



Föld Fakanál Receptkönyv



Ez a digitális szakácskönyv a 2022. évi Fenntarthatósági Témahét keretein belül meghirdetett Zöld Fakanál pályázat nyertes pályaműveiből került összeállításra.

Programvezető: Néder Katalin (PV NKft.)
A pályázatok bírálói: Kizsel Anna (PV NKft.) és Pósa Enikő (NÉBIH)

Kiadja:
Matolcsy Miklós
PontVelem Nonprofit Kft.
2092 Budakeszi, Kagyló utca 1-3. ©
2022.

Szerkesztette: Kizsel Anna (PV NKft.) és Salvarani Zsófia (PV NKft.)
Tervezés, grafika: Simándi Márta ©

Támogatók:
Belügyminisztérium
Kék Bolygó Alapítvány
Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

A Kiadó a receptkönyv alapján elkészített ételekért felelőséget nem vállal, az élelmiszerbiztonság betartása és az allergénekre való odafigyelés a felhasználó saját felelősége.
A kiadvány szerkezete, külalakja, tartalma a PontVelem Non-profit Kft. vagy a megjelölt harmadik személyek szellemi tulajdona. A Kiadó fenntart minden, a kiadvány bármely részének bármilyen módszerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. törvény 36. § (2) bekezdésében foglaltak szerint, a Kiadó előzetes írásos hozzájárulása nélkül tilos a kiadvány egészének vagy részeinek feldolgozása és értékesítése.

Tartalom

Előszó.....	4	Szabolcsi tavaszi tekercs	22
LEVESEK	3	Gulka vagy Gujka	23
Kalocsai halászlé	4	Csirkepörkölt tésztával.....	24
Falusi tyúkhúsleves csigatésztával.....	5	Hebedunda búzahússal.....	26
Roma borsóleves	6	Krumplilángos	27
FŐÉTELEK	10	Jósvafői házi túrós akkor sztrapacska	28
Lecsó csabai kolbásszal	8	Édes-savanyú zöldséges tészta.....	29
Zöldséglecsó.....	9	DESSZERTEK & ÉDESSÉGEK	10
Lecsó kertész módra nokedlivel	10	Epres Sváb Túrótorta.....	31
Töltött karalábé.....	11	Epres joghurttorta.....	32
Palini dödölle Bakonyiék ízlése szerint	12	Epermousse torta.....	33
Rakott krumpli.....	13	Szabolcs-Szatmári gyümölcspalacsinta.....	34
Színpompás zöldséges spagetti	14	Almás-diós sütemény	36
Fülétől a farkáig	15	Gyümölcslékvár	37
Rántott gombóc.....	16	Aszalt almás keksz	38
Túri topogó (Öreglebbencs).....	17	Szolnoki almás palacsinta.....	39
Csab-tócsi.....	18	Szilvalekváros gombóc	40
Lángos.....	19	RE-Barbara	41
Szabolcsi parasztos tömött kenyér.....	20	Pályázati eredmények	42

Jelmagyarázat



Hozzávalók
4 főre



Elkészítés



Fenntarthatósági
szempontok



A recept szerzője

Előszó

Aligha van annál szívet melengetőbb érzés, mint amikor egy kisebb-nagyobb gyerek saját kezűleg készített műve kerül az asztalra. Kíváltkodik, ha annak forrása az akár több generáció tapasztalatait tovább örökítő becses, családi recepttár, illetve, ha a hozzávalók házuk tájáról származnak, vagy éppen magunk tartósítottuk őket a gazdaságosság és az egészségtudatos táplálkozás jegyében.

Sokan valljuk, hogy enni jó, jól enni még jobb, jól sütni-főzni pedig a legjobb dolgok egyike, mert sokkal többet jelent, mint csillapítani éhségünket. Jelenti az alkotás és a másokról való gondoskodás örömét, megtanít az étel, az asztal és a hagyományok tiszteletére, és nem utolsósorban a jól végzett munka szeretetére.

Ez a kis gyűjtemény a 2022. évi Fenntarthatósági Témahét Zöld fakanál pályázatára beérkezett több tucat ételreceptből kerekedett ki, ezek közül választotta ki a nehéz helyzetben lévő zsűri az igazán kiemelkedőket, amelyek a fenti szempontokon túl részben különlegességükkel, részben egyéni hangvételükkel vagy éppen kedvességükkel tűntek ki a beérkezett pályaművek sorából.

A receptek (anyukák vagy nagymamák szeretetteljes segítségét sem nélkülöző) ifjú szerzőinek ezúton is gratulálunk, és kívánunk nekik további örömteli, sikeres fakanál- és habverőforgatást.



Szeretettel
Lajos Mari gasztronagyi,
szakácskönyvszerző



LEVESEK



KALOCSAI HALÁSZLÉ

- 1 kg ponty
- 20 dkg vöröshagyma
- 4 dkg zöldpaprika
- 1 db erőspaprika
- 2-3 dkg kalocsai őrölt pirospaprika
- ízlés szerint só



1. A halat megtisztítjuk, fejét, farkát hideg vízben feltesszük főni.
2. Hozzáadjuk az összevágott vöröshagymát, zöldpaprikát, és állandó forralással 1,5 óráig főzzük.
3. Közben a ponty fő részét vastagabb, kb. ujjnyi szeletekre vágjuk, hogy ne essen szét a főzés során. Enyhén besózzuk, pirospaprikával megszórjuk, kevés reszelt vöröshagymát teszünk rá, állni hagyjuk.
4. A lébe beletesszük az előkészített pontyszeleteket. Újbóli forrás után megszórjuk őrölt paprikával, beletesszük az erőspaprikát, és kb. 30 perc alatt készre főzzük.
5. Mi otthon gyufatésztával tálaljuk.



Nagy ünnepek alkalmával mi mindig ezt főzzük. A Duna közelsége biztosítja a pontyot a lakosságnak. Mi a mai napig nagyon szeretjük, már a nagymamák is főzték és továbbadták tudásukat a fiataloknak. Egyszerű étel, melyet kevés alapanyagból elkészíthetünk.



FALUSI TYÚKHÚSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL

- tyúk
- só, bors ízlés szerint
- zöldpaprika
- petrezselyemgyökér
- sárgarépa
- vöröshagyma
- fokhagyma
- csigatészta



1. A tyúkot sós hideg vízben feltesszük főni. A habot mindig leszedjük a tetejéről.
2. Kb. másfél órát főzzük, attól függően, hogy milyen idős a tyúk.
3. Beletesszük a megtisztított, nagyobb daraokra vágott répaféléket, majd a borsot, fokhagymát, vöröshagymát, paprikát.
4. Ha elkészült a leves, tálra tesszük a tyúkot és óvatosan leszűrjük a zöldségeket.
5. A levében megfőzzük a csigatésztát, ami Öcsödön hagyomány. Ezt is mi szoktuk elkészíteni.



Ez az étel saját alapanyagok felhasználásával készült, hiszen tartunk tyúkot és kakast is. Répa, hagyma, krumpli, gyökér, fokhagyma, vöröshagyma terem a kertünkben – bár még tavasz van, most vetettük el ezeket.



Olyan ételt választottam, ami a térségünkre jellemző. Öcsöd egy kis település Jász-Nagykun-Szolnok megyében. A hagyományokat nagyszüleink és szüleink próbálják nekünk, gyerekeknek átadni. Öcsödön a tyúkhúsleves elterjedt étel. Ez a leves otthon is elkészíthető, de régen lakodalmakban is ezt főzték, a tyúkokat a rokon gazdasszonyok hozták. Azért főzték a tyúkokat egészben, mert az állatok nem egyidősek voltak, és ha már valamelyik megfőtt, akkor azt ki lehetett venni a fazékból, a másikat viszont még tovább kellett főzni. A csigatésztát is otthon készítették el a lakodalmak előtt.



ROMA BORSÓLEVES

Ez a leves egy egyszerűen elkészíthető étel, ami egytálételként is megállja a helyét. Majdnem minden alapanyag rendelkezésre áll a háztartásban, ezért gyakran készítjük el. Az egyszerűsége miatt mi gyerekek is könnyen elkészíthetjük, a zöldségpucolás egyszerű feladat, bár a tésztagyúrásban anya szokott segíteni. Kinyújtani viszont már én is tudom a tésztát.



- 2 nagyobb sárgarépa
- 2 nagyobb petrezselyemgyökér
- 20-30 dkg zöldborsó
- 1 evőkanál őrölt pirospaprika
- 2-3 db paradicsom
- 2-3 db krumpli

- 1 kis csokor petrezselyem
- 1 fej hagyma
- só
- 15 dkg liszt
- 1 tojás
- fél fej karfiol
- csirkeaprólék



Nálunk a karfiolon kívül minden alapanyag megterem a kertben: a zöldség, répa, krumpli, a paradicsom és a borsó is. (Ezeket a képeken még boltból főztük az ételt, mert most még nem volt friss a kertben.) Csirkét is tartunk, így azt sem kell venni a boltban. A kertben termesztett zöldségnek más íze van, mint a boltinak és azt mesztett zöldségnek más íze van, mint a boltinak és azt is tudom, hogy nincs semmilyen permetszerrel lefújva. Mi gyerekek is segítünk a szüleinknek a kerti munkában, ezért még finomabb az, amit az ott termelt zöldségekből főzünk.



1. Megpucoljuk a zöldségeket, majd kevés olajon megpároljuk, utána hozzáadjuk a hagymát és a borsót.
2. Megszórjuk pirospaprikával és felengedjük vízzel.
3. Beletesszük a csirkeaprólékot, a paradicsomot, a petrezselyemgyökret, végül sóval ízesítjük.
3. Mikor megfőtt a hús, beletesszük a kockára vágott krumplit.
4. A lisztből, tojásból, sóból kevés vízzel tésztát gyúrunk.
5. Ha megfőtt a krumpli, beletesszük a levesbe a karfiolt.
6. A tésztát vékonyra nyújtjuk és a levesbe szaggatjuk



FŐÉTELEK



LECSÓ CSABAI KOLBÁSSZAL



- 5 dkg füstölt szalonna
- egy nagy fej vöröshagyma
- 1 kg paprika
- 60 dkg paradicsom
- 1 csipet só
- kevés cukor (ízlés szerint)
- kevés majoránna
- és az elmaradhatatlan csabai vékonykolbász



Meglepően szoros kötődése van a családomnak a lecsóhoz: 1966 májusában, egy napsütéses délutánon nagyapát – a helyi hűtőgépszerezőt – egy kellemes hangú nő hívta házhöz. Nagyapát annyira elbűvölte a csalogató hang, hogy az ebédszünetét kihagyta és rohant a megadott címre. Mondanom sem kell, az első pillanlyan látottára egymásba szerettek. Két óra bütykölés után, papa késznek nyilvánította a frigót.

- Mivel tartozom? – kérdezte a nagyi.
- Kérem, csak adjon egy tállal abból – mutatott éhségtől remegő kezekkel a tűzhelyen rotyogó lecsó irányába.
Idén már 56 éve készül a mi családi lecsónk.



1. A felkockázott szalonna kioldva szíráján megdinszteljük az apró kockára vágott hagymát.
2. Hozzáadjuk a felszeletelt paradicsomot, majd, miután levét eresztett, beletesszük a felcsíkozott lecsópaprikát is.
3. Ízlés szerint sóval, cukorral, majoránnával fűszerezzük, és amikor már majdnem kész, kolbászkarikákkal szórjuk meg, és pár perc után már tálalhatjuk is (az éhes hűtőgépszerezőknek 😊).

Nálunk a kert mindig tele van szezonális gyümölcsökkel és zöldségekkel. Igen sokat foglalkozunk a természetünkkel (vagy a kert művelésével) és így akár télire is el tudjuk rakni őket befőtt, savanyúság vagy fagyasztott formában.

Fontosnak tartom felhívni a figyelmet a komposztálásra, amellyel a főzés során keletkezett növényi hulladékokat hasznosíthatjuk (pl.: paprika csumája, hagyma héja, paradicsom zöld szára). A komposzt a legkiválóbb tápanyag a növények számára, és ha a saját kertünkben termesztett zöldségekből/gyümölcsökből állítjuk össze, akkor szinte költségmentes az egész, ráadásul garantálható a ténylegesen bio, vegyszermentes eredmény.

Ezt a receptet azért tartom gazdaságosnak, mert kevés hozzávalót kíván és ezeknek a nagy részét mi magunk is elő tudjuk állítani.



ZÖLDSÉGLECSÓ



- 6 evőkanál olívaolaj
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 1 db sárga húsú paprika
- 1 db zöldpaprika
- 1 kisebb padlizsán
- 2 vékonyabb cukkini
- 4 db közepes paradicsom
- 2 gerezd fokhagyma
- só, bors



1. Elsőként előkészítjük a zöldségeket: alapos mosás, tisztítás után a hagymát apróra vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk, a többi zöldséget egyforma, kisebb kockákra vágjuk.
2. Egy mélyebb és nagyobb serpenyőben nagy lángon 1 evőkanál olajon pár perc alatt megpirítjuk a vöröshagymát, majd szűrőlapáttal kiszedjük egy üvegtálba.



„Bio, organikus, vegán, egészséges táplálkozás, fenntarthatóság” Ilyen és hasonló szavak, kifejezések épültek be a gasztronómiai köznyelvbe az utóbbi években. Csak kapkodjuk a fejünket, mi, mit jelent. Nagy mennyiségű szakirodalom várja a témában elmélyülni vágyókat és az internet is ontja ránk az információkat. Ennek ellenére én egyszerűbb utat gondolok jónak és követendőnek: próbáljunk meg úgy főzni, mint régen dédszüleink. Ennek legfontosabb alappillérei:

- Sok zöldség, gyümölcs, ami éppen megterem
- Kevesebb hús (régén hétvégén és ünnepnapokon fogyasztottak csak húst) Ennek megfelelően egy olyan kipróbált és bevált receptet szeretnék itt leírni, ami már a dédmamám recepteskönyvében is szerepel és az anyukám is gyakran készíti. A nyár slágere, mert sokféleképpen variálható, annak megfelelően, mi van a kamrában. Érdekes módon ehhez hasonló étkek több európai ország étlapjára felkerülnek: Franciaországban ratatouille, Erdélyben zakuszka néven találjuk meg. Ennek az egyszerű ételnek a nagyszerűsége az elkészítésében rejlik: a külön-külön megpárolt zöldségek megtartják eredeti színüket, ízüket és végül egy különleges, finom nyári vacsora a végeredmény.

3. Ugyanebben a serpenyőben nagy lángon 1 evőkanál olajon megpirítjuk a sárga paprikakockákat. Pár perc után szűrőlapáttal az üvegtálba, a hagyma tetejére szedjük.
4. Ugyanígy járunk el az összes további zöldséggel is: a serpenyőben,

egymás után, 1-1 evőkanál olajon, pár perc alatt egyesével előpirítjuk a zöldségeket, majd az üvegtálba egymás tetejére szedjük a piros színű paprikát, padlizsánt, cukkinit, paradicsomot.

5. Ezután az egész zöldségalmot visszaöntjük a serpenyőbe, hozzátesszük a fokhagymát, ízlés szerint sóval, borssal ízesítjük, és kis lángon, fedő alatt kb. 10 percig pároljuk.

6. Fokhagymás-vajas pírítósra halmozva tálaljuk.



Balogh Szilvia Alexandra • 9. osztály • Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium, Általános Iskola, Óvoda, AMI és Kollégium, Békéscsaba



Petik Balázs • 11. osztály • MTE Nádasi Ferenc Gimnázium, Budapest

A lecsó hagyományos, egyszerű, gyorsan elkészíthető népi ele-
delünk, amely sokáig a szegényebb réteg nyári fogása volt, de
az utóbbi évtizedekben, az egészségtudatos étkezés térhódítás-
nak köszönhetően, egyre népszerűbb. Pétervására és környé-
ke lakóinak egyik kedvenc fogása, számos változatát készítik,
tartalmas egytálételként nokedlivel fogyasztják. A zöldséges
variációt (lecsó kertész módra) egy romantikus vacsora ötlete
inspirálta: a gépész fiú a kiszemelt kertész szakos kislány ked-
véért oregánós-majoránnás fűszerezéssel tette különlegesebbé
az örök klasszikus zöldséges fogást.

LECSÓ KERTÉSZ MÓDRA NOKEDLIVEL



A lecsóhoz:

- 12 db nagyobb paradicsom
- 8 db nagyobb paprika
- 6 fej vöröshagyma
- étolaj
- só (ízlés szerint)
- őrölt feketebors (ízlés szerint)
- oregánó (ízlés szerint)
- majoránna (ízlés szerint)

A nokedlihez:

- 0,5 kg liszt
- 2 db tojás
- 1 csipet só
- 2 dl víz (amennyit a liszt felvesz az optimális tésztaállaghoz)
- 1 evőkanál olaj



Lecsó elkészítése:

1. Megpucoljuk és felszeleteljük a vöröshagymát.
2. Felkockázzuk a megmosott paradicsomot és paprikát.
3. Olajon félig megdinszteljük a vöröshagymát, majd beletesszük a felkockázott zöldségeket és együtt puhára pároljuk.
4. Ízlés szerint ízesítjük sóval, őrölt borsal, oregánóval és majoránnával.
6. A lisztet átszitáljuk, majd összekeverjük a 2 egész tojással és kb. 2 dl vízzel,

Nokedli elkészítése:

7. Eközben a vizet feltesszük forni 1 evőkanál olajjal és egy csipet sóval. Fontos, hogy teljesen felforrjon a víz (lobogjon)!
8. A nokedlitésztát beleszagatjuk a forró vízbe és megfőzzük. Akkor jó, ha feljön a tetejére.
9. A kész nokedlit szűrőkanállal tálba szedjük.
10. Egy kisebb adagot tányérra halmozunk, középre friss lecsót szedünk, szeretettel tálaljuk.

vagy amennyit a liszt felvesz az ideális nokedli tésztaállag eléréséig.

A lecsós nokedli fenntartható étel, mert:

Az alapanyagokat a helyi termelőktől (zöldségek, vöröshagyma) és Mamától (házi tyúktojás) szereztük be. Magyarországon termő, szezonális alapanyagokat használtunk fel. Zöldségalapú, húsmentes ételt készítettünk. A finom fogás az otthoni főzés jegyében az iskolai kollégiumban készült. Minimális csomagolóanyagot használtunk fel, a bevásárlást is vászontáskával intéztük. Minden összetevőt felhasználtunk, így szóba sem jöhetett az alapanyagok pazarlása. A hulladék egyáltalán nem környezetszennyező (lisztes papírzacskó, tojáshéj, zöldségek kivágott részei, hagymahéj).

Az ételmszer-pazarlást pedig teljes mértékben megakadályoztuk, mert a lecsós nokedli az elkészítéstől számított 20 percen belül mind elfogyott. A kollégiumban egyébként sincs pazarlás, mindent megeszünk.



TÖLTÖTT KARALÁBÉ



- 4 fej karalábé
- 1 fej vöröshagyma

- 1 fej lilahagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 db sárgarépa
- 15 dkg gomba
- 10 dkg kukorica
- kevés olaj
- só, bors

Tálalás:

- 1 csokor petrezselyem, vagy újhagyma, tejföl ízlés szerint



1. A megtisztított karalábét vágjuk ketté, a közepét vájjuk ki, de vigyázzunk, hogy a zöldség ne sérüljön.
2. A finomra vágott hagymákat kevés olajon dinszteljük üvegesre, majd

A töltött karalábé Kelet-Magyarországról származik, ezért is választottam ezt az alapanyagot. Nagyon szeretjük, a családommal nagyon sokat készítjük.

keverjük hozzá a reszelt fokhagymát, a sárgarépát, gombát, kukoricát.

3. Fűszerezzük sóval, borsal.
4. Gyakran kevergetve pároljuk puhára a zöldségeket.
5. Az elkészített tölteléket kanalazzuk bele a karalábékosárákba, helyezük őket tepsire, a tetejére kevés olaj vagy vaj kerüljön.
6. 180 °C-os előmelegített sütőben 30-40 perc alatt süssük készre.

7. Tálaláskor frissen aprított petrezselyem vagy újhagyma kerüljön a fejekre. Behűtött tejfölt is kínálhatunk mellé.

Azért tartom fenntarthatónak ezt a receptet, mert minden zöldség a kertünkben terem. Nem használunk permetet, ezért a terményeink teljes mértékben bio hozzávalókból készülnek. A zöldségek héját később bio trágyaként újra felhasználjuk.



Veres Tamás • 10. osztály • Északi Agrárszakképzési Centrum Pétervásárai Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium



Hekele Attila József • 3. osztály • Győri SZC Haller János Általános Iskola



PALINI DÖDÖLLE BAKONYIÉK ÍZLÉSE SZERINT

- 9 db közepes burgonya
- 40 dkg liszt

- 1 nagy fej vörshagyma
- 3 evőkanál sertészsír (ennek híján 4 evőkanál étolaj)
- só ízlés szerint
- tejföl

1. A krumplit meghámozzuk, megmossuk és karikára vágjuk.
2. A hagymát felaprítjuk és a zsírban megpirítjuk.
3. A krumplit feltesszük főni annyi sós vízbe, amennyi éppen ellepi.
4. A puhára főtt krumplit a vízzel együtt áttörjük krumplinyomón.
5. Hozzáadjuk a lisztet és fakanállal jól összedolgozzuk.
6. Evőkanállal gombócokat formálunk a sűrű masszából.

7. A gombócokat megpirítjuk és megforgatjuk a hagymában.
8. Tejfőllel tálaljuk.

Nagyon finom köret szaftos húsok mellé. Én magában, tejfőllel is nagyon szeretem.



Nagyon hamar elfogy, biztos, hogy egy falat sem végzi a kukában. A krumplit a helyi vásárcsarnokban, helyi termelőtől vásároljuk. A hagymát a nagyszüleim termesztik a kiskanizsai városrészben. A tejterméket, tejfölt is a vásárcsarnokban szerezzük be a helyi tejboltban. A hagyma és a krumpli héja a komposztálóba kerül. A tejfölösvödör nem kerül a kukába, újra tölthetjük a következő vásárlásnál.

A dödöllét felénk régen a szegények étkének nevezték, mert hozzávalói minden háznál megtalálhatóak voltak. Ma a környékünkön a legtöbb étterem étlapján szerepel, sőt fesztivált is rendeznek városunkban a finomság népszerűsítésére. Nagykanizsán minden év szeptemberében rendezik meg a 3 napos dödöllefesztivált. Sok program mellett a dödöllefőző-verseny a rendezvény fénypontja. 2006-ban sikeres Guinness kísérlet valósult meg városunkban: 2331 adag dödölle készült el a fesztivál idején. Hétvégéken nálunk is gyakran kerül az asztalra, mert nagyon szeretjük.



RAKOTT KRUMPLI

- 2 evőkanál olaj
- 2 db újhagyma
- 1 kg újkrumpli
- só, kevés víz
- 15-20 dkg kolbász
- 2 dl tejföl
- 4 tojás
- 1 nagy csokor petrezselyem

1. Az újhagymát felkarikázzuk.
2. A kolbász héját lehúzzuk és kockákra vágjuk.
3. Az újkrumplit felkockázzuk (a kisebb szemeket nem muszáj felvágni).
4. Az olajon kissé megpirítjuk hagymát és a kolbászt, majd amikor levét eresztett, hozzá tesszük az újkrumplit.
5. Megsózzuk, egy kevés vizet öntünk alá, lefedjük, és puhára pároljuk.

A mi családnak a zöldséget vagy a pilacon, vagy a zöldségesnél veszi. Anyukámnak vannak mosható vászonzacskói, azokat mindig visszük magunkkal, sosem kérünk nejlonzsatyrot.

A tojást Pista bácsitól vesszük Tápéról, akinek a tyúkjai a kertben kapirgálnak. A kolbászt is háztól vesszük.

Ez az étel azért nagyon jó, mert tele van friss, tavaszi zöldségekkel, amelyek itt Szeged közelében is megteremnek.

6. Közben keményre főzzük a tojásokat, héjukat lehántjuk, majd feldaraboljuk őket.
7. Mikor a krumpli megpuhult, összeforgatjuk a tojással, a tejfőllel és az összevágott petrezselyemmel.
8. Mi a másik nagymamám savanyított dinnyéjével szoktuk tálalni :)



Tavasszal mindig nagyon várom, hogy újkrumplit lehessen kapni a zöldségesnél, mert van egy étel, amit abból főzünk és nagyon szeretek. A nevét igazából most találtuk ki, sehol máshol nem ettem még ilyet. Anyukám szerint ezt az ételt a nagymamám találta ki, így most megkérdeztük őt a történetéről. Kidef. Nagy Angéla nevű nénitől hallottam, hogy nem ő találta ki, hanem egy gyon régen a rádióban egy hasonlót, amit anyukám és a testvérei nagyon szerettek. Ez az egyik első recept anyukám régi kockás receptesfüzetében. És most én és a testvéreim is nagyon szeretjük! :)

SZÍNPOMPÁS ZÖLDSÉGES SPAGETTI



- 300 g gluténmentes spagetti
- 1,5 db cukkini
- 6 közepes fej barna csiperkegomba
- 2 nagyobb paradicsom
- 1 nagy fej lilahagyma
- 2 kisebb gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- olajbogyó ízlés szerint
- friss olasz fűszer
- só, bors ízlés szerint
- 1 csipet szójababkarbóna (ez elveszi a paradicsom savát),
- 300 ml 100%-os paradicsomlé, ehhez mehet pár csepp balsam-ecet is



1. Luca előkészült a zöldségekkel. Igyekszik mindent egyforma méretű darabokra aprítani, közben a spagetti indul a vízbe, a hagyma pedig pirul az olívaolajban.
2. Belekerül a fokhagyma és az olasz fűszerkeverék, amely fagyaszta mindig van a hűtőben a nyár végén leszedett fűszerekből.
3. Só, bors, egy csipet szójababkarbóna és egy pár csepp balsamecet is került az ételbe.

Nagyon igyekszünk minél kevesebb csomagolóanyagot vásárolni. Szinte minden erre alkalmas újrahasznált kerül haza. Ezen kívül régóta törekszünk a szelektív hulladékgyűjtés fontosságának továbbadására is. Csak azt hámozzuk meg, amit muszáj.



Luca leányom Fenntarthatósági receptversenyre szeretett volna nevezni, és sokat gondolkodtunk, hogy merre is induljunk. Szegedet szem előtt tartva, a gondolataink a piros paprika körül forogtak, de ahhoz nem húsvő, viszont cserébe rajong a zöldségekért és a gyümölcsökért. Így, amikor a zöldségesnél vásároltunk, eldől a menü. Vítettük a kis újságjainkat, és be is vásároltunk. A legnagyobb kedvenc azonnal bekerült a zsákba, ami a paradicsom, így az is világossá vált, hogy tészta lesz. Igyekeztünk olyan zöldségeket választani, amelyeket gond nélkül otthonosan mozog a konyhában, legyen az főzés vagy sütés. Így ma én elfogyasztásban is segítettem.

4. Pirulnak a zöldségek is.
5. Roppanósan szeretjük, így Luca figyel, hogy ne süljön túlságosan át.
6. Végül ráönti a paradicsomlevet is.
7. Utolsó lépésként a leszűrt tésztát alaposan összekeveri a zöldséges szósszal.
8. Nagyon finom, megéri elkészíteni! Jó étvágyat hozzá!



Csáky Luca • 3. osztály • Tisza-parti Általános Iskola, Szeged

FÜLÉTŐL A FARKÁIG



A zsemlemártáshoz:

- 2 leveskocka
- 4 szárított zsemle
- 4 evőkanál vegeta
- 4 gerezd fokhagyma

A farhátroládroz:

- 8 farhát
- só, bors, mustár

Továbbá:

- 1 nagyobb zeller
- 4 nagyobb sárgarépa
- 2 fehérrépa
- 2 nagyobb brokkolirózsa
- só, bors, olaj, vaj az ízesítéshez



1. A zöldségeket megtisztítjuk, felszeleteljük, sütőpapírral bélelt tepsi-re helyezzük.
2. Mindkét oldalukat beolajozzuk,



A nagypapám sváb származású. Nagyon szeret főzni és a főzés szeretetét is ő adta át nekünk, unokáinak. Ő mutatta meg nekünk először a zsemlemártást, amelynek célja, hogy a leves után még egy fogás következzen a főétel előtt, hisz a svábok nagyon szeretnek enni. Felhasználva a levesből a zöldségeket és a levest, ezek mellé ez egy ún. köret. Az előző napokból megmaradt száraz zsemlet sem kell eldobni. Kis levessel leöntjük, vegetát szórunk rá és még fokhagymával is ízesíthetjük. Én ezt próbáltam újra gondolni.

sózzuk, borsozzuk. Velük együtt sütjük a csirkebőr-ropogókat is.

3. 20-25 percig 200 °C fokon, légkeveréssel sütjük, amíg a kívánt állagot el nem érjük.
4. A megmaradt csirkealaplét felteszük szűk forni.
5. Elkészítjük a zsemlemártást: A szárított zsemleket felszeleteljük: fokhagymával, vegetával ízesítjük és

leöntjük annyi alaplével, hogy ízlés szerinti állagú masszát kapjunk.

6. A maradék alaplevet sűrűsödésig forraljuk, majd vajjal gazdagítjuk.
7. A farhátrolát a húst lekapirgáljuk, sóval, borssal, mustárral ízesítjük, majd rolád formában fóliába tekerjük, végül lobogó vízben, 12-15 perc alatt puhára pároljuk.
8. A kész roládokat kevés olajon átpirítjuk.
9. A fehérrépat megtisztítjuk, majd krumplihámozóval vékony csíkokra szeljük, olajban kisütjük, és ropogós köretként tálaljuk az ételhez.



A zero waste ételek azt hirdetik, hogy minél kevesebb ételt pazaroljunk. Használjuk fel a maradékokat – ezt mutatja be az én étel is. Ne dobd ki az előző napokból megmaradt száraz zsemlet! Ha kicsit több levest vagy zöldséget vásároltál, az se menjen veszendőbe, használd fel kreatívan. A húsleves esetlegesen megmaradó alapanyagaiból így egy komplett főétel tudsz kreálni mindent felhasználva a fülétől a farkáig.



Veilandics Korina • 6. osztály • Tarczy Lajos Általános Iskola, Pápa

RÁNTOTT GOMBÓC



- 50 dkg krumpli
- 60 dkg liszt
- 2 evőkanál olvasztott zsír
- só

A rántáshoz:

- 2 fakanál sertészsír
- 3 evőkanál liszt
- 1 teáskanál őrölt paprika



1. A krumplit megtisztítjuk, felkockázzuk, sós vízben puhára főzzük.
2. A főzőlevet leöntjük, a krumplit átörjük, és hagyjuk kihűlni.
3. Lisztet, sót, olvasztott zsírt gyúrunk

bele, majd kis gombócokat készítünk belőle. Ezeket forró, sós vízben kifőzzük.

4. Két fakanál zsírt megolvasztunk, megpirítjuk benne a lisztet, őrölt pirospaprikát keverünk bele, és megforgatjuk benne a gombócokat.



Régen a falusi földműves családok nehezen tudtak megélni. Amikor elfogyott a drága, nehezen beszerezhető hús, esetleg túró, meggy, akkor a leves után egy egyszerű második fogást készítették, amelyhez nem kellett sok, drága alapanyag. Pityóka (krumpli) és piros őrölt paprika minden háztartásban volt. Mindemellett nagyon egyszerű volt elkészíteni. Én is nagyon szeretem.



Marton Korina • 6. osztály • Kalocsai Fényi Gyula Általános Iskola Belvárosi Általános Iskolája

A mi családjunk nagylétszámú, hárman vagyunk testvérek. Apa családi gazdálkodó, van egy tanyánk is a falunk mellett. Az elfogyasztott alapanyagok nagy részét magunk termeljük meg, rengeteg befőttet, savanyúságot szoktunk elrakni télire. Ebben nagyon sokat segítünk anyának.



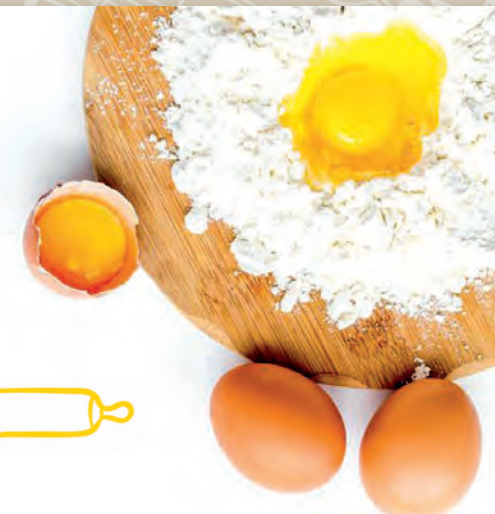
- 1 evőkanál zsír
- 1 fej vöröshagyma
- 3-4 karikára vágott krumpli
- 1 evőkanál pirospaprika
- 2,5 dl paradicsomlé (ha nincs, kockára vágott paradicsom)
- darált, sós paprikakrém (ajvár) - ízlés szerint (ha nincs, só vagy ételízesítő)

A lebbencstésztához:

- 0,5 kg liszt
- 0,5 evőkanál só
- 4 db tojás



1. Családi erővel a lisztből, a sóból és a tojásból lebbencstésztát készítünk.
2. Ennek kb. egyharmadát használjuk fel az étel készítéséhez. A többit lég-



mentesen lezárva eltehetjük későbbi felhasználásra.

3. A zsíron a lebbencstésztát hólyagosra pirítjuk, majd hozzáadjuk a kockára vágott hagymát és a karikára vágott krumplit.
4. Ezekkel is pirítjuk egy kicsit, majd beletesszük a pirospaprikát, a paprikakrémet és a paradicsomlevet, végül felöntjük vízzel.
5. Készre főzzük. Ha szükséges a vizet többször pótoljuk.



Mivel a tésztát is magunk készítjük, nincs benne semmilyen adalékanyag, ami a bolti tésztákban megtalálható. Ráadásul sokkal olcsóbb és több is készül egy adagból egyszerre. A maradékot pedig bármikor felhasználhatjuk. A hagymát és a krumplit magunk termesztjük kint a tanyán. A tésztakészítés egy nagyon jó szórakozás is egyben, én gyúrom össze a tésztát, a testvéreimmel pedig közösen nyújtjuk.



Török Zsolt • 4. osztály • Öcsödi József Attila Általános Iskola



CSAB-TÓCSI

- 6 db, kb. felnőtt ökölnyi méretű burgonya
- 4 evőkanál liszt
- 1 tojás
- 1 csipetnyi vagy ízlés szerinti só, őrölt bors
- 1 közepes fej vöröshagyma apróra vágva
- 1 gerezd fokhagyma szintén apróra darabolva, vagy nyomón áttörve
- lehet friss gombát is aprítani a hagymák mellett
- apróra vágott kolbász, szalonna megpirítva

- kb. 1,5 dl olaj, vagy sertésszír a kisüléshez
- 1 pohár tejföl a tálaláshoz
- 1 csokor friss kapor, vagy medvehagyma apróra vágva, a tejfőbe keverve

1. A megmosott, meghámozott krumplit nagylyukú reszelőn lereszeljük.
2. Ezt követően alaposan elkeverjük benne a lisztet, tojást, sót, borsot, a felaprított vöröshagymát és fokhagymát, esetleg a friss gombát.
3. Ekkor keverhetjük hozzá az előre felaprított és megpirított füstölt szalonnát és kolbászt is.
4. A masszát kb. 1 cm vastagon kanállal elegygetjük a forró olajos, vagy zsíros serpenyő alján.



5. A lepények mindkét oldalát aranybarnára sütjük.
6. Papírszalvétára, vagy papírtörülőre szedjük, hogy a felesleges zsiradékot felitassuk róla.
7. A kaporral/medvehagymával ízesített tejföl kíséretében frissen tálaljuk.



Községünk specialitása a Csab-tócsi. Az országban sokféle néven készítenek hasonló ételeket. Nevezik tócsninak, lapcsának, krumplis lepénynek, cicegének, rösztinek, krumpliprószának, berétnek is. Néhány éve, bekerült a Csabrendek Értéktár helyi értékei közé. Gyakran készítik nálunk közösségi rendezvények, falunapok, szüreti mulatság alkalmával is. Szerintem, falunkban nagymamám készíti a legfinomabb Csab-tócsit. Nem véletlenül a családunk kedvence ez az étel. A helyi legenda szerint egy csabrendeki kovácsmester készített először tócsit, akinek a felesége szívesebben vette a kezébe a „kontyalávaló” poharát, mint a főzőkanalat. Egy alkalommal, a munkában megéhezett kovács nem talált a konyhában ebédet. Éhségében, ötletszerűen előkészítette, amit kamrában fellelt (hagymát, krumplit, tojást, lisztet, kolbászt, szalonnát, zsírt, sót, borsot) és összeállította a tócsi masszáját, majd kisütötte. Ez a Csab-tócsi rövid története.

LÁNGOS



- 50 dkg kenyérliszt
- 2,5 dl tej
- 2,5 dkg friss élesztő
- 1 teáskanál só
- 1 táskanál porcukor
- 3 gerezd fokhagyma (opcionális)
- 2 dl tejföl, 20 dkg sajt (opcionális)
- napraforgóolaj



1. A tejet meglangyosítjuk, ezután beleszórjuk a cukrot és belemorzsoljuk az élesztőt.
2. Lefedjük, és kb. 10 perc alatt felfuttatjuk.
3. Közben egy mély tálba szitáljuk a lisztet, megsózzuk, a közepébe mélyedést készítünk és beletöltjük az élesztős tejet. Annyi langyos vizet öntünk hozzá, hogy eléggé lágy, de nem folyós tésztát kapjunk.
4. Kb. egy 1 óra alatt a duplájára-háromszorosára kelesztjük.
5. Egy mély tálban kb. 10 cm olajat nagyon forróra hevítünk.
6. Kb. 5-6 centis darabokat veszünk le a masszából, olajos kézzel jól széthúzzuk és kb. 2-4 perc alatt kisütjük a forró olajban.
7. Ebből a mennyiségből kb. 10-14 darabot készíthetünk.
8. Fokhagymás olaj: 2-3 gerezd fokhagymából, 1 dl olajból és 1 dl vízből készítjük.

A választott étel a hagyományos magyar lángos, amely egy kelt tésztából készült, sült lepény. A gasztronómia-történelem szerint a lángos a török hódoltság idején került a magyar konyhába, mások szerint ókori római az eredete. A lángos eredete valószínűleg a kenyérral egy időbe tehető. Neve a láng szóból eredeztethető. A lángosokat a kemence első részében sütötték, a megkelt kenyértésztából kivágtak egy darabot és azt nyújtották ki kézzel, majd a parázsra dobták. A kenyeret általában 5-7 naponta sütötték és a kenyérral egyidőben sütötték a lángost. A konyhatechnika fejlődésével a paraszt felváltotta a zsír vagy az olaj. Mivel könnyen elkészíthető és nagyon izletes, hamar elterjedt étel lett.





SZABOLCSI PARASZTOS TÖMÖTT KENYÉR

Szabolcsi térségünkben nagyon kedvelt fűszer-növény a fokhagyma, melynek erős aromája csábító ízt és illatot kölcsönöz minden ételnek! A családi hagyományok szerint készített tömött kenyereink lelke is a fokhagyma. Receptünk további szépsége, hogy családi kemencénkben süthetjük meg ezt a tájjellegű finomságot!



A házi kemencés cipóhoz:

- 50 dkg liszt
- 3 dl víz
- 2,5 dkg élesztő
- 1,5 dl tej
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál cukor

A tömött kenyérhez:

- 10 szelet füstölt házi szalonna
- 10 szelet szárított házi sonka
- egy rúd házi kolbász
- 10 szelet füstölt sajtot
- 6 db főtt tojás
- 4 fej lilahagyma
- 1 fej fokhagyma
- 20 dkg puha vaj
- sok petrezselyemzöld
- házi oregánó
- házi bazsalikom
- só, bors
- kevés olaj



Cipók elkészítése:

1. Langyos cukor tejbe morzsoljuk az élesztőt, 10 perc alatt felfuttatjuk.
2. A liszthez adjuk a sót, a vizet és a kész kovászt, ezeket szépen összedolgozzuk, majd egy órán át kelesztjük.
3. Amikor duplájára nőtt, lisztezett felületen átgúrujuk, és két bucit formázunk belőle.
4. Kendővel kibélelt kelesztőkosárba tesszük és még 15-20 percig pihentetjük.



5. Közben felfűtjük a kemencét, és ha elérte a kellő hőfokot, a kenyereket tálcára borítjuk és levesszük róluk a kendőt. Tetejükön 1-2 vágást ejtünk, végül készre sütjük őket.

Tömött kenyér elkészítése:

6. A megsült cipókat kihűtjük és kockásra vagdossuk 2/3-ig, az alsó résznek egyben kell maradnia.
7. A lágy vajban elkeverjük a sót, borsot, oregánót, bazsalikomot és az egészen apróra vágott petrezselyemzöldet.
8. Ezzel a krémmel minden egyes kocka belsejét késsel megkenjük.

9. A szalonnát, sonkát, kolbászt kockákra szeleteljük és szintén minden kis lyukba dugdosunk belőlük.
10. Ezután a főtt tojás szeletek, sajt- és lilahagyma-darabkák is ezen a módon kapnak helyet a cipóban.
11. Végül a zúzott fokhagymát sós, olajos vízzel jól elkeverjük, ecset segítségével minden megtömött kocka belsejét bőségesen meglocsoljuk vele, és a cipók teljes külsejét is gazdagon átkenegetjük, amelyeket felaprított zöldfűszerlevelekkel is megszórhatunk.
12. A még meleg kemencében szép pirosra-ropogósra sütjük a cipókat, kissé hagyjuk őket kihűlni, végül nagyobb darabokra bontva fogyasztjuk.



Térségünk ételeit, ízeit nem lehet megunni, mert isteni élvezetet nyújt fogyasztásuk. Erre bizonyíték ez az általunk készített tömött kenyér is, melynek hozzávalói saját kertünkben, kamránkban mind megtalálhatók. És a kemencénk használata is külön élményt nyújt számunkra, ezért is készítjük elég sűrűn ezt az ételt családunk és barátaink részére.



SZABOLCSI TAVASZI TEKERCs



A lepénykenyérhez:

- 50 dkg liszt
- 2,5 dl víz
- 10 g só
- 10 g cukor
- 25 g élesztő
- fél dl olaj

A tekercshez:

- 5 db tojás
- 8 szelet szárított házi sonka
- 8 szelet füstölt házi szalonna
- 3 fej lilahagyma
- fél fej lilakáposzta
- fél fej saláta
- 3 db sárga és piros húsú paprika
- 3 db paradicsom
- ízlés szerint só, bors



1. Először elkészítjük a házi lapos lepénykenyerünket a tekercshez. Az élesztőt felfuttatjuk a langyos cukros tejben, közben összekeverjük a sót a liszttel.
2. A megkelt kovászt összedolgozzuk a liszttel, majd egy órán keresztül pihentetjük a tésztát.
3. A kelt tésztánkat lisztezett deszkán kb. 100 grammos adagokra osztjuk, majd gombócokat formálunk

belőlük és további 20 percig pihentetjük őket.

4. A szükséges idő elteltével tenyerünkkel szétlapítjuk a golyókat és nyújtófa segítségével szép vékony, 2 mm vastagságúra nyújtjuk, végül zsiradék nélkül, száraz serpenyőben a sparhelten megsütjük.
5. Ha elkészültek a lepények, a tojásból vékony rántottát készítünk, melyet ízlés szerint sózunk-borsozunk, végül egyforma vékony csíkokra vágunk.
6. A sonka-szalonna mindkét oldalát megpirítjuk.
7. A zöldségeket, a salátát és a káposztát vékony csíkokra vágjuk.
8. A felvágott hozzávalókat ízlésünknek megfelelően bepakolgatjuk a lepényeinkbe.
9. Tálalás előtt a tekercsek „derekára” papírcsíkot kanyarítunk, és spárgával átkötjük.



A fenntarthatóság fontos számunkra, ezért ehhez az ételhez helyi és szezonális alapanyagokat használtunk fel, amit mi saját kertünkben termeltünk meg. Tekercsünk nagyon egészséges, mivel tele van nyers zöldségekkel és fehérjével.

A szabolcsi tavaszi tekercs gyermekkorunk egyik kedvenc étele Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében. A térségünk egyik jellegzetes tavaszi menüje, amely a kicsiktől a nagyokig nagy kedvencnek számít! A hosszú téli hónapok után felüdülést nyújt mindenki számára a készítése és a fogyasztása is. Családunkban a gyerekek nagy lelkesedéssel segítenek az elkészítésében!

Szlovák felvidéki étel. Régen a nagyszüleinél földművelésből éltek. Akkor főzték a gulkát, amikor a földéken dolgoztak, mert ezt az ételt oda is ki tudták vinni, és ott fogyasztották el. A gulka szlovák eredetű szó, a jelentése kör, ami az étel gombóc formájára utal.

GULKA VAGY GULKA



- 5 régi krumpli
- 1 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kávéskanál só
- ½ dl olaj
- 30 dkg liszt
- 1 mokkáskanálnyi őrölt bors
- 1 db tojás



1. A krumplit, a hagymát és a fokhagymával nyersen megreszeljük.
2. Beletesszük a fűszereket, az olajat, a tojást, végül a lisztet, és félkemény masszát készítünk.
3. Lisztes kézzel gombócokat formálunk a masszából, majd lisztezett tálcára tesszük.
4. Állandó, lassú forrásban lévő vízben 25 percig főzzük a gombócokat, azután leszűrjük őket, hideg vízbe merítjük, lecsöpögtetjük és hűlni hagyjuk.



A gulka-öntethez:

- 5 fej hagyma
- ½ dl olaj
- ½ dl zöldséglevés vagy húsleves alaplé
- őrölt pirospaprika, só

5. A gombócokat szeletekre vágva tálaljuk. Apróra felkockázott, füstölt kolbásszal még ízletesebb.

Gulka-öntet:

6. a hagymafejeket hosszú, vékony szeletekre vágjuk, és megpirítjuk az olajban.
7. Felöntjük az alaplével, őrölt pirospaprikával és sóval ízesítjük.
8. A kész öntetet a felszeletelt gombócokra locsoljuk.

Csak bio, Aggteleken magunk termesztette alapanyagokat használunk. A növényeket rendszeresen esővízzel locsoljuk, a kártevők ellen áztatott csalánlevéllel védekezünk. A hulladékot komposztáljuk, a krumplihéjat tartás után újra elültetjük. A gulkát saját básszal ízesítjük.





CSIRKEPÖRKÖLT TÉSztÁVAL

- 1 tisztított, bontott csirke húsa
- 1 nagy fej vöröshagyma

- 2 evőkanál zsír
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 paradicsom
- 1 paprika
- 2 evőkanál őrölt pirospaprika
- ízlés szerint só
- 500 g tészta
- víz
- díszítésként petrezselyemzöldje

1. A csirkét megmosom és a zöld-ségeket megtisztítom.
2. Egy közepes méretű lábasban felolvasztom a zsiradékot, majd üvegesre pirítom benne a felkockázott vöröshagymát.
3. Amikor a hagyma üveges, ráteszem a csirkét. Erős tűzön kevergetve addig pörköltöm a húst, amíg egy kis színe nem lesz.
4. Ezután a fazék ¼-éig felöntöm vízzel, majd hozzáadok 1 evőkanál pirospaprikát, a felkockázott fokhagymát, paradicsomot, paprikát, végül ízlés szerint sózom.

5. Miután felforrt, takaréklángon főzöm tovább.
6. Amíg készül a csirke, néha ránézek, és megrázogatom az edényt, hogy ne égjen le a hús. Ha kell, még ízesítem.
7. Mikor már a hús kezd puhulni, egy nagyobb fazékban felteszek vizet forni. Amint felforrt a víz, belete-

szem a tésztát és puhára főzöm.

8. Ha kész, leszűröm, és tálatálig lefedve melegen tartom.
9. Amikor a hús megpuhult, ráteszek még 1 evőkanál pirospaprikát, és addig főzöm, amíg a paprika teljesen el nem olvad (kb. 10-15 perc).
10. A tésztával együtt tálatom. Frissen-melegen fogyasztva a legfinomabb.



Az alapanyagok, lakóhelyemtől, Nagyszénástól 7 km-re találhatóak. A hozzávalók jó részét a családnak termelte meg, illetve helyi őstermelőktől szereztem be őket, ezáltal keveset „utaztak” a felhasználási helyig, ami a fenttarthatóság szempontjából előnyösnek mondható. A zöldségfélét így csomagolásmentesen tudtam szállítani, vagy mosható textilzsákban vettem meg. Bár a hús előállítására növeli az ökológiai lábnyomot, a helyben nevelt, szabad tartású baromfifélék nem terhelik meg annyira a környezetet. Az általam felhasznált csirkét helyben neveltük, fűtésmentes ólban tartottuk, és a közelben termesztett búzával, kukoricával, napraforgóval etettük. A zsírt szintén saját forrásból tettem az ételbe. A sós kívül igyekeztem olyan fűszereket használni, amelyeket szintén a közelben állítanak elő. A tésztát csomagolásmentes boltban vásároltam, ahol a környékbeli őstermelők termékei szerezhetők be. Az étel maradékát újra felmelegítve másnap is el lehet fogyasztani, vagy más étel elkészítéséhez alapanyagként fel lehet használni, mint például a hortobágyi húsos palacsinta.

HEBEDUNDA BÚZAHÚSSAL

A pályázatra készülve az jutott eszünkbe, hogy a környékünk régi pásztorételeit alakítjuk át mai ízlés szerint. A hebedunda a Kiskunságon ismert tartalmas, laktató pásztorétel. A száraztészta hagymával, paprikával és tepertővel főzték össze, és burgonyával dúsították.

A mi hebedundánk idényzöldségekkel készített térszalasáta, zabpelyhes bundában sült búzahússal.

Húspótló lehetőségként találtuk a búzahúst, amely nagy fehérjetartalmú növényi alapanyag. Búzasikérből készítettük, ízesítők és szódabikarbóna hozzáadásával. Gyorsan, egyszerűen elkészíthető.



- 10 dkg száraztészta
- 25 dkg aprított zöldség vegyesen (saláta, paradicsom, paprika, retek, hagyma stb.)
- 2 kis pohár joghurt
- 1 evőkanál friss vágott vagy szárított kapor
- 4 szelet búzahús (baromfival helyettesíthető)
- 1 fej lilahagyma
- 4 evőkanál zabpelyhely
- só, bors



1. Az öntethez a 1 kis pohár joghurtot ízlés szerint elkeverünk sóval, borsal és a kaporral.



2. A tésztát forrásban lévő, sós vízben kifőzzük, ha kihűlt, elkeverjük a zöldségekkel és a joghurtos öntettel.
3. A húst sóval, apróra vágott lilahagymával és borssal ízesített joghurtba mártjuk, majd zabpelyhelybe forgatjuk. Forró serpenyőben vagy grillen megpirítjuk, és frissen tálaljuk.

Az étel minden évszakban elkészíthető idényzöldségekből, nem igényel tartósítást. Az étel elkészítéséhez helyben termelt, saját kertből szedett hozzávalókat használtunk. Nagyon szeretnénk volna kipróbálni a búzahúst, de nem nagy kínálat volt belőle, csak Ausztriából származót tudtunk beszerezni. Keressük a hazait. Az elkészített étel megfelelő arányban tartalmaz tápanyagokat, egészséges.



Szabó Bendegúz • 7. osztály • Kiskunhalasi Református Kollégium Központi Általános Iskola
Gy. Szabó Béla Tagiskola, Szank

KRUMPLILÁNGOS



- 1-1,5 kg öreg (előző évi) krumpli
- kb. 40 dkg liszt
- teáskanálnyi só
- 20 dkg zsír a kenéshez
- házi szilvalekvár ízlés szerint



1. A krumplit meghámozzuk, kockára vágjuk, sós vízben megfőzzük.
2. Levét leszűrjük, összetörjük. Gyúrtáblára terítjük, hagyjuk kihűlni.
3. Amikor hideg, hozzáadjuk a sót, és összegyúrjuk a liszttel, hogy jól formázható legyen.
4. Rúdalakúra igazítjuk, felszeleteljük, majd a szeleteket kerek palacsinta nagyságúra lapítjuk.
5. Sparhelt tetején mindkét oldalukat megsütjük (ma már palacsintasütőben sűtik).
6. Megkenjük olvasztott zsírral, négyfelé hajtjuk.
7. Ízlés szerint szilvalekvárral is fogyasztható.



Fazekas Laura • 3. osztály • Aggteleki Általános Iskola

Hagyományos gömri étel, amely az önálló gazdálkodást folytató családok fontos tápláléka volt. Ezeknek az embereknek az étkezési szokásait a helyben termesztett növények köre, az általuk tartott állatok, valamint a természetből gyűjtögetéssel megszerezhető alapanyagok határozták meg. A régi parasztemberek kevés húst fogyasztottak, viszont megtermelték a zöldségeket, a babot, burgonyát, háziőrlelésű lisztet használtak, füstöléssel, savanyítással tartósítottak. A krumplilángos laktató étel volt, napjainkban már feledésbe merült, de a régi emberek heti szinten fogyasztották. Főleg babételek utáni második fogás volt. Aggteleken még ma is savanyú vagy habart, csülkös bableveshez eszik (mint a kenyeret harapják hozzá). Egyszerűen elkészíthető. Ma leginkább olyan családoknál fogyasztják, ahol idősebb generáció is él vagy élt és átadta a receptet. Főleg idősebb nagymamákról szállt lányaikra, unokáikra. A hagyomány főleg rendezvényeken terjedt el manapság, ahol hosszú sorok állnak, hogy vásárolhassanak, kóstolhassanak belőle.



Saját magunk ültetjük a krumplit a kertünkben, amelyről kézzel szedjük le a burgonyabogarakat. Mivel háziálataink is vannak, azok trágyáját használjuk a téli trágyázáshoz, ez is hozzájárul a termés kiváló minőségéhez. A krumplihéjat megfőzve háziszertéseink eszik meg. A eljáratkezőleg készítjük.

Ez egy régi felvidéki étel, amit a dédnagymám, nagymamám, anyukám is mindig készített. Több receptet is megnéztem az interneten, ott azt írták, hogy szlovák eredetű, de én itt hon ezt még nem hallottam.

JÓSVAFŐI HÁZI TÚRÓS ALAKOR SZTRAPACSKA

- 70 dkg pépesített burgonya,
- 30 dkg bözödi alakor félbarna liszt
- 50 dkg túró
- 2 evőkanál só
- „kipirított” tejföl, esetleg füstölt sajt
- petrezselyem és/vagy zöld hagymaszár a díszítéshez

Túró készítése:

1. 5 liter tejből egy lábasban aludt-tejet készítettünk: kiöntöttük és 3 napig állni hagytuk, aztán a tetejéről evőkanállal leszedtük a tejfölt. Több, mint fél liter lett!
2. A tejfölből egy másik, kisebb lábasban, lassú tűzön „kipirított” tejfölt készítettünk: különvált a házi tejföl zsír és szárazanyag tartalma. (Nem fröcsögött, mint a bolti tejfölből készített, hiszen nem volt hozzáadott víztartalma.)
3. Ezt az elkészült sztrapacskához kevertük, mert nagyon jó ízt adott az ételnek.
4. Az aludttejet krumplitoróval összetörtük, majd lassú tűzön melegítettük óvatosan, nehogy felforrjon.

5. Különvált a túró és a savó, amit egy éjszakára a hideg spájzba tetünk, hogy teljesen kihűljön.
6. Másnap kicsavartam a kezemmel a túró, a savót leszűrtük anyával.
7. Aznap a savóval pizzatésztát készítettünk, a maradékot megittuk.

Sztrapacska készítése:

8. A sztrapacskához 3 liter vizet 2 evőkanál sóval odatettünk forni.
9. A krumplit pépesre daráltuk, majd hozzákevertük a 30 dkg lisztet, só.
10. A sztrapacskaszaggatóval a forrásban lévő vízbe szaggattuk a masszát.
11. Szűrőkanállal kiszedtük, összekevertük a „kipirított” tejföllel, majd a túróval.
12. Petrezselyemlevelekkel, hagymaszárral díszítve tálaltuk.

Minden hozzávalót sikerült Jósvafőn, ebben a 200 lakosú kisközségben beszerezni. A túró itthon készítettük anyukámmal, hozzá a tejet Jósvafőn vettük Katinétől, mert már csak ő tart tehenet. Az alakor lisztet Lacitól vettük, aki a búzát Sajószögeden termeszt, de itt lakik Jósvafőn és itt öröli meg az üzemében, ezért szinte bármikor tudunk nála vásárolni. Az alakor olyan ősi búzafajta, ami sokkal ellenállóbb a kártevőkkel szemben, rosszabb talajon és szélsőségesebb éghajlaton is jól lehet termesztani.

Krumplit mi is termesztünk a saját kiskertünkben. Nem sokat, csak annyit, amennyi a családnak szükséges. A kártevők ellen úgy védekezünk, hogy a krumplit mindig más helyre ültetjük, így a bogarak nem találják meg. Ha elfogy a télire betárolt mennyiség, akkor a jósvafői kisholtban szoktunk venni. Ott mindig megnézi anya a krumpliszák címkéjét, hogy honnan származik, mert csak akkor veszünk, ha magyar. Ha nem, akkor inkább mást főzünk. A krumplihéjat komposztáljuk. A díszítéshez használt petrezselymet és hagymaszárat szintén a kertünkéből szedjük.

ÉDES-SAVANYÚ ZÖLDSÉGES TÉSZTA



- 2 db piros kaliforniai paprika
- 1 fej vöröshagyma
- 4 szál spárga
- 1 kis doboz konzervkukorica
- 1 cukkini
- 100 g zsege zöldbab
- 100 g csiperkegomba
- 2 sárgarépa
- 1 csomag száraztészta
- 3 kávéskanál szezám- vagy növényi olaj
- 1 csomag édes-savanyú alap



1. Szeleteljük fel a paprikát, spárgát, hagymát, cukkinit és a gombát. Szeletjük vékonyra a répát.
2. Főzzük meg a tésztát a csomagoláson leírtak szerint.
3. Szűrjük le, majd locsoljuk meg egy kevés olajjal, hogy ne tapadjon össze.
4. Forróítsunk fel olajat egy wokban, vagy egy széles aljú serpenyőben. Adjuk hozzá a zöldségeket, pirítsuk 5-7 percig, majd öntsünk hozzá 2 dl

vizet és adjuk hozzá az édes-savanyú alapot. Keverjük el, és pároljuk 4-5 percig.

5. Végül keverjük hozzá a tésztát.
6. Tálaljuk frissen vágott korianderrel és/vagy finomra szelt újhagymával. Jó étvágyat!

A woktálban az ételek gyorsabban és egészségesebben készülnek el. A zöldségek nem főnek a saját levükben, hanem pirulnak.

Az általam írt receptben sok zöldséget használtam azért, mert ez nemcsak a szervezetemre van jó hatással, hanem kevesebb terhet ró a környezetemre is. A zöldségtermesztés jóval kisebb mértékben szennyezi a levegőt és károsítja a föld minőségét, kevesebb vízmennyiség kell hozzá és nem utolsósorban a tenger élővilágát sem veszélyezteti.

A receptben felsorolt zöldségeket a lakóhelyemen, egy helyi termelőtől vásároltam, ezzel támogattam a hazai termesztést, és ami a legfontosabb, nem távolról érkezett az áru, így óvtam a környezetet is. A helyben megvásárolt termékek jóval vitamindúsabbak is.



ÉDESSÉGEK & DESSZERTEK



EPRES SVÁB TÚRÓTORTA



A tésztához:

- 10 dkg vaj/margarin
- 10 dkg cukor
- 20 dkg liszt
- 1 tojás
- fél csomag sütőpor
- szükség esetén kevés tej

A töltelékhez:

- 50 dkg krémes állagú túró
- 1 tojás
- 25 dkg porcukor
- 1 csomag vaníliás pudingpor
- 1 evőkanál liszt
- 1 csomag vaníliás cukor
- 4 dl tej

Egyéb hozzávalók:

- igény szerint idénygyümölcs, ebben az esetben eper



1. A tészta hozzávalóit, azaz a lisztet, cukrot, vajat/margarint, tojást és sütőport, lágy tésztává gyúrjuk, szükség esetén egy kis tejet adhatunk hozzá.
2. Az elkészült tésztát kivajazott kerek tortaformába nyomkodjuk, hogy a pereme minimum 5 centiméter magas legyen.
3. Ezután elkészítjük a tölteléket: a túrót, tojást, cukrot, vaníliás pudingport, lisztet, vaníliás cukrot és a tejet kézi mixerrel krémes állagúvá keverjük.
4. Az elkészült tölteléket (nagyon folyós lesz) a kibélelt tortaformába öntjük, és 180 °C fokon aranyrágára sütjük.
5. Az apróra darabolt gyümölcsöket a túrós krémbe keverve is megsüthetjük vagy az elkészült torta tetejére is halmozhatjuk.



A süteményem elkészítéséhez szükséges alapanyagokat helyi termelőktől vásároltam, ezzel is támogatva gazdasági, anyagi fennmaradásukat.

Fontosnak tartottam, hogy a süteményben felhasznált tejtermékek jelentős mértékben fedezik az emberi szervezet, illetve a csontok számára szükséges kalciumforrást.

A fenntarthatóság szempontjából a sütemény további előnye, hogy a recept könnyen variálható és ezáltal a ma-napság gyakran előforduló étel-intoleranciák (mint például a gluténérzékenység, tartósítószer-érzékenység, cukorbe-tegség) esetén is nyugodt szívvel elkészíthető. A búzaliszt helyett nagyol jól használható a rizs-liszt, kukoricaliszt, gluténmentes liszt, a cukrot pedig folyékony édesítőszerrel is kiválóan helyettesíthetjük.



Wittmann Annamária • 9. osztály • Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium, Általános Iskola, Óvoda, AMI és Kollégium, Békéscsaba

EPRES JOGHURTTORTA

Ez az alacsony kalóriatartalmú torta az egyik kedvencem. Nagyon ízletes és könnyű elkészíteni. Először is a történetéről szeretnék írni. Nos, a családom mindig próbálja a joghurtortát különböző gyümölcsökkel élvezhetőbbé tenni, de szerintem eperrel a legjobb. Anyukám a nagymamától tanulta a receptet, a nagymamám pedig a dédnagymamától. Ez a torta hagyománnyá vált a családomban, minden egyes születési bulira elkészíti valaki az ünnepeltnek.



Ez a recept a fenntarthatóság szempontjából mindennek megfelel, mivel a legtöbb hozzávalót, ami az elkészítéséhez kell, vagy előtudjuk állítani magunknak vagy hazai termékként meg tudjuk venni az üzleteinkben, illetve a piacon. Az epret könnyen meg lehet termelni otthon, de akár a helyi piacon is meg lehet venni. Fontos, hogy a tej és a joghurt is, amit vásárolunk, magyar termék legyen. Szerintem sokat jelent, ha már ennyivel is hozzájárulunk a környezetünk szennyezettségének csökkentéséhez.



- 5 dl epres gyümölcsjoghurt
- 1 dl tej
- 2,5 dkg zselatin
- 2 evőkanál porcukor



1. Az epret megtisztítjuk, majd nem túl nagy darabokra vágjuk.
2. A zselatint feloldjuk a meleg tejben.
3. Összekeverjük a joghurtot, a por-

cukrot és az epret, majd több részletben (hogy ne csomósodjon össze) hozzáadjuk a zselatinos tejet.

4. Az egészet egy nagyobb tálba öntjük, majd fél óra a hűtőbe tesszük, hogy vágható állagúra megdermedjen.

Ez az én családom könnyű és nagyon finom tortája.

EPERMOUSSE TORTA



Az alaphoz:

- 25 dkg zabkeksz
- 75 g vaj

Az eperpüréhez:

- 300 g eper
- 45 g cukor
- 1 evőkanál citromlé

A töltelékhez:

- 180 g eperpüre
- 135 g tejföl
- 300 g krémsajt/mascarpone
- 45 g porcukor
- 0,5 dl tej
- 300 ml habtejszín
- 9 g zselatin

Az eperzseléhez:

- 225 g eperpüre
- 0,5 dl víz
- 8 g zselatin

A díszítéshez:

- kisebb egész eperszemek, a szélére pedig felezett eper
- 0,5 liter víz
- 20 g zselatin
- 1 evőkanál citromlé
- 100 g porcukor



1. **Az alaphoz** a kekszet megdaráljuk, összekeverjük az olvasztott vajjal, majd a forma aljába nyomkodjuk és hűtőbe tesszük.

2. **A püréhez** az epret megmossuk, kicsumázzuk és kisebb darabokra vágjuk, azután a cukorral és a citromlével együtt 5-10 percig forraljuk, majd összeturmixoljuk és kihűtjük.



Ezt az ételt mi mindig május első hetében szoktuk elkészíteni, úgyis mint nyárköszöntő süteményt. Nagyon egyszerű az elkészítése is, az epret a nagymamám kertjéből frissen szedjük, és az kerül bele ebbe a nagyon finom családi süteménybe. Sokkal finomabb az íze, ha a nagymamám által csön is érődik. Miközben készítettem nagyon odafigyeltem, hogy olyan lyekre is ellátogattam, mint például a „Tebe”, ami nagy újdonság és egyben kellemes élmény is volt számomra.

3. **A krémsajtos töltelékhez** hozzáadjuk a zselatint a tejhez és kb. 5 percig áztatjuk, hogy a tejet a zselatin magába szívja és megduzzadjon.

4. A krémsajtot, tejfölt és a cukrot alaposan összekeverjük, majd 180 g-ot hozzákeverünk az eperpüréből.

5. A zselatint kb. 30 másodperc alatt felolvasztjuk a mikróban, majd az eper-krémsajtos masszához keverjük. A tejszínt kemény habbá verjük, és beleforgatjuk az eper masszába.

6. Az egészet az alapra öntjük, és a hűtőbe tesszük, hogy jól megdermedjen.

7. **Az eperzseléhez** a zselatinra öntjük a vizet, 5-10 percig áztatjuk, majd a mikróban, kb. 30 másodperc alatt felolvasztjuk, és a maradék (kb. 225 g) eperpüréhez keverjük. Az egészet a megdermedt krémsajtos rétegre öntjük és további dermedésig a hűtőbe tesszük.

8. **A díszítéshez** a víz felében elkeverjük a zselatint, és kb. 10 percig ázni hagyjuk. Közben az eperszemeket megmossuk, kicsumázzuk és néhányat félbevágunk.

9. A maradék vízhez adjuk a cukrot, a citromlevet és a felmelegített zselatint, majd addig melegítjük, amíg az egész homogén nem lesz. Hagyjuk langyosra hűlni.

10. A megdermedt eperzselé tetejére tesszük az epreket úgy, hogy a félbevágott szemeteket vágott felükkel kifelé a szélére helyezzük, majd az egész szemekkel kirakjuk a torta tetejét.

11. Amikor a zselatin már eléggé kihűlt, óvatosan az eprek tetejére szedjük.

12. Csak akkor szeleteljük fel a tortát, amikor a teteje is teljesen megdermedt.



Gubucz Petra • 9. osztály • Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium, Általános Iskola, Óvoda, AMI és Kollégium, Békéscsaba



Szathmári Doren Dolli • 9. osztály • Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Békéscsaba

SZABOLCS-SZATMÁRI GYÜMÖLCSPALACSINTA

Iskolánk, Enosenos község szívében helyezkedik el, mely település, Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében található, a megyeszékhelytől kb. 50 km-re. A település, a Nyírség dél-keleti részén fekszik, termőföldekben gazdag az itt élők örömeire. Nagyon sok család önellátó, saját maguk termelik meg a szükséges zöldségeket, gyümölcsöket. A növényi étrend követése – mely az egészségünk megőrzése mellett, a fenntartható étkezést is segíti – nálunk nem jelent különösebb gondot, élvezzük az itteni termések ízeit. Térségünk messze földön híres gyümölcsökkel rendelkezik. A szabolesi alma, és a nemtudom szilva, amely a szatmári lekvár alapanyagaként szolgál, sok család ünnepi desztértjeinek tölteléke.

Tegyük egy kis áttekintést, ismerjük meg közelebbről finomságunk ékköveit. A nemtudom szilvát 2012-ben ismerte el külön fajtaként a Fajtaminősítő Bizottság. A legenda szerint neve onnan ered, hogy egyszer egy idegen Penyigén járva megkérdezte, milyen fajta az a szilva, amelyből ilyen sok terem errefelé. Bárkit is kérdezett, mindenki azt mondta: nem tudom. Így lett a penyigei szilva másik neve nemtudom szilva.



A palacsintatésztahoz:

- 5 db jonatánalma (reszelt, savanykás)
- 2 db tojás
- 200 g finomliszt
- 5 dl tej
- 50 g olvasztott vaj

- 2 evőkanál cukor

- 1 csipet só

HA FITT verziót szeretnénk:

- 5 db alma
- 2 db tojás
- 200 g Ch csökkentett liszt/tönkölybúza liszt

- 5 dl növényi tej
- 50 g szőlőmag olaj
- 2 ek vegyes virágméz
- 1 csipet parajdi só



A sütéshez:

- 2 evőkanál napraforgóolaj (Csak abban az esetben, ha szükséges. A modern sütéstechnológiát követve, tapadámentes sütőformát használhatunk, így egészségesebb ételt készíthetünk.)

A töltelékhez:

- szatmári szilvalekvár



1. Az almákat megmossuk, meghámozzuk és megreszeljük. A héjat – a „zero waste” filozófiát követve – felhasználjuk dekorációnak, vagy a későbbiekben a komposztálóba kerül, hasznosul majd iskolánk konyhakerájában, az anyag körforgásában.
2. Először a folyékony összetevőket, a tojást, tejet, olvasztott vaját dolgozzuk össze.
3. Beleszítáljuk a lisztet a jobb, könnyebb textúra elérése érdekében.
4. Nem maradhat ki a cukor és a só sem, hogy jobban kijöjjenek az ízek. Ha ezeket jó összedolgoztuk, akkor következik a reszelt alma hozzáadása, majd az egész masszát tovább keverjük.
5. A palacsintasütőt pár csepp olajjal felforrósítjuk és kb. egy merőkanálnyi tésztát öntünk a közepére. Az almás palacsinta esetében, a reszelt almadarabok miatt kevésbé érvé-

nyes a klasszikus palacsintasütés-kor bevált módszer, hogy körkörös mozdulatokkal a tésztát egyenletesen eloszlatjuk a serpenyőben. Ha kell, a palacsinták megfordítására használt spatulával rásegítünk a tészta és az alma egyenletes elterülésére.

6. Közepesen kicsit magasabb lángon a palacsinta mindkét felét aranyszínűre sütjük.
7. Tányérra csúsztatjuk, ebből a mennyiségből 9 db vastag palacsinta lesz (a sütési idő összesen 25 perc).
8. Félbehajtva tálaljuk, ízlés szerint előtte megtölthetjük szatmári szilvalekvárral is!



Zöld fakanál receptként, szem előtt tartottuk, hogy minél kevesebb energiával, minél táplálóbb, vitaminokban gazdag ételt készítsünk. Szezonális gyümölcsökre koncentráltunk, az ős kincseit használjuk fel a téli vitaminhiányra gondolva.

Miért éppen palacsinta? Gyorsan elkészíthető, kevesebb energiafelhasználást igényel, mindenki szereti, gyerekek, felnőttek egyaránt, minőségi tápanyagokat (szénhidrát, fehérje, zsír) tartalmaz, ízesíthetjük kedvünk szerint.



ALMÁS-DIÓS SÜTEMÉNY



- 200 g liszt
- 200 g darált dió
- 2 reszelt alma
- 2 közepes méretű tojás
- 300 g tejföl
- méz ízlés szerint
- 1 kávéskanál fahéj
- 1 csapott teáskanál szóda bikarbóna



Ez a süteményrecept még nagymamámról maradt ránk, nagyon sokszor készítjük el. Nem kell mestercukrásznak lenni az elkészítéséhez, ezért én is bátran belevágok, akár egyedül is. Térségünk almájáról híres (szabolcsi alma), ezért választottam a pályázathoz ezt a receptet.



1. A tojást kikeverjük a mézzel és tejföllel.
2. Hozzáadjuk az átszitált, fahéjjal és szóda bikarbónával elkevert lisztet.
3. Beleforgatjuk a darált diót, végül a reszelt almát.
4. Kizsírozott, lisztezett vagy sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük, elsimítjuk.
5. 180 °C-on kb. 30 percig sütjük.
6. Ha megsült, kiborítjuk és hűlni hagyjuk, majd kockákra vágjuk.



Az almát és a diót a kertben termesztjük, a tojás szintén házi, és a méz helyi termelőtől van. Az alapanyagokért így nem, vagy csak csekély mértékben kell fizetni, nem külföldi, hanem hazai anyagokat használunk, támogatjuk a helyi termelőket. Habverővel és fakanállal össze lehet keverni a hozzávalókat, így áramot sem kell használni. Cukor helyett mézet használunk, így egészségesebb is a sütemény.

GYÜMÖLCSLEKVÁR



- 1 kg gyümölcs
- 500 g kocsonyacukor (ha úgy akarják elkészíteni, mint régen az emberek akkor 1 kg cukor)
- kevés citromlé



1. Először 1 kg gyümölcsöt (lehet erdei gyümölcs, eper, barack, stb.) összekeverünk 500 gramm kocsonyacukorral, majd ledaráljuk a gyümölcsöt, hogy ne legyenek benne darabok.
2. Ezután egy kevés citromlevet adunk hozzá, majd megfőzzük. Ha fazékban hagyományosan készítjük, akkor körülbelül 20-30 percig kell főzni, ha pedig Termomixban (nagymamám így szokta) akkor csak 14 percig.
3. Tiszta befőttesüvegekbe szedjük a lekvárt, majd körülbelül 10 percre fejjel lefelé fordítjuk. Ez arra jó, hogy a levegő áthaladjon a forró közegen, ne romoljon meg a lekvár, és sokáig eltartható legyen.
4. Az üvegeket hagyjuk teljesen kihűlni, a lekvár ekkor már fogyasztásra kész. A megadott receptből összesen 4 átlagos méretű üveg lekvárt készíthetünk.

A gyümölcslekvár receptje a nagymamámé, de még az ő anyukája is majdnem ugyanazt a receptet használta. A dédnagymama receptje annyiban volt más, hogy régen több cukrot raktak bele, mert édesebben szerették a lekvárt: 500 gramm cukor helyett 1 egész kilót használtak. Mivel ez túl édes volt a nagymamámnak, az 1 kilót lecsökkentette 500 grammra.



ASZALT ALMÁS KEKSZ



- 125 g (fél kocka) margarin
- 175 g (háromnegyed bögre) kristálycukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 tojás
- 1 teáskanál sütőpor
- 200 g (1 bögre) finomliszt
- 100 g (2 bögre) aszalt alma



1. Tálba teszem a vaníliás cukrot és a kristálycukrot, összekeverem.
2. Másik tálba öntöm a lisztet, hozzáadom a sütőport.
3. A vajás masszához öntöm a lisztes keveréket.
4. A masszához keverem a tojást és az aszalt almát.

5. Sütőpapírt teszek a tepsibe, evőkanállal, egyenlő távolságra tészta-
kupacokat ejtek bele, végül 175 °C
fokon 12 percig sütöm.



Az aszalt almás keksz elkészítéséhez az iskola kertjében nevelt almafáról szedett, és saját magunk által aszalt almát használtuk fel. A csoport önzetlen támogatói közül nagyon kedves számunkra az a holland házaspár, akik egy évvel ezelőtti látogatásuk alkalmával megleptek bennünket egy fiatal almafával. Ezt a családkal, barátokkal közösen elültettük az iskola kertjében. Nagy szeretettel gondoztuk, ápoltuk, rendszeresen kimentünk a kertetbe, és almával kapcsolatos dalokat énekeltünk annak reményében, hogy megerősödik, és évek alatt szép nagyra nő. A cseperedő almánk segítségével tanulmányoztuk a természet változásait, és gyönyörködtünk a négy évszak szépségeiben. Meg is ajándékoztunk bennünket szép egészséges terméssel. A Tündérműhelyünkben használni a receptünk elkészítéséhez. A Tündérműhelyünkben használni a receptünk elkészítéséhez. A Tündérműhelyünkben használni a receptünk elkészítéséhez.



Hegedűs Zsuzsanna • 12. osztály • Debreceni Bárczi Gusztáv EGYMI és Kollégium

SZOLNOKI ALMÁS PALACSINTA



Ezt a palacsintát nagymamától tanultam, aki szintén az ő Szolnokon lakó nagymamájától tanulta a receptet. Ők hatan laktak egy házban, és minden hétvégén átjártak hozzájuk a rokonságból a gyerekek. Nagyon szerették a nagyfi főztjét, kedvenceik az édes desszertek voltak, melyek hamar elfogytak. A recept azért született, mert amellezt, hogy nagyon finom, nagyon laktató is, és még a felnőtteknek is jutott belőle. Nagyi a legtöbb alapanyagot a kertből szedte vagy a piacon vette.



A palacsintatésztahoz:

- 20 dkg liszt
 - 8 púpos evőkanál + 1 kávéskanál cukor
 - 1 csipet só
 - fél csomag szárított élesztő
 - 2 evőkanál olaj
 - kb. fél liter tej
 - 1 tojás
- Az almás reszelékhez:
- 1 nagy alma
 - fél citrom reszelt héja – vagy használhatunk savanyúbb almát is
 - fél kiskanál őrölt fahéj (elhagyható)

A díszítéshez:

- gránátalma vagy ribizli
- porcukor
- kávéfagylalt
- tejszínhab



1. A palacsintatésztahoz a hozzávalókat összekeverjük, a tejet folyamatosan kevergetés mellett apránként adjuk hozzá, hogy sűrű, de még fo-

lyós állagú masszát kapjunk (lehet, hogy egy kevés tej marad a végén).

1. Meghámozunk az almát, káposztáreszelőn megreszeljük, majd egyenletesen beledolgozzuk a nyers palacsintatészta (a szokásosnál kicsit sűrűbb masszát kell kapnunk).
2. A palacsintatészta tetszés szerint fél kiskanál őrölt fahéjjal és alaposan megmosott fél citrom reszelt sárga héjával is ízesíthetjük.
3. Két palacsintát fogunk sütni. Az első palacsintánál kevés olajat teszünk a serpenyőbe és lassabban sütjük, mint a vékonyat. Ha az egyik fele megsült óvatosan (nem feldobva, mert könnyen törik!) megfordítjuk.
4. Az elkészült palacsintákat zsebkenőderűen összehajtogatjuk és a tányéron úgy helyezzük el, hogy kicsit fedjék egymást.
5. Porcukorral megszórjuk, végül ízlés szerint gránátalmával, kávéfagylalattal és tejszínnel díszítjük.



Vidéken kicsit könnyebb elkészíteni, mert a kertből vagy akár a szomszédtól is be lehet szerezni az alapanyagokat. A fővárosban a legközelebbi piacról ez szintén megoldható, érdemes szatyrot vinni magunkkal. Saját kertben könnyebb almához jutni, amit sokáig szedhetünk és akár télen is eltárolhatunk, a maradékot pedig a komposztba tehetjük. Gránátalmát kis szerencsével kerti környezetben is nevelhetünk, de télen nem érheti fagy, be kell vinni a szobába. A ribizlit könnyebb beszerezni és a kertben is megterem. A tejszínhabot szintén házi recept szerint készítjük. Nem olyan állagú, mint a bolti, de nagyon finom. Minden másból is csak keveset használunk, ezért kevés hulladék keletkezik. Próbáljunk olyan alapanyagokat vásárolni, amelyek üvegbe vagy papírba vannak csomagolva, előbbi később is felhasználhatjuk, utóbbi pedig a természetben hamarabb lebomlik, mint a műanyag. A fagylalt elhagyható, de ha nyáron megkívánjuk, érdemes családi kiszerelést vásárolni, amelynek műanyag doboza később tárolásra is alkalmas. A palacsinta előnye még, hogy kevés ideig kell sütni, így kevés energia elegendő az elkészítéséhez.



Egeresi Vivien Éva • 7. osztály • Budafoki Herman Ottó Általános Iskola

SZILVALEKVÁROS GOMBÓC



- 0,5 kg (régli) krumpli,
- kb. 20 dkg liszt
- 10 dkg kenyérmorzsza,
- 2 dkg (házi) zsír,
- ízlés szerint cukor, só,
- házi készítésű szilvalekvár



1. Először megfőzzük a krumplit, majd krumplinyomón áttörjük.
2. A kihűlt krumplit összedolgozzuk a liszttel.
3. Az így kapott tésztát kinyújtjuk, és 4-5 cm-es négyzetekre vágjuk.
4. Kiskanállal minden négyzet közepébe házi szilvalekvárt ejtünk, majd a sarkokat összezecsapva gombócokat formálunk belőlük.
5. A gombócokat szűrőkanállal, óvatosan, forrásban lévő, sós vízbe eresztjük, majd pár perc főzés után, amikor feljöttek a víz tetejére, kiszedjük, lecsöpögtetjük és meglocsoljuk forró zsírral.



Mi saját szántóföldünkön termesztjük a krumplit nagyobb mennyiségben, amelyet az egész család ültet, kapál, feltölt majd kiás. Mindig nagy örömmel megyek a jó levegőjű, madaraktól hangos földünkre. Kiásás után már otthon válogatjuk, étkezési, ültetési, disznóknak szánt takarmány célból. A nagyon aprót megfőzzük a disznóknak, tyúkoknak. A házi zsírunk is sokkal finomabb, mint a bolti, főleg, hogy a magunk által megtermelt búzát, kukoricát adjuk a sertéseknek. A kenyeret nem mindig mi sütjük, de a száraz kenyeret anyukámmal általában megdaráljuk morzsának, és vászonzsákban tároljuk.



Szűcs Fióna • 4. osztály • Aggteleki Általános Iskola



6. A kész gombócokat zsíron megpirított, cukros kenyérmorzsába forgatjuk, és frissen-melegen tálaljuk.
7. Aki édesebben szereti, további porcukorral is megszórhatja.

A gömöri (aggteleki) és a tornai magyarság körében olcsó, egyszerűen elkészíthető táplálék a mai napig. Régen a falusi parasztemberek húst általában csak disznóvágáskor, vasárnap és nagyobb ünnepi alkalmakkor fagyaszottak.

A maguk által megtermelt vén krumpliból (március-szeptember között is az előző évből), zsírból és szilvából készült étel gyorsan elkészíthető volt, főleg, ha egy nagyobb család minden tagja kivette a részét a munkából. A nagymama krumplit pucolt és tett fel sóval főni a sparheltre, az ifjú asszony leszűrte, megtörte, gyúrótáblára tette. Amikor kihűlt, a nagymama összekeverte (hogy a menyecske láthassa annak menetét)

pontosan annyi saját termesztésű búzából készült liszttel, amennyit az felvett. (Ezt több évnyi készítés, leragadás, kifőzés után érezhetjük meg!) A tésztát a nagy kinyújtotta, majd az ifjúasszony kockákra vágta, az unoka pedig kiskanállal minden kocka közepére tett egy kis kupacot a kemény, akár több éves, fekete szilvalekvárból, végül mindenki gombócokat gömbölyített. Ezeket forró vízben a nagy főzte ki, nehogy leforrázza magát a gondatlan kezű fiatalság. A kész gombócokat saját disznózsírban megpirított, saját őrlésű kenyérmorzsába

hempergették és melegen, hidegen is ették. A betrencsei szilvát magvalás után, darálás nélkül, hajnaltól estig, üstben főzték, cukor és tartósítószer hozzáadása nélkül. Akkor volt jó, ha puffogott és elvált az üst falától. Házilag készített faládákban, vászonnal letakarva, több éven keresztül tárolták a padláson. A sütés-főzéshez saját tartású házi sertés kisütött zsíráját használták. Mi a mai napig ezt a receptet készítjük nagymamámmal.

RE-BARBARA



A tésztához:

- 200 g liszt (fele teljes kiőrlésű-fele finomliszt)
 - 4 dkg margarin
 - 1 tojás
 - 2 dl tej
 - 2 evőkanál méz
 - fél csomag sütőpor
- A töltelékhez:
- 20 dkg rebarbara
 - 20 dkg eper
 - 3 evőkanál zabpehely
 - ízlés szerint méz



1. A tésztához a tojást, a mézet és a puha margarint elkeverjük, majd felváltva hozzáadjuk a sütőporral összekevert lisztet és a tejet, végül csomómentesre keverjük.
2. Az így kapott masszát kehelysütőformákban megsütjük, de serpenyőben lepénykéket is lehet készíteni belőle.
3. A töltelékhez a rebarbarát megtisztítjuk, felaprítjuk és megpároljuk.
4. Ízlés szerint édesítjük (nagyon savanyú!).
5. Sűrítőanyagként zabpelyhet adunk hozzá, majd miután kihűlt, hozzákeverjük az apró darabokra vágott eper felét is.
6. A kosárákba halmozzuk az elkészült tölteléket, végül mentalevelekkel díszítve, a maradék eper kíséretében tálaljuk.

A rebarbara, amely terjedelmes bokorrá növő, élő növény, kevésbé használt alapanyag a konyhában. Hatalmas levelei és piros levélgyepei miatt akár dísnövényként is ültethető. A levél nyeléből pikáns ízű ételek készíthetők. A levéllemezen felhalmozódó oxálsav mérgezést okozhat, emiatt levelei nem fogyaszthatók!

Az édesség elkészítéséhez most termő gyümölcsöt szerettem volna használni, de a választék még elég kicsi volt. A kertünk sarkában van egy szép terebélyes rebarbarabokor, amelyből általában nem készítünk ételt. Ezt szerettem volna felhasználni, hozzá epret választottam. A tésztát pedig megRE-formáltam, hogy egészségesebb legyen.



Ez az édesség az évszakhoz igazodva, más-más gyümölcsökkel, helyi, szezonális termékekből elkészíthető. A szállítás és tartósítás minimális. A tej növényi tejjel is helyettesíthető.



Pajlovics Amanda • 7. osztály • Kiskunhalasi Református Kollégium
Központi Általános Iskola Gy. Szabó Béla Tagiskola, Szank



Étkezz fenntarthatóan!

ZÖLD FAKANÁL

receptíró pályázat



A 2022. évi Fenntarthatósági Témahét keretében meghirdetett Zöld Fakanál receptíró pályázat célja az volt, hogy a pályázó diákok a saját térségükre jellemző, a fenntarthatóság szempontjait figyelembe vevő ételeket készítsenek, és ezen keresztül megismerjék a fenntartható táplálkozás kritériumait. Pályaműként olyan, a saját térségre jellemző étel receptjét kellett benyújtaniuk, amely helyi és szezonális alapanyagok felhasználásával készült. A szakmai zsűrinek nem volt könnyű a sok érdekes recept és történet közül kiválasztani a legjobbakat. A diákokat 3 korosztályi kategóriában díjazták.

1-4. ÉVFOLYAM NYERTESEI

1. helyezett diákok és felkészítő tanáraik

Szűcs Flóra
Aggteleki Általános Iskola
Felkészítő tanár: Újhelyiné Kenéz Zsuzsanna

Szabó Tünde
Nyírmeggyesi Arany János Általános Iskola,
Felkészítő tanár: Zentai-Jeszenszki Andrea

Hódör Bertalan
SZTEJKI Kossuth Lajos Általános Iskola,
Szeged, *Felkészítő tanár:* Baranyiné Mészáros Edit

Bakonyi Petra
Palini Inkey Boldizsár Általános Iskola,
Nagykanizsa, *Felkészítő tanár:* Böjti Angéla

2. helyezett diákok és felkészítő tanáraik

Hekele Attila József
Győri SZC Haller János Általános Iskola,
Mosonmagyaróvár
Felkészítő tanár: Gergely Lilla

Szeleczi Boglárka
Öcsödi József Attila Általános iskola
Felkészítő tanár: Zeitler Róbert Józsefné

Váradai Lorenzó
Öcsödi József Attila Általános Iskola
Felkészítő tanár: Zeitler Róbert Józsefné

Csáky Luca
Tisza-parti Általános Iskola, Szeged
Felkészítő tanár: Vincze Szilvia

3. helyezett diákok és felkészítő tanáraik

Kathi Bence Márkó
Aggteleki Általános Iskola
Felkészítő tanár: Újhelyiné Kenéz Zsuzsanna

Fazekas Laura
Aggteleki Általános Iskola
Felkészítő tanár: Újhelyiné Kenéz Zsuzsanna

Török Zsolt
Öcsödi József Attila Általános Iskola
Felkészítő tanár: Zeitler Róbert Józsefné



5-8. ÉVFOLYAM NYERTESEI

1. helyezett diákok és felkészítő tanáraik

Szabó Gyula
Nyírmeggyesi Arany János Általános Iskola,
Felkészítő tanár: Zentai-Jeszenszki Andrea

Timár Gyöngyvér
Aggteleki Általános Iskola
Felkészítő tanár: Dapsy Éva

Szabó Bendegúz
Kiskunhalasi Református Kollégium
Központi Általános Iskola Gy. Szabó Béla
Tagiskola, Szank
Felkészítő tanár: Gyóni Julianna

Baráth Bendegúz
Csabrendeki Általános Iskola
Felkészítő tanár: Németh György

2. helyezett diákok és felkészítő tanáraik

Rácz Amanda
Encsencs- Penészlek- Nyírvasvári
Általános Iskola, Encsencs
Felkészítő tanár: Görög Tünde

Dege Hanna Abigél
Kalocsai Fényi Gyula Általános Iskola
Belvárosi Általános Iskolája
Felkészítő tanár: Ceylan Annamária

Pajlovics Amanda
Kiskunhalasi Református Kollégium
Központi Általános Iskola Gy. Szabó Béla
Tagiskola, Szank
Felkészítő tanár: Gyóni Julianna

Veilandics Korina
Tarczy Lajos Általános Iskola, Pápa
Felkészítő tanár: Stall Anita

3. helyezett diákok és felkészítő tanáraik

Horváth Fatima
Aranyosapáti Általános Iskola
Felkészítő tanár: Pócsi Gabriella

Marton Korina
Kalocsai Fényi Gyula Általános Iskola
Belvárosi Általános Iskolája
Felkészítő tanár: Ceylan Annamária

Egeresi Vivien Éva
Budafoki Herman Ottó Általános Iskola,
Budapest, *Felkészítő tanár:* Császár Péter

9-12. ÉVFOLYAM NYERTESEI

1. helyezett diákok és felkészítő tanáraik

Balogh Szilvia Alexandra
Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus
Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium,
Általános Iskola, Óvoda, AMI és Kollégium,
Békéscsaba
Felkészítő tanár: Németh Csilla

Lustyik Jázmin Helga
Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium és
Kollégium
Felkészítő tanár: Gabnai Edit

Petik Balázs
MTE Nádasi Ferenc Gimnázium,
Budapest, *Felkészítő tanár:* Pécsi Judit

Korcsok Edina Anna
Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus
Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium,
Általános Iskola, Óvoda, AMI és Kollégium,
Békéscsaba
Felkészítő tanár: Németh Csilla

2. helyezett diákok és felkészítő tanáraik

Szathmári Doren Dolli
Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus
Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium,
Általános Iskola, Óvoda, AMI és Kollégium,
Békéscsaba
Felkészítő tanár: Jenei Éva

Hegedűs Zsuzsanna
Debreceni Bárczi Gusztáv EGYMI és
Kollégium, *Felkészítő tanár:* Szamosköziné Simon Erzsébet

Veres Tamás
Északi Agrárszakképzési Centrum
Pétervásárai Mezőgazdasági Technikum,
Szakképző Iskola és Kollégium
Felkészítő tanár: Hanyi Nóra

Gubucz Petra
Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus
Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium,
Általános Iskola, Óvoda, AMI és Kollégium,
Békéscsaba
Felkészítő tanár: Németh Csilla

3. helyezett diákok és felkészítő tanáraik

Wittmann Annamária
Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus
Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium,
Általános Iskola, Óvoda, AMI és Kollégium,
Békéscsaba
Felkészítő tanár: Németh Csilla

Blömer Abigail
Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus
Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium,
Általános Iskola, Óvoda, AMI és Kollégium,
Békéscsaba
Felkészítő tanár: Németh Csilla

Ötvös Ádám
Tatabányai TSC Kultsár István Technikum
és Szakgimnázium, Komárom
Felkészítő tanár: Tóthné Szabó Erika



A pályázatról további információk
a Fenntarthatósági Témahét honlapján
találhatók:
www.fenntarthatosagi.temahet.hu



