (30) 2266 437 | www.fuzfapanzio.hu

Galagonya Egyesület

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, túrázási lehetőség

7147 Alsónána Rákóczi u. 19. | Tel.: +36 (74) 430 118 | www.galagonyatabor.mlap.hu

Hangoló Zenés Gyermekszínház

programszolgáltatás

7677 Orfű, Széchenyi tér 28. | Tel.: +36 (72) 498 295, +36 (20) 9939 015 |
www.hangoloszinhaz.hu**Helian NaTour Utazási Iroda**

programszolgáltatás, túrázási lehetőség

7622 Pécs, Jókai u. 39. | Tel.: +36 (30) 4073 242, +36 (30) 5516 710 |
www.helian.hu**Hello Tábor és Erdei Iskola**

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség

7394 Magyarhertelend, Tábor u. 7. | Tel.: +36 (20) 6168 102 | www.hellotabor.hu

Hotel Kardosfa - Ökoturisztikai és Konferenciaközpont

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, túrázási lehetőség

7477 Zselickisfalud-Kardosfa, 064/1hrs. | Tel.: +36 (82) 505 190 |
www.kardosfa.hu**Irány Pécs Turisztikai Nonprofit Kft.**

programszolgáltatás

7621 Pécs, Széchenyi tér 1. | Tel.: +36 (72) 512 232 | www.iranypecs.hu

Jakab-hegy Vendégház

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, túrázási lehetőség

7673 Cserkút, Petőfi Sándor utca 6. | Tel.: +36 (72) 898 235, +36 (70) 2041 545 |
www.jakabhegyvendeghaz.hu**Kaposvári Egyetem Vadgazdálkodási Tájéközpont - Bőszénfai Szarvasfarm**

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség

7475 Bőszénfa, Malom u. 3. | Tel.: +36 (20) 9776 289 | www.szarvasfarm.ke.hu

Katica Tanya - Aktív Pihenés Központ

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség

7477 Patca, Faluvég 1. | Tel.: + 36 (30) 4116 002 | www.kalandpark.hu

Kikerics Erdei Iskola

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség

7934 Almamellék | Tel.: +36 (73) 514 102 | www.mecsekerdo.hu

Magyar Ág Alapítvány

szállásadás, programszolgáltatás

7630 Pécs, Bor u. 72. | Tel.: +36 (20) 3585 221 | www.jurtafaluheteny.hu

Mecsek Háza Egyesület

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség

7677Orfú, Barlangkutató u.1. | Tel.: +36 (20) 3802 064 | www.mecsekhaza.hu

Mecsek Zöldút Egyesület

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség
7673 Cserkút, Alkotmány utca 9. | Tel.: +36 (20) 9890 398 |
www.mecsekzoldut.hu

Mecseki Diákszállás Orfú

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség
7677, Orfú, Petőfi u.6. | Tel.: +36 (30) 4115 652, +36 (30) 9564 302 | www.orfu-diakszallas.hu

Mecsextrém Park

vendéglátás, programszolgáltatás
7628 Pécs-Árpádtető | Tel.: +36 (72) 515 927 | www.mecsextrém.hu

Mesztegyői Erdei Vasút

programszolgáltatás, túrázási lehetőség
8716 Mesztegyő | Tel.: +36 (85) 329 312; +36 (82) 556 930 |
www.sefag.hu/kozjolelet/mesztegyoi-erdei-vasut

Mocz és Társa Magánerdészeti Kft. Erdészeti Erdei Iskola és Oktatási Központ

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, túrázási lehetőség
7563 Somogyuszob, Szent Imre u. 23. | Tel.: +36 (70) 4298 008 |
www.moczerdeszeti.hu/erdei_iskola

Mókus Suli Erdészeti Erdei Iskola és Erdők Háza

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség
Pécs, Árpádtető | Tel.: +36 (30) 6630 940 | www.mecsekerdo.hu

Nemes Vendégház

szállásadás, túrázási lehetőség
7677 Orfú, Széchenyi tér 28. | Tel.: +36 (72) 498 295; +36 (20) 9939 015 |
www.orfuszallas.hu

Orfúi Turisztikai Egyesület

programszolgáltatás, túrázási lehetőség
7677 Orfú, Széchenyi tér 1. | Tel.: +36 (72) 598 019, +36 (72) 598 116 |
www.orfu.hu

Ökocsi Játsszóház

programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség
7030 Paks Eötvös u. 22. | Tel.: +36 (30) 263 06 36 | www.okocsi.hu

Ökopark, Bükkösd

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség

7682 Bükkösd, Hársfa u. hrsz. 066/2 | Tel.: +36 (73) 578 501 |
www.okobukkosd.hu

Pörbölyi Ökoturisztikai Központ - Gemenc Zrt.

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség
7142 Pörböly, Bajai út 100. | Tel.: +36 (74) 491 483, +36 (30) 2434 613 |
www.gemenczrt.hu

Szennai Skanzen

vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás
7477 Szenna, Rákóczi utca 2. | Tel.: +36 (82) 584 013 | szennai.skanzen.hu

Szentkúti kunyhó - Ökoház

szállásadás, programszolgáltatás, túrázási lehetőség
7184 Lengyel-Annafürdő 176. | Tel.: +36 (30) 9470 898 |
www.gyulajzrt.hu/szentkuti_kunyhó

Sziágyi Erdei Iskola

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség
Sziágypuszta | Tel.: +36 (30) 9018 620, +36 (82) 553 906 | www.sziagyisuli.hu

Tekeresi Lovaspanzió

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség
7677 Orfű, Petőfi S. u. 3. | Tel.: +36 (30) 2271 401, +36 (72) 498 032 |
www.tekeresilovaspanzio.hu

Turisztikai és Természetismereti Központ Gyulaj Zrt. Hógyészi Erdészet

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség
7184 Lengyel-Annafürdő 176. | Tel.: +36 (30) 9470 898 | www.gyulajzrt.hu/erdei_iskola_lengyel_annafurdo

Vackor Vendégházak

szállásadás, vendéglátás, programszolgáltatás, túrázási lehetőség
7673 Cserkút, Petőfi S. u. 18. | Tel.: +36 (30) 9861 078, +36 (72) 564 138 |
www.vackorhazak.hu

Zselici Csillagpark

programszolgáltatás, oktatás, túrázási lehetőség
7477 Zselickisfalud 064/2 hrsz. | Tel.: +36 (82) 505 180, +36/30 1907-360 |
www.zselicicsillagpark.hu

TARTALOMJEGYZÉK

Ökoszakácskönyv születik	3
Ökoreceptek és a gasztroturizmus	5
Fenntartható asztal – kulináris hagyományok és innovációk a Baranya Zöldút mentén.....	8
Vadnövények a konyhában.....	10
Dénes Andrea receptjei	13
Podagrafüves, tejfölös rókagomba.....	14
Kucsmagombás vadzöldség leves	15
Diós-almás vérfű saláta	17
Kömlyöspárgás tojáslepény	18
Csalánleves pirított gévagomba betéttel	19
Mezei iringós, erdei gombaleves.....	20
Húsos somos, vadsnidlinges babsaláta	21
Erdei szedres, fűgés, magos, omlós pite	22
Kökényes, birsalmás, diós pite	24
Citromos, hegyi kakukkfűves, fenyőtinórus, borsos tokány hajdinával ..	26
Vargányás vaj	27
Porcsinos, nyári kovászos savanyúság.....	29
Vadgyümölcs-ecetek készítése	30
Planta tea készítése szederlevélből	31
Erdei gombás, kecskeordás, színes kenyérlángos	32
Várnai Anna receptjei.....	34
Keserű gomba Anca módra.....	35
Keserű gomba, ahogy Annus készíti	36
Gombás lecsós szelet.....	37
Gombapörkölt szegfűgombából.....	37
Vargánya lecsósan.....	38
Gomba fasírt.....	38
Szalonnás lecsó	39
Káposztás lecsó.....	39
Húsos lecsó.....	40

Cigánypecsenye	41
Házilag süttött cigánykenyér (punya) élesztővel	42
Medvehagymás szalonnás cigánykenyér (punya) élesztővel	43
Gayer Éva receptjei	44
Erdei gombapaprikás nagy nudlival	46
Erdei gombaleves	47
Erdei gombával rakott kelbimbó	48
Kolbász leves savanyú káposztával	49
Somlekvár	50
Hecsedli lekvár	51
Kökény mézben	52
Vegyes szeder lekvár	53
Mángold vagy cicla	54
Csete lekvár gyalogbodzából	54
Szájról szájra...ahogy a tudás átörökítődik	54
Szakács Gyuláné Éva receptjei	56
Kukorica málé	57
Cserkúti bográcsos	58
Vörösdombi húsos káposzta	60
Hosszan kelesztett friss céklás vagy japán keserűfüves zsemle	61
Húsgombóc szezonális zöldséraguval, medvehagymás tésztával	62
Sült paszternák joghurtos „mártogatóssal”	63
Szalonnás lepény	64
Paradicsomos babos kence	65
Paradicsomos füstölt kolbász tunkolós	66
Zöldfűszeres-gazos levesbetét	66
Medvehagymás sós keksz	67
Zsemlegombóc a Mecsekalja szakácsnéja ajánlásával	68
Cukkinis kence	69
Cirfandliban pácolt medvehagyma levélnyel	70
Erdei gombás zöldfűszeres tarhonya	70
Gőzgombóc	71
Medvehagymás-kukoricadarás túrógombóc	72
Almás pite	72

Kézműves sörrel dagasztott kenyér.....	74
Kemencés pompos medvehagymás tejföllel.....	75
Sipos Zsivics Tünde receptgyűjteménye a Drávaszögből.....	76
Kötött tészta leves	77
Vegyes halpaprikás	78
Csukapörkölt.....	79
Csiptetős ponty	80
Ponty baranyai módra	82
Kakaspaprikás	83
Füstölt csuka pince módra	84
Mundéros csuka	84
Kubikos bab.....	85
Kocsonya	86
Birsalmasajt	86
Borjú sütőharangban.....	87
Túrós rétes	88
Mákos prósza	89
Bosnyák Ibolya receptjei	90
Ájvár.....	91
Méz – méhe nélkül	92
Csalány szörp.....	93
Olajos hal	94
Németh Ibolya Biobia receptjei.....	95
Aszalványok.....	96
Csúgörök, ázalékok.....	97
Medvehagyma tartósítás	98
Gombasavanyúságok.....	100
Gazleves.....	100
Kencés kenyerek	101
Gyékényes szendvics	103
Gazos saláták	104
Kedvenc céklasaláta	105
Csalános ételek	106
Töltött yukka virág.....	107

Erdei piknikre valók.....	108
Árvácskás sütemények	109
Batyuk és csigák.....	110
Csatnik	111
A Gyeregyalog.hu Egyesület – Dél-dunántúli Ökoturisztikai Klaszter tagjai	112