

ÖVODAI SZAKÁCSKÖNYV

MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?





MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

Óvodai szakácskönyv

KÖZREMŰKÖDTEK



NAGYKANIZSA KÖZPONTI ÓVODA
KOSSUTH TAGÓVODÁJA



NAGYKANIZSA KÖZPONTI ÓVODA
MIKLÓSFAI TAGÓVODÁJA



NAGYKANIZSA KÖZPONTI ÓVODA
PIPITÉR TAGÓVODÁJA



MÁRTONFFI JÁNOS ÁLTALÁNOS ISKOLA,
NÁRCISZ NAPKÖZIOTTHON
SZENTEGYHÁZA



GYÖNGYSZEMEINK ISKOLÁSKOR
ELŐTTI INTÉZMÉNY
MAGYARKANIZSA

A szakácskönyvet készítette, szerkesztette:

Nagykanizsa Központi Óvoda

Dr. Némethné Kovács Edit
Geröly Krisztina
Göndör Réka
Kománé Gyurkó Erzsébet

Borítóterv, nyomdai előkészítés, szerkesztés:

Pati Szabina

Mártonffi János Általános Iskola, Nárcisz Napköziotthon

Elekes Ildikó
Farkas Ildikó
Fekete-Bartos Kinga
Ferencz Mónika

Gyöngyszemeink Iskoláskor Előtti Intézmény

Veselinov Ibolya
Harangozó Adrienn

Nyomda:

Kanizsa Rehab Nonprofit Kft.
<http://www.kanizsarehab.hu/>

Nagykanizsa
2023. október



AJÁNLÓ

A főzés-sütés az ember egyik legkreatívabb tevékenysége. Figyelem-türelem-fantázia, művészet és tudomány, együttműködés és önállóság, játék és feladat.

Az óvodás gyerek fakockákból és gyöngyökből főz a babakonyhában, kavicsokból kotyvaszt az udvaron, homoksüteményeket süt a homokozóban. Megterít, megkínál és megetet mindenkit. Miközben játssza a főzést, tanulja az életet. Ezt az ősi játékot folytatják valódi konyhában, ehető alapanyagokkal a kötet óvodapedagógus szerzői. Népmesék köré szövik a gyerekek által is elkészíthető recepteket, mese-játék közben mérnek, ismerkednek az ízekkel, anyagokkal, és miközben ételt készítenek, közösséget építenek, számtalan képességet fejlesztenek. Észrevétlenül, természetesen, didakszis nélkül mesÉLIK a sütést-főzést, sokoldalú öröm-élmény és tapasztalatszerzésre adnak lehetőséget.

Minden óvodapedagógusnak jó szívvel ajánlom, hogy „járjon utána”, valósítsa meg!

Bajzáth Mária

BEVEZETŐ

2019-ben csatlakoztunk az Erasmus nagy családjához, ami lehetőségek sokaságát kínálta számunkra. Minden mobilitás alkalmával, akár Magyarországon, Zalavármegyében, a Vajdaságban, Magyarkanizsa környékén, vagy Erdélyben, Szentegyházán jártunk a szépen terített asztal, a finom étek közelebb hoztak minket egymáshoz, megnyitottak beszélgetéseket, utakat, ami a közös munkánkat egyre barátságosabbá, mélyebbé tette.

Először a Life- Környezeti mozgóprogram gyermekeknek, majd a KULCS – Kompetenciák Utak Lehetőségek nemzetközi Csapatmunkában projektünk foglalkozott a fenntarthatósági célokkal, azon környezeti problémákkal, melyekre már óvodás korban is fel kell hívni a figyelmet, együtt keresni a megoldást jövőnk érdekében. Az egészséges életmód, a gasztronómia, étkezési szokásaink is helyet kaptak témáink között.

Mi kerül a tányérunkra? Fontos kérdés, hiszen étkezési szokásaink sokat változtak az elmúlt években. A gyorsételek, a könnyen elkészíthető vacsorák előnyt élveznek rohanó világunkban.

Mi olyan finomságokat gyűjtöttünk össze mesés szakácskönyvünkben, melyeket megkóstoltunk egy-egy nemzetközi programunk alkalmával. Olyan specialitásokat, helyi ételeket, amiket szívesen fogyasztunk, készítünk el családunknak, barátainknak, amelyek közt gyerekekkel elkészíthető receptek is vannak.

Óvodai szakácskönyv, melyet mi óvodapedagógusok készítettünk. Az óviban a mese átszövi mindennapjainkat, jótékonyan hat lelki egészségünkre, örömforrás, akár csak egy jó ebéd, egy finom falat. Minden fejezethez ajánlunk egy mesét, melyet ügyes kezű óvodásaink rajzai illusztrálnak.

A képeket nézegetve, recepteket olvasgatva újra éljük a közös élményeket, felidézük a partneri kapcsolatból barátságos alakult közös utunkat. Azt, hogy Magyarok vagyunk! - Erdélyben, Vajdaságban, Magyarországon.

Az Erasmus program által támogatott KULCS pályázatunk egyik eredménye ezen kiadvány, mely kulináris élményeken keresztül ad ízelítőt a közös munkából, osztja meg az ismereteket, csábít utazásra.

Ajánljuk ezt a kedves kis recepteskönyvet mindazoknak, akik szeretik a finom ételeket, szívesen kipróbálják más nemzetek ételeit és persze fakanalat ragadnak maguk és mások örömére.

Gerőz Kőrösi
projektkoordinátor



MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

Óvodai szakácskönyv

TARTALOM

ÉDES SÜTEMÉNYEK

7

- Almáspite
- Áfonyás túrófánk
- Csani muffinja
- Csöröge fánk
- Darázfészek
- Meggyes morzsás süti
- Mézeskalács
- Ünnepváró diós keksz
- Túrós alaptészta

SÓS SÜTEMÉNYEK

20

- Erdélyi sajtos pereg
- Hájas sajtosrúd
- Luca pogácsa
- Sós kifli
- Sós stangli
- Vajdasági sós

EGYTÁL ÉTELEK

29

- Csabai kolbász
- Csevapcsicsa
- Dödölle burgundi marhával
- Káposztaleves húsgombóccal
- Mákosguba
- Miklósfai paradicsomos répaleves
- Puliszka
- Razsnicsi



MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

Óvodai szakácskönyv

TARTALOM

KAMRÁNK KINCSEI 40

- Almakompót télire
- Aszalt alma
- Bodzaszörp
- Csalamádé
- Sűrített paradicsom házilag
- Turšija

SALÁTÁK 49

- Almás céklasaláta
- Francia saláta
- Pikáns céklasaláta
- Lilahagymás majonézes burgonyasaláta
- Sopszka saláta
- Sült paprika

KENYÉRFÉLÉK 58

- Bögrés kenyér
- Kemencés házikenyér
- Kenyér pizza
- Reformkenyér
- Somun lepénykenyér
- Vajas fehérkenyér

KRÉMEK, PÁSTÉTOMOK 67

- Szalonnakrém
- Tojáskrém
- Urnebesz
- Zakuszka

MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

ÉDES SÜTEMÉNYEK

ÓVODAI SZAKÁCSKÖNYV





A LEGFINOMABB FALAT

Az egyszeri király nagyon megunta már, hogy mindig paprikás csirkét, pástétomot, tortát, kalácsot, és egyéb zsanna-mannát kell ennie. Megparancsolta hát, hogy olyan ebédet tálaljanak fel neki, amelyet még nem evett.

No – gondolta a szakács –, most kitesz magáért!

Egymás után hordta a jobbnál jobb ételeket, mézest tojást, cukorban forgatott sült malacot, tejben főtt dióbelet. Hiába! A király fanyalgósan tolt el magától mindent. Aztán mikor a megszeppent szakács a tizenharmadik tálat tette elébe, mérgesen felkiáltott:

– Elég volt! Ezeket már mind meguntam! Ha nem hozol olyat, amelyet még nem ettem, leüttetem a fejed!

A szakács bánatosan kullogott a konyhába. Törte a fejét, vajon mit főzzön, de semmi okosat nem tudott kitalálni. Már szinte a nyakán érezte a hóhér pallosát. No, ennek fele se tréfa!

Hóna alá csapott egy kenyeret, elbúcsúzott a kapufélfától és világgá ment.

Másnap, mikor elhúzzák a delet, leül a király az asztalfőre, az ebéd meg nincs sehol! Ilyen még sohasem fordult elő. Azonnal kiadta a parancsot, hogy a szakácsot vasra verve vezessék elébe.

Vitték is volna nyomban, miért ne vitték volna, ha a király parancsolta! De hol volt már akkor a szakács! Előállt a főasztalnok:

– Felséges királyom, jelentem alássan, a szakács megszökött.

Elvörösödött mérgében a király, és így kiáltott:

– Hát most már se ebéd, se szakács? Hát utolsó ember vagyok én az országban, hogy meg sem ebédelhetek?

Azonnal nyergeltetett. Lóra egy szakasz katonát! Ő meg lovagolt legelől mérgesen, éhgyomorral.

Nyargaltak, míg végül csak a szakács nyomára találtak, azon jutottak harmadnapon egy nagy erdőszélig. De nyomot vesztek, mert mindent eltakart a temérdek lehullott levél.

Hiába keresték-kutatták a szerencsétlent a fák között összevissza. Addig ügyeltek a rengetegben, míg egyszer csak megpillantották a szakácsot egy nagy tölgyfa tetején. Rákiáltott a király:

– Gyere le, ebadta, mert lelőlek!

A szakács meg se moccant, inkább halottnak tetette magát, mintha csak az ágak tartanák, hogy le ne pottyanjon. A király elevenen akarta kézre keríteni. Úgy gondolta, hátha nem is halt meg, csak alszik vagy elalélt a nagy fáradtság miatt. Megparancsolta hát, hogy vágják ki a fát. Hozzá is fogtak a katonák, ám a favágás nem katonadolog, meg nem is nagyon igyekeztek, sajnálták a szakácsot. A király biztosan leüti a fejét, és akkor nem adhat már nekik semmit, nem ehetik a *sódart*, a libacombot, a kolbászt a komiszkenyér mellé.

Látta a király, mennyire ímmel-ámmal dolgoznak a katonái. Felkapott egy csákányt, a tenyerébe köpött, aztán teljes erőből vagdosta a fa törzsét, hogy csak úgy repkedett a forgács szanaszéjjel. Egyszer meg is recsent az ág a szakács alatt, azt hitte dől a fa, amitől annyira megijedt, hogy összetette a kezét, és elkezdett imádkozni. De amint összetette a kezét, megfeledkezett a kenyérről, amit magával hozott az útra, kiejtette a hóna alól a fa alá. Elcsodálkozott a király: hát az meg micsoda? Sosem látott még csak hasonlót sem.

– Ez bizony csak kenyér – mondták a katonák. – Nem királynak való, hanem a szegény embernek.

Elővette bicskáját a király, szelt belőle és megkóstolta. Addig falatozott, míg a fele elfogyott. Azt mondta akkor:

– Na, ilyen finomat nem ettem még, amióta a pólyából kioldottak. Sohase mondtad, te gézengúz – kiáltotta fel a remegő szakácsnak –, hogy ilyen jóízű eledelt is tudsz készíteni! Gyere le, hékás, megkegyelmezek neked! Megérdemled, hogy továbbra is a király szakácsa legyél!

Fölbátorodott erre a szakács. Lemászott, és nagy hajlongások közepette a király elébe járult. Így fogadkozott:

– Uram királyom, életem-halálom kezébe ajánlom, mindennap olyan finom kenyeret sütök ezután, amelyet még senki sem evett ezen a világon.

A király úgy megörült, hogy rögtön elküldte az egyik vitézét a közeli városba lovat venni a szakácsnak. Azután felültette rá, és maga mellett lovagoltatta hazáig.

Csak ámult-bámult az udvari cselédség, nem tudták mire vélni, mivel engesztelhette ki a szakács a királyt, mivel érdemelhette ki a kegyelmét, hogy került ilyen nagy becsbe. De még jobban elcsodálkoztak, mikor azt mondta a király:

– A legszigorúbban megparancsolom, hogy mától fogva, akármit teszel az asztalomra, el ne hagyd mellőle a kenyeret!

A szakács teljesítette a szigorú parancsot, és attól kezdve, minden héten nagy kemence kenyeret süttött. Ha a szakács a király parancsát nem teljesítette volna, az én mesém is tovább tartott volna. Itt a vége, fuss el véle!

"Így volt, mese volt, de minden szava igaz volt."

Bajzáth Mária (vál):
Kerek élet fája-Jeles napok mesekalendáriuma.
Lampion Könyvek. 2022.
(A szerző engedélyével)



Almáspite

HOZZÁVALÓK

Tészta:

1 cs sütőpor
 1 cs só
 50 dkg liszt
 15 dkg vaj
 2 db tojás
 6 ek cukor
 4 ek tejföl
 zsemlemorzsza

Töltelék:

1 kg piros alma
 3 ek barna cukor
 1 tk őrölt fahéj
 1 kk citromlé

ELKÉSZÍTÉS

1. A tésztához a sütőport, a sót és a lisztet összekeverjük, majd a hideg vajjal összemorzsoljuk.
2. Hozzáadjuk a tojásokat, a cukrot, a tejfölt és alaposan összegyúrjuk.
3. Legalább fél órára hűtőbe tesszük.
4. Az almákat megpucoljuk, nagylyukú reszelőn lereszeljük, és kifacsarjuk.
5. Ízesítjük cukorral, fahéjjal és citromlével.
6. Hűtés után a tésztát 2 részre osztjuk, és lisztezett felületen kinyújtjuk kb. 0,5 cm vastagságúra.
7. Egy 38x26 cm-es tepsi alját kibéleljük sütőpapírral, erre kerül az első adag kinyújtott tészta, megszúrkaljuk egy villával és megszórjuk vékonyan zsemlemorzsaival.
8. Erre terítjük szét az almás tölteléket, majd lefedjük a kinyújtott tészta másik felével.
9. A tetejét is megszúrkaljuk.
10. 180 fokra előmelegített sütőben, légkeverésen kb. 30-40 percig sütjük.
11. Ha kihűlt, porcukorral megszórjuk és kockára vágva tálaljuk.



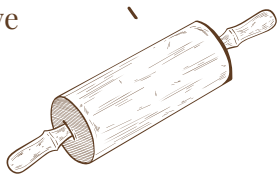


Áfonyás túrófánk

tejföllel és porcukorral

HOZZÁVALÓK

500 g tehéntúró
400 g liszt
2 kanál búzadara
1 kiskanál sütőpor
2 db tojás
1 csomag vaníliás cukor
1 citrom héja lereszelve
1 csipetnyi só
olaj a sütéshez
tejföl
porcukor és áfonyalekvár a tálaláshoz



ELŐKÉSZÍTÉS

1. A túrót keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a tojást, a reszelt citrom héját és a vaníliás cukrot, és alaposan kikeverjük.
2. Egy másik tálban a lisztet, a sütőport és egy csipet sót összevegyítünk, majd kanalanként a túrós masszához adjuk.
3. Amikor már kezd nehezen keverhetővé válni, kézzel dolgozzuk hozzá a maradék lisztet.

ELKÉSZÍTÉS

1. Lisztezett felületen kb. 1 cm vastagságúra nyújtjuk, majd fánkformával kiszaggatjuk.
2. Egy serpenyőbe olajat forrósítunk és a fánkokat közepes tűzön szép pirosra sütjük.
3. A nagyobb fánkokat meglocsoljuk tejjel és áfonyalekvárral, a kis fánkokat a tetejükre tesszük.
4. Porcukorral meghintve tálaljuk.



MEGJEGYZÉS

A fánk jellegzetessége, hogy két részből áll – egy nagyobb lyukas fánkból és egy kis golyóbisból.

A nagyobb fánkokat meglocsoljuk tejjel és áfonyadzemmel, a kis fánkgolyókat a tetejükre tesszük, és porcukorral meghintve tálaljuk. Nagyon mókás, mutatós és finom.

Csani muffinja

HOZZÁVALÓK

250 ml tej

1 db tojás

60 g olvasztott margarin

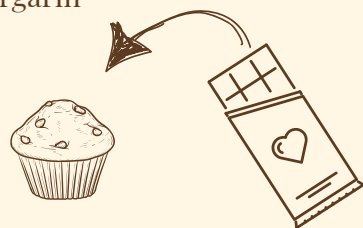
180 g liszt

1 zacskó sütőpor

120 g cukor

só

20 dkg csoki vagy gyümölcs



ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük elő 200 fokra a sütőt.
2. Szitáljuk le a lisztet egy tálba, majd adjuk hozzá a sót és a sütőport.
3. Egy másik tálban keverjük el a tojást és a cukrot, majd adjuk hozzá a tejet és az olvasztott margarint is.
4. A nedves hozzávalókat öntsük a száraz alapanyagok közé, és addig keverjük, míg egy sűrű tésztává nem áll össze. Ne ijedjünk meg, ha csomós a tészta.
5. Lazán keverjük hozzá a csokit vagy a gyümölcsöt.
6. A muffinsütőt béleljük ki a muffinpapírokkal, majd a tésztát egyenletesen kanalazzuk a formákba (a papír 3/4-éig kell érnie a tésztának).
7. Sütőbe tesszük és 25 perc alatt készre sütjük.



Csörögefánk

HOZZÁVALÓK

- 1 kg liszt
- 2 tojás sárgája
- 5 dkg vaj
- fél marék cukor
- 1 dl tejföl
- 1 citrom héja
- 1 dl bor (ettől nem szívja fel az olajat sütés közben)
- 1 kk szódabikarbóna
- 1 sütőpor
- csipetnyi só
- tej, amennyit felvesz
- olaj a sütéshez



ELKÉSZÍTÉS

1. A hozzávalókat egy tálban összegyúrjuk.
2. A kapott tésztát kinyújtjuk, majd rombusz alakú darabokat vágunk ki belőle.
3. A rombuszok közepébe derelyevágóval egy vágást ejtünk, ezen átfordítjuk a rombusz egyik csúcsát.
4. Az így kapott darabok mindkét oldalát forró olajban aranybarnára sütjük.
5. Sütés után megszórjuk porcukorral.



MEGJEGYZÉS:

Ezt a fánkot mi sütöttük, tréfa erdőn szedegettük.
Móka bokron nőtt meg nagyra, csillog a sok cukor rajta!
Aki ebből egyet eszik, rögtön táncre kerekedik.
Éljen a tánc, meg a móka, itt a farsang, szól a nóta!





Darázsfészek

HOZZÁVALÓK

Tészta:

50 dkg liszt
3 dl tej
1 kk cukor
3 dkg élesztő
8 dkg porcukor
2 cs vaníliás cukor
3 tojás sárgája
só
5 dkg margarin

Krém:

10 dkg margarin
10 dkg porcukor
dió, mazsola, kakaó,
fahéj

Tetejére:

0,5 dl tej
20 g porcukor



ELKÉSZÍTÉS

1. Az élesztőt a cukros tejben felfuttatjuk.
2. Hozzáadjuk a kelt tészta többi összetevőjéhez, és könnyű tésztává dagasztuk.
3. Fél óra alatt duplájára kelesztjük.
4. Addig kikeverjük a margarint a porcukorral, krémes állagot kell kapjunk.
5. Ha a tészta megkelt, nyújtódeszkára borítjuk, majd ujjnyi vastagságúra sodorjuk.
6. Megkenjük a vajas krémmel, ízlés szerint darált diót szórunk rá, felét kakaóval, felét fahéjjal hintjük meg. A kakaós felére vaníliás cukor még szórható, ha valaki édesebben szereti.
7. Mazsolával még tovább ízesíthetjük.
8. Szoroson feltekerjük, mint egy piskótát, 10-12 db-ra vágjuk.
9. A csigákat kivajazott edény aljára csinosan elhelyezzük, hagyunk helyet, hogy megkeljenek.
10. 25 percre 170 fokra előmelegített sütőbe tesszük.
11. A tejből, cukorból kikevert sziruppal megkenjük a csigákat, majd még 10 percre visszatoljuk, hogy a teteje karamellizálódjon.





Meggyes-morzás süti

ELŐKÉSZÍTÉS

1. Az alsó tészta hozzávalóit összegyűrjük, kivajazott tepszi aljába kézzel egyenletesen belenyomkodjuk.
2. 12 percig sütjük 160 fokon.



ELKÉSZÍTÉS

Meggyes töltelék:

A lecsepegtetett meggyét ha kell, vízzel/szörppel kiegészítjük 2,5 dl-re.

Felforraljuk, belekeverjük az étkezési keményítőt, összeforraljuk. Majd az így kapott zselét a gyümölcsre öntjük, összekeverjük. Fahéjjal, rummal/aromával tovább ízesíthető.

Rákanalazzuk a félig kész tésztaalapra, egyenletesen eloszlatjuk. Megszórjuk mandulapehellyel, meglocsoljuk a zöld mandula aromával.

A tetejére szórjuk az elkészített morzsát, ez ropogósra fog sülni.

Visszatesszük a sütőbe, 160 fokon, további 40 percig sütjük.

HOZZÁVALÓK

Alsó tészta:

- 15 dkg liszt
- 1 kk sütőpor
- 10 dkg porcukor
- 1 cs vaníliás cukor
- 10 dkg margarin
- 1 db tojás
- só

Töltelék:

- 1 kg meggy + a lecsepegtetett leve
- 1 ek étkezési keményítő
- fahéj
- 5 dkg mandulapehely
- mandulaaroma
- víz

Morzsa:

- 15 dkg liszt
- 10 dkg cukor
- 10 dkg margarin



Mézeskalács

HOZZÁVALÓK

- 2 darab tojás
- 60 dkg finomliszt
- 20 dkg porcukor
- 2 kanál margarin
- 2 kk szódobikarbóna
- 20 dkg méz
- 1 kk mézeskalács fűszerkeverék



ELKÉSZÍTÉS

1. A lisztet és ha kell, a porcukrot is átszitáljuk, majd mindkettőt alaposan összekeverjük a szódobikarbónával és a fűszerekkel (fűszerkeverékkel).
2. A tojást, margarint és mézet jól kikeverjük, majd fokozatosan hozzáadjuk a lisztes keverékhez.
3. A tésztát gondosan kidolgozzuk, alufóliába csomagoljuk, és legalább egy napig, hűvös helyen érleljük.
4. A hűtőből kivett tésztát kb. négy részre vágjuk, majd részletekben nyújtjuk ki, mintegy 2 mm vastagra.
5. Kiszúró formákkal különféle figurákat szaggatunk ki a tésztából.
6. A mézeskalácsokat sütés előtt, magokkal is díszíthetjük.
7. A tojásfehérjét habbá verjük, közben fokozatosan hozzáadjuk a porcukrot.
8. A máz akkor jó, amikor "szálat húz".
9. A mázat nejlon zacskóba töltjük.
10. A süteményeket tetszés szerint dekoráljuk.



ÉRDEKESSÉG

A mézeskalács már a középkorban is kedvelt vásárfia volt. Sokféle formában, változatos – egyebek közt aranyból készült – dekorációval díszítették. Nem csak a jószerencse zálogául szolgált a szuvenir. A szalaggal átkötött szívek valódi szerelmes üzenetnek számítottak két ember között.



ELKÉSZÍTÉS

1. A hozzávalókat egy tálban összevegyítjük, jól formázható tésztát gyúrunk.
2. A kapott tésztát lisztezett deszkán kinyújtjuk kb. fél cm vastagságúra, majd ünnepi formákat szaggatunk ki belőle.
3. Tepsibe helyezük és közepes lángon készre sütjük.
4. Miután kihűltek a kekszek, fahéjas porcukorba forgatjuk, és rögtön fogyaszthatjuk.
5. Légmentesen zárva több napig is eláll.



Ünnepváró diós keksz

HOZZÁVALÓK

- 30 dkg liszt
- 10 dkg őrölt dióbél
- 10 dkg cukor
- 25 dkg vaj
- 1 tojás
- 1 sütőpor
- 1 kk őrölt fahéj
- 1 kk őrölt szegfűszeg
- csipetnyi só
- tej, amennyit felvesz



TUDDTAD?

A diótörő a világ egyik leggyönyörűbb és legsikeresebb balettje, aminek szerzője Csajkovszkij.

A diótörő a német kultúrkörben egy különleges, varázslatos tárgy, ami védelmezi a családot és szerencsét hoz az emberek otthonába. Ezért gyakran ajándékoztak a gyerekeknek diótörőt karácsonykor.



Túrós alaptészta

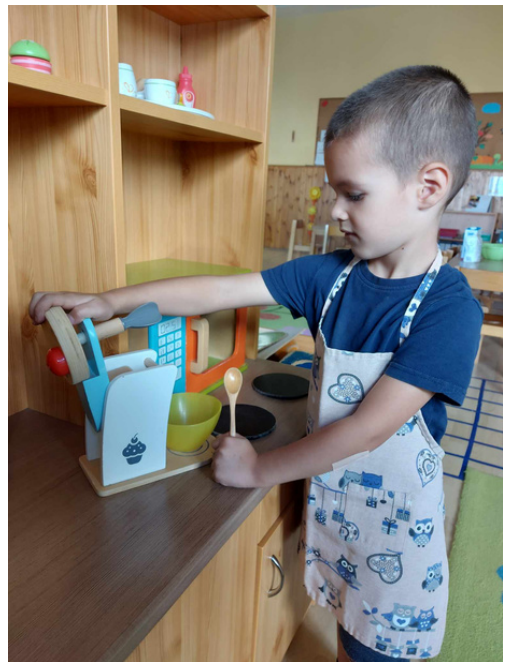
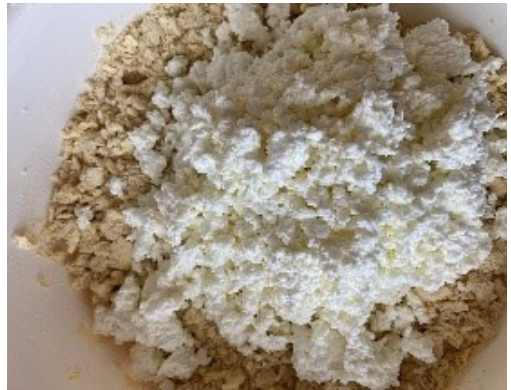
3 féle elkészítéssel

HOZZÁVALÓK

50 dkg liszt
50 dkg margarin
50 dkg túró
csipet só

ELKÉSZÍTÉS

1. A margarint szétmorzsoljuk a liszttel, majd összegyúrjuk a túróval. Lágy, nem ragacos tészta lesz, amit megfelezünk, és pihentetjük kb. 15 percig.
2. Ezután kinyújtjuk, majd 3x hajtogatjuk.
3. Ha nincs sok időnk, akkor a liszthez egy kis sütőport keverjünk, és csak egyszer hajtogassuk.
4. A süttőt előmelegítjük 180 fokra, majd 35 percig sütjük, alsó – felső móddal.



SZILVALEKVÁROS KIFLI

A 2-3 mm vastagra kinyújtott lapot kisebb téglalapokra vágjuk, megtöltjük lekvárral, majd feltekerjük, és a tepsire sorakoztatjuk. Sütés után, még melegen vaníliás porcukorban hempergetjük.



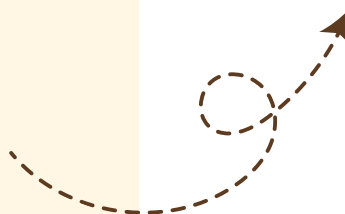
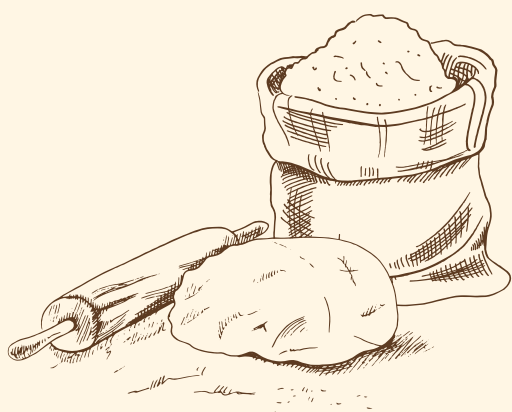
SAJTOS POGÁCSA

A tésztához 2-3 tk sót keverünk, majd kinyújtjuk kb. 2 cm vastagra. Kiszaggatjuk kisebb pogácsaszaggatóval, és a tepsire sorakoztatjuk. Lehet sűrűbben is, akkor magasabb lesz sütésnél. Felverünk 1 db tojást kis sóval, majd megkenjük a pogácsák tetejét. Reszelt sajtot teszünk rá, majd megsütjük.



SAJTOS RÚD

Ha gyorsan szeretnénk végezni, akkor a pogácsa tésztáját nem szaggatjuk, hanem nyújtás után az egészet megkenjük a tojással, megszórjuk a sajttal, és ekkor daraboljuk fel kb. 10x2 cm-es rudakra, majd tepsibe rakjuk, és megsütjük.



MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

SÓS SÜTEMÉNYEK

ÓVODAI SZAKÁCSKÖNYV





A SÓ

Volt egyszer egy öreg király, s annak három szép leánya. A fél lába már koporsóban volt a királynak, szerette volna mind a három leányát férjhez adni. Hiszen az nem is lett volna nehéz, mert három országa volt, mind a három leányára jutott hát egy-egy ország. Hanem amiképpen nincs három egyforma alma, azonképpen a három ország sem volt egyforma. Azt mondta hát egyszer a király a leányainak, hogy annak adja a legszebbik országát, amelyik őt a legjobban szereti.

Sorba kérdezte a leányokat, kezdette a legidősebbiken:

- Felelj nekem, édes leányom, hogy szeretsz engem?

- Mint a galamb a tiszta búzát - mondá a leány.

- Hát te, édes lányom? - kérdezte a középsőt.

- Én úgy, édesapám, mint forró meleg nyárban a szellőt.

- Na, most téged kérdezlek - fordult a legkisebbikhez -, mondd, hogy szeretsz?

- Úgy, édesapám, ahogy az emberek a sót! - felelt a kicsi királykisasszony.

- Mit beszélsz, te haszontalan lélek - förmedt rá a király -, kitakarodj az udvaromból, de még az országomból is! Ne is lássalak, ha csak ennyire szeretsz!

Hiába sírt, könyörgött a királykisasszony, hiába magyarázta, hogy az emberek így meg úgy szeretik a sót - nem volt kegyelem: világgá kellett, hogy menjen a kicsi királykisasszony.

Elindult keserves sírás közt a kicsi királykisasszony, s betévedt egy rengeteg erdőbe.

Onnét nem is tudott kivergelődni, szállást vert egy odvas fában, s ki-kijárt az erdőbe, szedett epret, málnát, szedret, mogyorót, s amit csak talált, úgy éldegélt egymagában.

Egyszer, mikor már egy esztendő is eltelt volt, arra vetődött a szomszéd királyfi, s ez megpillantotta a királykisasszonyt a málnabokrok közt. De a királykisasszony is észrevette a királyfit, s nagy ijedten beszaladt a fa odvába.

Utána megy a királyfi, s beszél:

- Ki van itt?

A királykisasszony meghúzódott az odúban, reszketett, mint a nyárfalevél, s egy szó nem sok, annyit sem szólt.

Újra kérdi a királyfi:

- Hé! Ki van itt? Ember-e vagy ördög? Ha ember: jöjjön ki, ha ördög: menjen a pokol fenekére!

A királykisasszony most sem mert szólni.

Harmadszor is kérdi a királyfi:

- Hé! Ki van itt? Szóljon! Ember-e vagy ördög, mert mindjárt belövök!

De már erre megijedt szörnyen a királykisasszony, s kibújt a fa odvából nagy szípigva-szepegve. Rongyos, piszkos volt a ruhája, szégyellte magát erősen, s keserves könnyhullatás közt mondta el a királyfinak, hogy ki s mi ő. Megtetszett a királyfinak a királykisasszony, mert akármilyen rongyos volt, akármilyen piszkos volt a ruhája, szép volt, kellemes volt az arca. Szép gyöngén megfogta a kezét, hazavezette a palotájába, ott felöltöztette drága aranyos, gyémántos ruhába, s két hetet sem várt, de még egyet sem, azt gondolom, hogy még egy napot sem, de talán még egy órát sem: papot hívatott, megesküdtek, s csaptak akkora lakodalmat, hogy no.

Telt-múlt az idő, a fiatal pár nagy békeességben élt, úgy szerették egymást, mint két galamb. Mondta egyszer a király:

- Na, feleség, én akkor, mikor először megláttalak, nem is igen firtattam, hogy mért kergetett el az apád. Mondd meg nekem a tiszta valóságot!

- Lelkem, uram - mondja a királyné -, én másként most sem mondhatom, mint ahogy akkor mondtam. Azt kérdezte az édesapám, hogy' szeretem őt, s én azt feleltem: mint az emberek a sót.

- Jól van - mondja a király -, majd csinálok én valamit, tudom, visszafordul az édesapád szíve.

Hogy s mint fordítja vissza, arról semmit sem szólt a feleségének, hanem csak befordult a másik szobába, levelet írt az öreg királynak, s abban meghívta délebedre. Hát el is ment a levél másnap, s harmadnap jött az öreg király hatlovas hintón. Fölvezette a fiatal király az öreg királyt a palotába, a palotának a legszebb szobájába, ottan már meg volt terítve az asztal két személyre.

Leülnek az asztalhoz, hordják az inasok a finomabbnál finomabb ételeket, de hogy szavamat össze ne keverjem, a fiatal király megparancsolta volt, hogy az öreg király számára minden ételt külön főzzenek, süssenek, s abba sót ne tegyenek.

No, ez volt csak az ebéd! Megkóstolta az öreg király a levest, merít belőle egy kanállal, kettővel, de le is tette mindjárt a kanalat, nem tudta megenni a levest, olyan sótalan volt. Gondolta magában az öreg király: ebből bizony kifelejtették a sót, de a sóban főttben (főtt marhahús) majd csak lesz. Nem volt abban annyi sem, mint egy mákszem. Hordták a peccsenyét szép sorjában, de vissza is vihették, mert a vén király csak megnyalintotta, s belé sem harapott, olyan cudar sótalan, ízetlen volt mind a sok drága peccsenye.

De már ezt nem állhatta szó nélkül az öreg király.

- Hallod-e, öcsém, hát miféle szakácsod van néked, hogy só nélkül süt-főz?

- Sóval süt-főz az máskor mindig, felséges bátyámuram, de én azt hallottam, hogy bátyámuram nem szereti a sót, megparancsoltam hát, hogy fejét vétetem, ha egy mákszem sót is tesz az ételekbe.

- No, öcsém, azt ugyancsak rosszul tetted, mert én erősen szeretem a sót. Kitől hallottad, hogy nem szeretem?

- Én bizony éppen a kigyelmed leányától, felséges bátyámuram - mondá a fiatal király.

Abban a szempillantásban megnyílik az ajtó, belépett a királyné, az öreg király legkisebbik leánya.

Hej, Istenem, örült az öreg király! Mert még akkor megbánta volt szívéből, hogy elkergette a leányát, s azóta országvilágszerte kerestette mindenfelé. Bezzeg, hogy most a legkisebbik leányának adta legnagyobbik országát. A fiatal király mindjárt kezére vette ezt az országot is, s még ma is élnek, ha meg nem haltak.

"Aki nem hiszi, járjon utána!"

(Benedek Elek)



Erdélyi sajtos perec

HOZZÁVALÓK

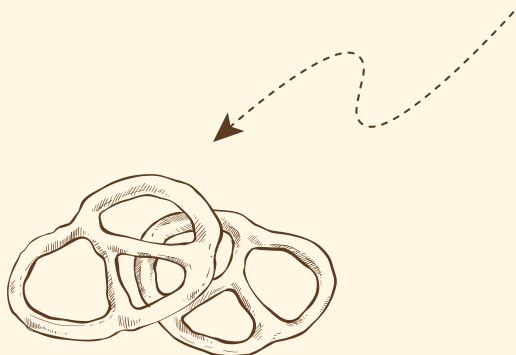
- 80 dkg liszt
- 2,5 dl tej
- 2 tojássárgája
- 25 dkg margarin vagy 15 dkg zsír
- 2 dl olaj
- 1 kis élesztő
- 2 kk cukor
- 2 ek só

ELŐKÉSZÍTÉS

1. A sajtot lereszeljük, félreteszünk egy keveset a perecek tetejére.
2. Az élesztőt langyos cukros tejben felfuttatjuk.

ELKÉSZÍTÉS

1. Az élesztőt felfuttatjuk a tejbe, majd a többi hozzávalóhoz adjuk és összedolgozzuk.
2. Kinyújtjuk kb. fél ujjnyi vastagra és perec szaggatóval kiszaggatjuk, de lehet rudacskákra is darabolni.
3. Majd beletesszük a tepsibe, amit olajjal kikenünk.
4. 2 db tojásfehérjét felferünk, majd lekenjük vele a pereceket.
5. Rászórjuk a szezámmagot, köménymagot.
6. Majd előmelegített sütőbe 180 fokon megsütjük!



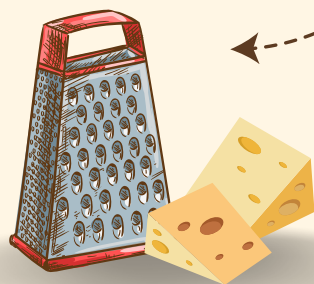


ELŐKÉSZÍTÉS

1. A háj előkészítése 350 g disznóhájból és 75 g lisztből.

ELKÉSZÍTÉS

1. A hájat összedolgozzuk az összes alapanyag felhasználásával.
2. A 350 g hájat összedolgozzuk a hozzá járó liszttel, majd négyszögletes alakúra nyújtjuk.
3. Pihenni hagyjuk a tésztát 30 percet.
4. A tésztát kinyújtjuk, és dupla hajtást végzünk.
5. Pihentetjük 10-15 percet.
6. A tésztát ismét nyújtjuk, lehetőség szerint felhevített késsel vágjuk.
7. Tetejére reszelt sajtot és/vagy köménymagot szórhatunk.
8. 220 fokon kb. 15-18 percig sütjük.



Hájas sajtos rúd

HOZZÁVALÓK

- 550 g liszt
- 5 g só
- 45 g cukor
- 20 g darált disznóháj
- 2 tk. ecet
- 2 db tojássárgája
- 60 g tejföl
- 250 ml szódavíz





SZOKÁS, HAGYOMÁNY

Luca napjához számos hagyomány kapcsolódik, például nagyanyáink idejében ilyenkor tilos volt a sütés.

Ez alól kivétel volt a pogácsa készítése. A pogácsákba pénzerméket rejtünk el, de nem az összesbe.

Aki a pénzt tartalmazó pogácsát húzza, annak anyagilag jól fog állni a szénája az elkövetkező évben.



Luca pogácsa

HOZZÁVALÓK

500 ml tej
1 élesztő
1 tk só
1 ek cukor
3-5 tojás nagyságú burgonya
80 dkg liszt

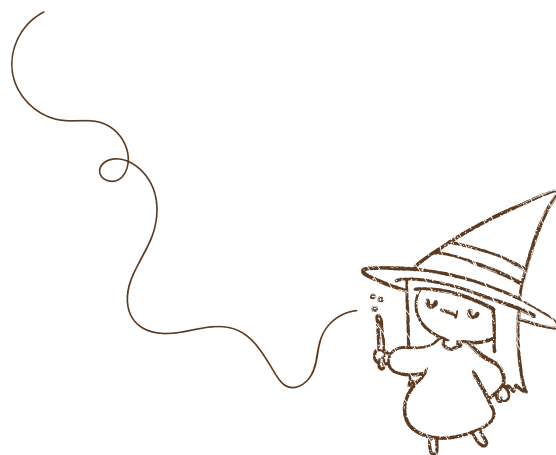


ELŐKÉSZÍTÉS

1. 2 dl langyos tejben felfuttatjuk az élesztőt, 1 teáskanál cukorral.
2. A burgonyát feldarabolva sós vízben megfőzzük, majd összetörjük.
3. Tejet, és a burgonyát elkeverjük, ezután hozzáadjuk az élesztős tejet és a lisztet.
4. 1 óra hosszáig kelesztjük, letakarva.

ELKÉSZÍTÉS

1. Kiszaggatjuk a tésztát.
2. Sütőpappírral bélelt tepsibe tesszük, tetejüket megkenjük tojással és tovább kelesztjük.
3. 180 fokon sütőbe sütjük.





Sós kifli

HOZZÁVALÓK

- 1 dl tej
- 2,5 dkg élesztő
- 50 dkg liszt
- 2 tk só
- 3 ek tejföl
- 5 dkg vaj
- 1 dl víz

ELKÉSZÍTÉS

1. A langyos tejben felfuttatjuk az élesztőt, majd a lisztbe fűrt mélyedésbe öntjük.
2. Utána mehet bele a víz, só, tejföl, és az olvasztott vaj.
3. Dagasszuk géppel addig, míg kissé lágyabb tésztát kapunk.
4. Lefedve (kelesztőtálban) duplájára kelesztjük.
5. A lisztezett gyúródeszkán 8 részre osztjuk, és mindegyik darabot gömbölyítjük. Konyharuhával letakarva 15 percig pihentetjük.
6. Ezután ovális formára nyújtjuk a gombócokat, feltekerjük, és kiflit formázunk mindegyikből.
7. A tepsin messzebb rakjuk egymástól, legyen helyük megdagadni. Letakarjuk a kifliket, és még fél órát kelesztjük.
8. A sütőt 200 fokra melegítjük, a kifliket pedig hideg vízzel permetezzük.
9. Megszórjuk szezámaggal, köménymaggal, vagy nagy szemű sóval.
10. Kb. 25 perc alatt megsütjük.





HOZZÁVALÓK

5 dkg élesztő + 1 dl tej + 1 tk cukor
1 kg liszt
5 dl tej
12 dkg zsír
4 tojás
0,02 dkg só
1 tojás sárgája a tetejére
köménymag

ELŐKÉSZÍTÉS

1. A tejet meglangyosítjuk 1 tk. cukorral, belemorzsoljuk az élesztőt.
2. A lisztet tálba szitáljuk, bele tesszük a zsírt, tejet, tojásokat, a felfuttatott élesztőt, sót, és alaposan összedolgozzuk.
3. Kelesztjük.



Sósstangli



ELKÉSZÍTÉS

1. A tésztát kétfelé osztjuk.
2. Kinyújtjuk a lehető legvékonyabbra.
3. 8 cikkre vágjuk, és szorosan feltekerjük.
4. A stanglikat sütőpapírral bélelt tepsibe fektetjük, kis távolságra egymástól, mert meg fognak dagadni.
5. Tetejüket felvert tojássárgájával lekenjük, sajttal, köménnyel, nagy szemű sóval megszórjuk ízlés szerint.
6. 180 fokon kb. 20 percig sütjük.





HOZZÁVALÓK

80 dkg liszt
1 dl olaj
1 ek cukor
só
0,5 l langyos tej
élesztő
25 dkg margarin
3 tojássárgája
1 egész tojás a kenéséhez

Vajdasági sós

ELKÉSZÍTÉS

1. Az élesztőt felfuttatjuk kevés tejben, majd liszttel, olajjal és a maradék tejjel bedagasztjuk.
2. A bedagasztott tésztát 4 részre osztjuk, kinyújtjuk.
3. Megkenjük 1 lágy margarin, 3 tojássárgája és 1 ek. só keverékével. Feltekerjük, mint a bejglit, felszeleteljük.
4. Belerakjuk a tepsibe, megkenjük tojással és megsütjük.
5. Tetejére szórhatunk reszelt sajtot, szezámmagot vagy köménymagot.



Azt kérdi a tészta: mi lesz énbelölöm?
Kifli, kalács, sósperec, válassz öcsém,
mit szeretsz.



MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

EGYTÁL ÉTELEK

ÓVODAI SZAKÁCSKÖNYV





A HÁROM KÍVÁNSÁG

Hol volt, hol nem volt, elég az, hogy volt egyszer egy szegény ember meg annak a felesége. Fiatalok voltak, gyerekük se volt még, szerették egymást, megértették egymást, de a nagy szegénység miatt egyszer-egyszer azért összezördültek.

Na elég, egyszer az asszony előbb került haza a mezőről, mint a férje, és azon főtt nagyon a feje, mit készítsen vacsorára.

Megcsinálta a tüzet, mást nem tudott, egy kis leveshez tett föl vizet.

Arra gondolt közben, hogy miért is olyan szegények, hogy miért nem tudja egyszer meglepni az urát egy jó vacsorával.

Amint ezt gondolta, hallott valami suhanást maga mellett, hát egy tündér száll eléje.

Meg volt bizony illetődve a szegény kis asszony, most látott először tündért.

Az pedig meg is szólalt, azt mondta:

- Na, nem bánom, te szegény asszony, legyen három kívánságod, majd meglátom, mennyi eszed lesz magadhoz.

Azzal el is tűnt úgy, ahogyan jött a tündér.

Hát az asszony hitt is meg nem is a szemének és a fülének, de azért az első kívánság már megszületett a fejében.

Egy szál kolbászt kívánt azzal, hogy úgyse lesz belőle semmi.

De abban a pillanatban már szállt is le a kéményből egy lábas, benne a szép szál kolbász. Oda kellett csak tenni a tűz fölé a lábast, volt abban zsír is bőven.

Mikor beállított az ember, volt szájtátás, mert már tele volt a konyha jó szagokkal. Amikor az asszony elmondta, mi történt, hát mindjárt elkezdtek tanakodni, mi legyen még a két kívánság.

Az ember lovat, tinót, malacot akart, az asszony meg mást, így nem tudtak megegyezni.

Csak vitáztak, mintha éhesek se lettek volna.

Az ember képes lett volna éhgyomorra rá is gyújtani; tömkölte a pipáját, nyúlt a parázsért, de olyan ügyetlenül csinálta, hogy feldöntötte a lábast kolbászostul.

Persze hogy megijedt az asszony, kapkodott mindjárt, hogy kirántsa a kolbászt a tűz közül, és szidta az urát:

- Nőtt volna inkább az orrodra, mint a tűzbe fordítod ezt a kolbászt!

Na hiszen, ez kellett csak!

A kolbász már ott lógott az ember orrán, le egészen a térdéig.

Először meg se ijedt az asszony, próbálta, hogy leszakítja a kolbászt a férje orráról, de az úgy odanőtt, hogy azt onnan le nem lehetett szakítani.

Most már megijedt a szegény kis asszony, el is sírta magát. Tudták már mind a ketten, ha valami vagyont kívánnak harmadikra, az meglesz, de hát mi lesz akkor a kolbásszal?

- Majd levágjuk - mondta az asszony.

- De én nem engedem - felelt az ember -, most már, ha így van, kívánjuk vissza a lábamba, aztán kész.

- De hát a tinó, a ló, meg a malac! - így az asszony.

Az ember erre azt felelte:

- De hát ilyen bajusszal csak nem járhatok, te hogy csókolsz meg, ha kolbász lóg le az orromról!

Na, végül csakugyan az lett, az volt a harmadik kívánság, hogy a kolbász menjen vissza a lábamba.

Most láthattak csak vacsorához, de nem nagyon ízlett szegényeknek a jó falat, még mindig azon zsörtölődtek, ki volt az oka, hogy ezután is már csak olyan szegények lesznek, mint voltak.

Még ma is élnek, ha meg nem haltak.

(Illyés Gyula)



Csabai kolbász

HOZZÁVALÓK

- 1 kg vegyes sertés darálthús
- 2 dkg só
- 2 dkg fokhagyma
- 0,5 dkg köménymag
- 2,5 dkg ízlés szerinti erős paprika



ELKÉSZÍTÉS

1. A darált húst befűszerezzük, és addig gyúrjuk, amíg a kezünkről le nem válik a hús. Ekkor kóstolás után korrigáljuk az ízt.
2. Jól átmosott bélbe töltjük, majd sütés előtt megszurkáljuk tűvel, így nem fog kirepedni.
3. Előmelegített sütőben, 180 fokon sütjük.
4. Általában nagyobb mennyiséget készítünk, és nyersen lefagyasztjuk. Ezt fogyasztás előtt fagyosan rakjuk be sülni.

MEGJEGYZÉS:

A hagyományok szerint november 30-án, András nappal kezdődik a disznóvágások ideje. Ehhez kötjük mi is a kolbászkészítést az óvodában.

Csevapcsicsa

HOZZÁVALÓK

60 dkg marhahús (nyak vagy lapocka)

40 dkg sertéshús (nyak vagy lapocka)

2 dkg só

bors, ízlés szerint

1 tk szódabikarbóna

2 gerezd fokhagyma



ELŐKÉSZÍTÉS

1. A húsokat felcsíkozzuk, összekeverjük a fűszerekkel, a szódabikarbónával és az áttört fokhagymával.
2. 6 órán keresztül hideg helyen pihentetjük.



ELKÉSZÍTÉS

1. A pihentetés után a fűszeres húsokat húsdarálóval ledaráljuk, először nagyobb, majd pedig apró lyukú rostán.
2. A darálás után még kb. 20 percen keresztül gyúrjuk, összedolgozzuk,
3. Ezután kb. 3 dkg- os hengereket formázunk a masszából.
4. Grillen 4- 5 perc alatt készre sütjük.
5. Ajvárral és lila hagymával tálaljuk.



Mákos guba

HOZZÁVALÓK

- 4 db nagyobb kifli
- 5 dl tej
- 1 csomag vaníliás cukor
- 15 dkg mák (darált)
- 8 dkg cukor
- 5 dkg porcukor



ELKÉSZÍTÉS

1. A tejet egy kicsit felmelegítjük, hogy a cukor és a vaníliás cukor elolvadjon benne.
2. A kifliket karikára vágjuk.
3. Vajazzunk ki egy jénaí tálát,
4. A kifliket forgassuk bele a tejbe, rétegezzük a tál aljára. A mákot megdaráljuk, összekeverjük a porcukorral és rászórjuk a kiflire.
5. Folytassuk így, amíg el nem fogynak a hozzávalók.
6. Tegyük előmelegített sütőbe, és süssük 180 fokon 20-25 percig.

MEGJEGYZÉS:

A mák nagyon egészséges. Pozitív hatásait már az ókori Egyiptomban is felismerték és az orvoslásban is használták.

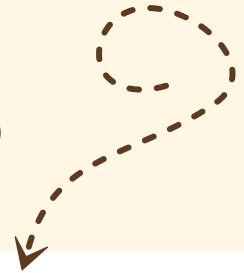




Miklósfai paradicsomos répaleves

HOZZÁVALÓK

- 1 kg hagyományosan savanyított kerekrépa
- 1 kg sertésoldalas / sertécsülök
- 10 dkg sűrített paradicsom
- 2 fej vöröshagyma
- 1 fej fokhagyma
- 1 ek egész bors
- 1 kk egész kömény
- 1 fűszercsokor (zöldségzöld, zellerszár)
- 1 ek liszt
- kapor, babérlevél, kakukkfű



ELKÉSZÍTÉS

1. Az oldalast 2 liter hideg vízben feltesszük forrni. Amikor felforrt lehaboljuk.
2. A fűszereket fűszergolyóba vagy gézbe tesszük és hozzáadjuk.
3. A vöröshagymákat félbevágjuk, és vékony szeletekre szeljük, majd beledobjuk a levesbe.
4. Beletesszük az egész fej fokhagymát (ezt később kivesszük).
5. Egy órát lassú tűzön főzzük, majd hozzátesszük a kiáztatott savanyú répát.
6. 10 percet forraljuk, majd hozzáadjuk a paradicsompürét és a fűszercsokrot.
7. Ismét forraljuk 10 percet, majd egy púpos evőkanál lisztet egy kevés vízzel simára keverünk és óvatosan hozzáadjuk.
8. Fél óra alatt készre főzzük. Ínyencek az oldalas mellé sertéskörmöt és sertésfarkat is tehetnek! Oldalas helyett sertécsülökből is elkészíthető.



ÉRDEKESSÉG

A Répakönyv 144 oldalon keresztül foglalkozik ezzel a Miklósfára oly jellemző növényvel a tarló, vagy kerekrépával, melyet 2011-ben a Közművelődési és Városszépítő Egyesület jelentetett meg a Miklósfai Répafőző Verseny 10. évfordulójára.



Razsnicsi

HOZZÁVALÓK

- 40 dkg sertés rövidkaraj (4 szelet)
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 1 dl napraforgó olaj (a sütéshez)

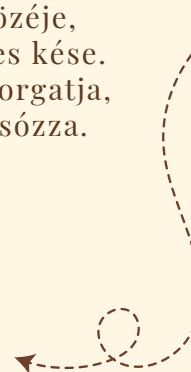
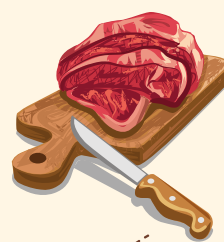
ELKÉSZÍTÉS

1. A húst megmossuk, szárazra töröljük. eltávolítjuk a hárttyákat a széléről. Jól kiverjük.
2. A húst sózzuk, borsozzuk, felgöngyölítjük, és fogvájóval megtűzzük.
3. Forró olajban aranybarnára sütjük.
4. Tálalás előtt a fogvájókat kivesszük.



MEGJEGYZÉS

Barátom a hentes bácsi,
Ő szokta a húst felvágni,
Vágja-vágja jó apróra,
És azután megsózza.
Szalonnát is vág közéje,
Csitteg-csattog éles kése.
Jobbra-balra megforgatja,
És a végén jól megsózza.





HOZZÁVALÓK

5 dl víz

2-3 db sárgarépa

1-2 db krumpli

só, bors, pirospaprika ízlés szerint

1 tojás

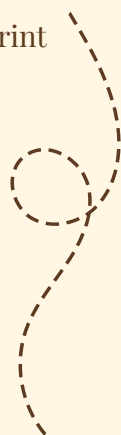
1 marék rizs

3 ek olaj

50 dkg darált sertéshús

2-3 gerezd fokhagyma

0,5 liter káposztalé



Káposztaleves húsgombóccal

ELKÉSZÍTÉS

1. A sárgarépát megpucoljuk, apró darabokra vágjuk, majd a fazékban olajon kevergetve 4 - 5 percig pirogatjuk.
2. A vizet ráöntjük, sózzuk, borsozzuk, majd lefödve 15 perc alatt majdnem puhára főzzük. (Ha sósabb a káposztalé, akkor kevesebb sót teszünk a leveshez.)
3. A darált sertéshúst összegyúrjuk a hozzávalókkal (só, bors, pirospaprika, fokhagyma, tojás, rizs), majd apró gombócokat formálunk belőle.
4. Amint forrni kezd a víz, a húsgombócokat belerakjuk, 15-20 perc alatt megfőzzük.
5. A káposztalét felforraljuk, majd a leveshez öntjük.
6. Végül (ízlés szerint) apró kockára vágott krumplit adhatunk a leveshez.
7. Puha házikenyérrel tálaljuk.





Puliszka

HOZZÁVALÓK

20 dkg kukoricaliszt

0,5 tk só

6 dl víz

tálaláshoz tejföl



ELKÉSZÍTÉS

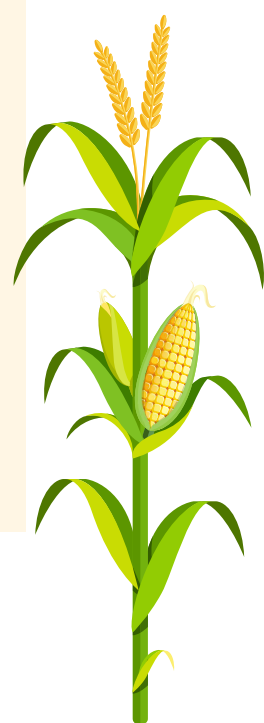
1. Vastagabb falú fazékba vizet öntünk, hozzáadjuk a sót.
2. Megvárjuk, amíg a víz felforr.
3. Fokozatosan hozzáadjuk a kukoricalisztet, folyamatos kavarással, hogy ne csomósodjon meg a puliszka.
4. Sűrű kevergetés mellett 10-20 perc alatt készre főzzük.
5. Miután elkészült, lapítóra borítjuk, cérnával felvágva daraboljuk.



TÖRTÉNELEM

Erdélyben szinte népeledel volt a puliszka: reggelinél, vacsoránál főételként, ebédnél köretként ették. Kemény változatát hidegen tarisznyába csomagolták, útravalónak, mezei illetve erdei munkákhoz. A puliszka népszerű, régi magyar étel volt, mely olcsósága miatt elsősorban a „szegények eledele” lett.

A puliszka egy kalóriaszegény étel, persze attól függően, hogy mit eszünk még hozzá. Egy erdélyi mondás szerint aki puliszkát vacsorázik, az gyorsan osonjon ágyba, mert ha lassan megy útközben még megéhezhet... A puliszkát eleinte hajdinából készítették, az 1700-as évek elején készült először kukoricakásából.





Zalai dödölle

HOZZÁVALÓK

Dödölle:

7 közepes db burgonya
30 dkg finomliszt
1 nagy fej vöröshagyma
3 ek napraforgó olaj (vagy sertészsír)
só ízlés szerint
3 ek tejföl

Burgundi marha:

1 kg marhanyak, vagy marhalábszár
2 dl vörösbor
0,5 dl konyak
1 tk Maggi Ízvarázs ételízesítő
1 tk Maggi Ízvarázs Piros Magyaros
Olaj, vagy zsír
bors



ELKÉSZÍTÉS

Dödölle:

1. A krumplit meghámozzuk, kockára vágjuk, megmossuk, és feltesszük annyi vízben főni, amennyi ellepi. Megsózzuk.
2. A hagymát felaprítjuk, olajban vagy zsírban aranysárgára pirítjuk.
3. Ha megfőtt a krumpli, vízzel együtt összetörjük, de nem vesszük le a tűzről. Kása állagúnak kell lennie.
4. Még mindig a tűzön hagyva, beledolgozzuk a lisztet fakanállal, de lehet géppel is (dagasztókarral). Azért szükséges kb. 30 dkg liszt, mert nagyban függ a krumpli fajtájától, hogy mennyi lisztet vesz fel.
5. Egy jó sűrű, kemény masszát kell kapnunk. Most már levehetjük a tűzről.
6. Egy serpenyőbe teszünk egy keveset a hagymás olajból, majd olajos kanállal fél tojásnyi galuskákat szaggatunk, megpirítjuk, megszórjuk hagymával, és tálalhatjuk is.
7. Újkrumpli nem alkalmas dödölle készítéséhez, mert nagyon magas a víztartalma. Legjobbak a lisztes fajtájú burgonyák.
8. Tálaláskor meglocsolhatjuk tejföllel, de köretként is kiváló vadpörkölttel mellé.

Burgundi marha:

1. A húst nagyobb kockára vágjuk, majd a forró zsiradékban megpirítjuk.
2. Felöntjük a vörösborral, a konyakkal, rátesszük az 1-1 tk Ízvarázst, borsozzuk.
3. A hús keménységétől függően 2-3 órában át fedő alatt, kis lángon pároljuk, majd zsírjára sütjük.



MEGJEGYZÉS:

A szegények eledele lehetett valaha, mert nagyon egyszerű alapanyagok kellenek hozzá.

Manapság viszont fénykorát éli, újra divatba jött, mégpedig annyira, hogy városunkban (Nagykanizsán) még 2-3 napos fesztivált is rendeznek a tiszteletére.

MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

KAMRÁNK KINCSEI

ÓVODAI SZAKÁCSKÖNYV





A RÉPA

Az apóka ültetett egy répát, és így biztatgatta: Nőj, nőj, répa, növekedjél, gyökerke, jó édesre, szép kövérre, óriási nagyra! Meg is nőtt a répa, jó édes lett, szép kövér lett, óriási nagy lett. Ment az apóka, hogy kihúzza. Húzta-húzta, tépte-cibálta, ráncigálta, de hiába – nem mozdult a répa.

Hívta az apóka az anyókat.

Anyóka húzta apókat,
apóka húzta a répát –
húzták-húzták, ráncigálták, de hiába – nem mozdult a répa.

Hívta az anyóka az unokáját.

Unoka húzta anyókat,
anyóka húzta apókat,
apóka húzta a répát –
húzták-húzták, ráncigálták, de hiába – nem mozdult a répa.

Hívta az unoka a kutyát, Bogárkát.

Bogárka húzta unokát,
unoka húzta anyókat,
anyóka húzta apókat,

apóka húzta a répát –
húzták-húzták, ráncigálták, de hiába nem mozdult a répa.

Hívta Bogárka a tarka macskát.

Macska húzta Bogárkát,
Bogárka húzta unokát,
unoka húzta anyókat,
anyóka húzta apókat,
apóka húzta a répát –
húzták-húzták, ráncigálták, de hiába – nem mozdult a répa.

Hívta a macska az egérkét.

Egérke húzta a macskát,
macska húzta Bogárkát,
Bogárka húzta unokát,
unoka húzta anyókat,
anyóka húzta apókat,
apóka húzta a répát –húzták-húzták, jót rántottak rajta – erre aztán engedett a répa, kifordult a földből.

„Így volt, mese volt, aki hitte bolond volt.”

(Orosz népmese)

Almakompót télire

HOZZÁVALÓK

alma

szegfűszeg (ízlés szerint)

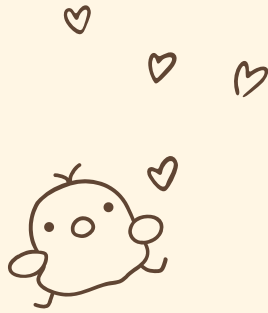
1 kk fahéj

2-3 db fahéjrúd

friss zsálya levél

cukor (ízlés szerint)

vanília (ízlés szerint)



ELKÉSZÍTÉS

1. Az eltenni kívánt almát meghámozzuk és kockákra vágjuk.
2. Egy lábásba odatesszük a vizet és a fűszereket.
3. Később ízlés szerint a cukrot és a vaníliát is hozzáadjuk.
4. A felkockázott almákat befőttes üvegekbe rendezzük, majd felöntjük az elkészített lével, úgy hogy ellepje.
5. A befőttes üvegeket lábásba tesszük, körbeöntjük vízzel, majd felforraljuk azt.
6. Ahogyan felforrt, kivesszük a befőttes üvegeket, rátesszük a celofánt és a fémkupakokat, majd visszatesszük a lábásba és lezárjuk a tüzet. Ott hagyjuk kihűlni.





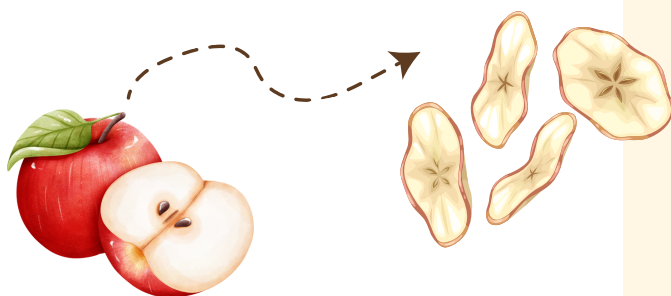
Aszalt alma

HOZZÁVALÓK

2 kg alma
citromlé
víz

ELŐKÉSZÍTÉS

1. Az almát mossuk meg citromsavas fürdőben (így kevésbé barnul meg).
2. Az almát kétféleképpen aszalhatjuk: héjastól és hámozva.
3. Fontos tudni, hogy a gyümölcsök hámozása vitamin- és tápanyagveszteséggel jár.
4. Vágjuk 0,5 cm-es vastagságú kör vagy félkör-szeletekre.



TUJTAD?

- Az aszalás egy gyümölcsartósítási eljárás, mely kényelmes és egészséges. Ennek eredményeként a kezelt gyümölcs összetöpped, elveszti víztartalmának és tömegének nagy részét. Mivel gyakorlatilag csak a nedvességet vonjuk ki az élelmiszerekből, a rost és ásványi anyag tartalom nagy része megmarad.
- Az aszalás technikáját már a Kínai Birodalomban is használták, de az ókori görögök, rómaiak is így tartósították élelmiszereik nagy részét.
- Őseink leggyakrabban napon illetve, tűzön aszalnak.



AZ ASZALÁS HÁROMFÉLEKÉPPEN VALÓSULHAT MEG:

SÜTŐBEN

A tepsiket béleljük ki sütőpapírral vagy rácossal, arra helyezük a gyümölcsöket, ugyanis levet fognak eresztani, de így nem ragadnak majd le. Melegítsük elő a sütőt 50-60 fokra, résnyire nyitva hagyott ajtónál aszaljunk, lehetőleg légkeveréses funkcióval. Ha több tepsi teszünk be egyszerre, cseréljessük őket a rácsok között. Ne szárítsuk a gyümölcsöt ropogósra, legyen kicsit rugalmas. Ha egy ventilátort teszünk a sütő ajtaja elé, a légmozgás is biztosítva lesz. Jó pár óráig tarthat a folyamat, de ez függ a gyümölcs nedvességtartalmától, méretétől, vastagságától, úgyhogy nem éppen költséghatékony és energiatakarékos megoldás.

ASZALÓGÉPPEL

Természetesen az a legegyszerűbb módja, ha van aszalógépünk. Az aszalógép beállítja az optimális hőfokot, a ventilátorok biztosítják a szellőzést, úgyhogy a gyümölcsök, zöldségek egészen biztosan egyenletesen száradnak ki. Körülbelül 6 óráig tart így a folyamat, de ez függ a gyümölcs fajtájától - azonban ezt nem nekünk kell ellenőrizgetnünk a gép mellett állva, hiszen a használati utasításban minden benne van. Lehet, hogy nem olcsó mulatság, de hosszú távon mindenképpen megéri.

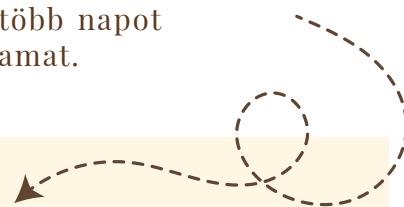
NAPON

Ha süt a nap és meleg van odakint, érdemes a szabadban aszalni. Az aszalás csak kánikulában fog sikerülni, de ha magas a páratartalom, akkor inkább máshogy készítjük, mert könnyedén megpenészedhet. Ugyanez a probléma áll fenn akkor is, ha áll a levegő, ugyanis az aszalni valóknak szükségük van valamennyi szellőzésre. A gyümölcsöket helyezük saválló fémlapra vagy aszalótálcára. Takarjuk le őket hálóval vagy tüllel, hogy a bogarak ne lepjék be őket. Ha éjjel lehűl a levegő, vigyük be őket szobahőmérsékletre. Bár ez a legköltséghatékonyabb megoldás, egyben a leghosszabb és a legrizikósabb is, több napot is igénybe vehet a folyamat.



TÁROLÁS

Várjuk meg, míg kihűlnek a gyümölcsök, zöldségek, ha melegen tesszük őket zárt helyre, befűllednek és megpenészednek. Tegyük őket légmentesen zárható csavaros üvegekbe, befűtőüvegekbe, tárolóedényekbe, ezek távol tartják a kártevőket és a nedvességet. Sötét, száraz, hűvös helyen tároljuk őket, de nem kell hűtőbe tenni őket. Ha kinyitunk egy üveggel, azt minél előbb fogyasszuk el. Érdemes kisebb adagokban porciózni a gyümölcsöket, ha esetleg valamelyikben több nedvesség maradt és megromlik, ne penészedjen meg tőle a többi.



Bodzaszörp

HOZZÁVALÓK

bodzavirág (úttól távol eső, tiszta helyről szedjük a bodzavirágot)

2,5 l víz

2 db citrom

1 -1,5 kg cukor

2 ek citromsav



ELKÉSZÍTÉS

1. Egy 5 literes üveg felébe beletesszük a szárától megfosztott bodzavirágokat.
2. Felöntjük a vízzel, hozzáadjuk a citromkarikákat, majd a cukrot és a citromsavat.
3. Állni hagyjuk 1 - 1,5 napig, néha megkevergetjük.
4. Majd szűrjük, kinyomkodjuk.
5. Befőző automatában tartósítva télire eláll, tartósítás nélkül hűtőben tárolva pár napig fogyasztható.



ÉRDEKESÉGEK

A népi hagyományok szerint a bodza köhögésre, légúti megbetegedésekre, székrekedésre és gyomorfájdalomra is megfelelő segítséget nyújt. Napjainkban immunrendszerünk erősítésére legalkalmasabb háziszor a bodza virágából készült gyógytea.

Az őszi hónapokban, amikor a meghűléses megbetegedések gyakorivá válnak, az antivirális tevékenységű bodzatea a legjobb orvosság.

A bodza C- vitamin tartalma duplája a citrusokénak.



Csalamádé

HOZZÁVALÓK

- 0,75 kg káposzta
- 0,75 kg paprika
- 1,5 kg uborka
- 0,25 kg hagyma
- 5 dkg só
- 20 dkg cukor
- 1,5 dl 20%-os ecet
- 1 kk kénpor
- 1 kk szalicil



ELKÉSZÍTÉS

1. A zöldségeket felszeleteljük.
2. A zöldségeket beletesszük a sós, cukros, ecetes lébe.
3. Ráhintjük a kénport és a szalicilt.
4. Ezután egy napig állni hagyjuk.
5. Másnap üvegekbe rakjuk.



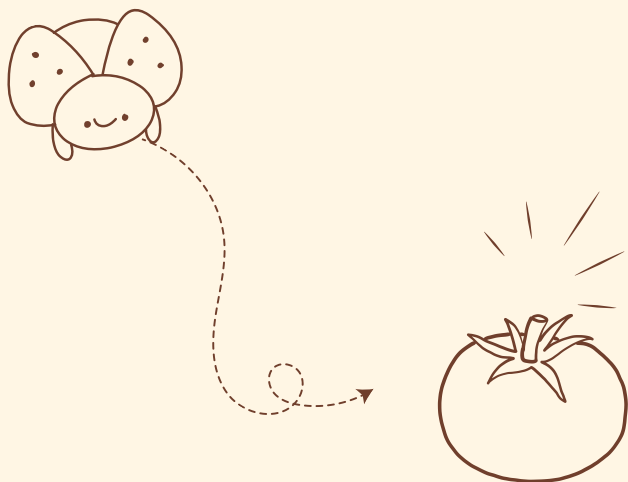
Sűrített paradicsom

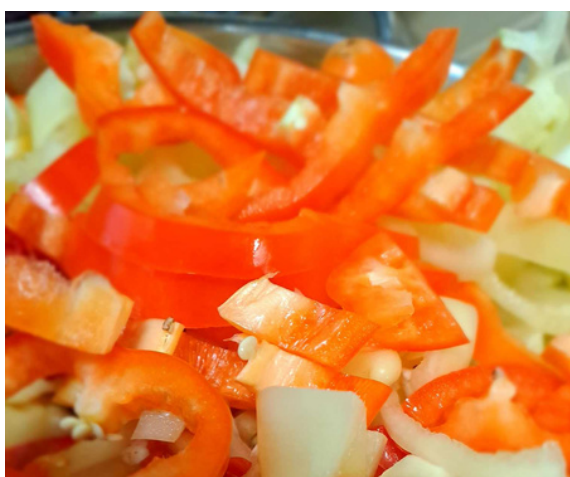
HOZZÁVALÓK

- 10 kg érett paradicsom
- 1 kg cukor
- 1 marék só
- 1 kötés zellerlevél
- 1 csapott kávéskanál szalicil (ha szeretnénk még tartósítószer, de a só elegendő)

ELKÉSZÍTÉS

1. A paradicsomot megtisztítjuk, feldaraboljuk, majd enyhe tűzön (legkisebb fokozaton) puhára főzzük, szétfőzzük.
2. Ha kihűlt, paradicsompréselő gépen (kézi paradicsomdaráló) átdaráljuk.
3. A kapott pépet/ masszát addig főzzük legalacsonyabb fokozaton, amíg elfő a lé fele.
4. Majd beletesszük a cukrot, a sót, a zellerlevelet és folyamatos kavargatás mellett főzzük kb. fél órát. (Ízlés szerint lehet tenni még bele, sót, cukrot, szalicilt.)
5. Ha elkészült, kiöntjük tiszta üvegekbe, majd 1 órán keresztül dunsztoljuk. Száraz, hűvös helyen tároljuk.





Turšija

HOZZÁVALÓK

- 2 kg zöldpaprika
- 2 kg zöld paradicsom
- 2 kg uborka
- 2 kg karfiol
- 1 kg sárgarépa
- hagyma, káposzta ízlés szerint

A léhez:

- 1 l forralt víz
- 9 l hideg víz
- 300 g só
- 200 g cukor

ELKÉSZÍTÉS

1. A zöldségeket jól megmossuk, a sárgarépát megtisztítjuk és hosszában 4 részre vágjuk.
2. A paprikát és a paradicsomot villával kicsit megszurkáljuk.
3. A karfiolt virágjaira tépjük, a hagymát megpucoljuk, a káposztát külső leveleitől megtisztítva negyedekre vágjuk.
4. Forraljunk fel 1 liter vizet cukorral, sóval, borssal.
5. Meleg folyadékba öntjük az ecetet, a tartósítószeret, a borecetet, és hideg, forralatlan vízzel felengedjük.
6. A végén tegyük a zöldségeket üvegbe, műanyag hordóba, majd fedjük le folyadékkal, zárjuk le és hagyjuk sötét, hűvös és huzatos helyen.

MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

SALÁTÁK

ÓVODAI SZAKÁCSKÖNYV





VISSZAJÖTT A RÉPA

Igen nagy hó esett, a völgyeket, a hegyeket mind magas hó takarta. A nyuszinak elfogyott az ennivalója, útnak indult hát, hogy szerezzen valamit.

Egyszer csak boldogan kiáltott fel a nyuszi: „Hohó! Két répát találtam!” Megette az egyik répát. Maradt még egy. Azt gondolta a nyuszi:

„Nagy a hó, hideg az idő. A csacsi otthon van, bizonyára nincs mit ennie. Elviszem ezt a répát, hadd lakjék jól!”

Szaladt a nyuszi a csacsi házához, hanem a csacsi nem volt otthon. Letette a répát, s otthagya a csacsi házában.

Azért nem volt otthon a csacsi, mert ő is ennivaló után járt. Talált is egy nagy édeskrumplit, örömmel hazavitte.

Belépett csacsi a házába, látta a répát, csodálkozott nagyon: „Hát ez hogy került ide?!”

A csacsi megette az édeskrumplit, aztán azt gondolta: „Nagy a hó, hideg az idő. A báránka otthon van, bizonyára nincs mit ennie. Elviszem neki ezt a répát, hadd lakjék jól!”

Szaladt a csacsi a báránka házához, hanem a báránka nem volt otthon. Letette a répát, s otthagya a báránka házában.

Azért nem volt otthon a báránka, mert ő is enivaló után járt. Talált is egy káposztát, örömmel vitte haza.

Belépett a báránka a házába, látta ám a répát, csodálkozott nagyon: „Hát ez hogy került ide?”

A báránka megette a káposztát, aztán azt gondolta: „Nagy a hó, hideg az idő. Az őzike otthon van, bizonyára nincs mit ennie. Elviszem neki azt a répát, hadd lakják jól!”

Szaladt a báránka az őzike házához, hanem az őzike nem volt otthon. Letette a répát, s otthagya az őzike házában.

Azért nem volt otthon az őzike, mert ő is enivaló után járt. Talált is karalábét, örömmel hazavitte.

Belépett az őzike a házába, látta a répát, csodálkozott nagyon: „Hát ez hogy került ide?!”

Az őzike megette a karalábét, aztán azt gondolta: „Nagy a hó, hideg az idő. A nyuszi otthon van, bizonyára nincs mit ennie. Elviszem neki ezt a répát, hadd lakják jól!”

Szaladt az őzike a nyuszi házához. Hanem a nyuszi már jóllakott, és aludt édesen. Az őzike nem akarta felkelteni a nyuszt, letette a répát, s otthagya.

Felébredt a nyuszi, s nagyra nyitotta a szemét csodálkozásában.

„Ejnye! Visszajött a répa! Nohát!” Gondolkozott egy keveset a nyuszi, s hamar kitalálta, hogy csak a barátai hozhatták neki ajándékba.

*„A mese végére értünk,
most hát nyugovóra térünk.”*

(Kínai mese)

Almás céklasaláta télire

ELKÉSZÍTÉS

1. Megmossuk és meghámozzuk az almát, céklát és a tormát.
2. Nagylyukú reszelőn lereszeljük a céklát és az almát.
3. A reszelő finomabbik (apróbb) oldalán lereszeljük a tormát is.
4. Egy nagyobb tálba rakjuk a lereszelt zöldségeket és ízesítjük ecettel, cukorral valamint a víz sóval.
5. 24 órán keresztül állni hagyjuk (időnként átkeverjük) az edényben, majd belerakjuk befőttes üvegekbe, és elhelyezzük a kamrában vagy hűvös, száraz, fénytől védett helyen.



HOZZÁVALÓK

- 2 kg alma
- 2 kg cékla
- 0,5 kg torma
- 2 dl ecet
- 2 dl víz só
- (helyettesíthető konyhasóval)
- 20-30 dkg cukor



TUDTAD?

A cékla az egyik legegészségesebb zöldség. Sokan csak savanyúság formájában fogyasztják, de kiváló grillezve húsok mellé köretnek, vagy salátába nyersen lereszelve, a frissen facsart céklalé pedig egyenesen kincset ér.





Franciasaláta

HOZZÁVALÓK

Salátához

30 dkg zöldborsó
20 dkg sárgarépa
1 db közepes alma
3 db közepes
csemegeuborka

Öntethez

4 dl tejföl
1,5 ek majonéz
2 tk mustár
1 kk cukor
1 kk só
1 tk citromlé

ELKÉSZÍTÉS

1. A zöldségeket megfőzzük.
2. Amikor az alaposan leszűrt borsó és répa kihűlt, belekeverjük a felaprított nyers almát és ecetes uborkát.
3. Elkészítjük az öntetet: a tejfölt a majonézzal és a mustárral, valamint az ízesítővel jól elkeverjük.
4. Ráöntjük a zöldségekre és lazán összekeverjük.
5. Jól lehűtve kínáljuk.



ÉRDEKESSÉG

A franciasaláta eredete máig nem ismert. Egyesek a magyar konyhaművészetnek tulajdonítják, mások az orosz saláta húsnélküli verziójának. A francia eredet azért terjedt el, mert Lucien Oliver francia szakács ötlötte ki a saláta - legendássá vált - szószát, amelyet húshoz, rákhoz, halakhoz kínált.



Lilahagymás majonézes burgonyasaláta

HOZZÁVALÓK

3 fej lila hagyma
0,5 dl olaj
10 ek majonéz
2 dl tejföl
1,2 kg burgonya
4 db tojás
1 ek mustár
só
bors



ELKÉSZÍTÉS

1. A majonézes krumplisaláta elkészítéséhez a burgonyát megpucoljuk, apró kockákra vágjuk, feltesszük főni 2 tk sóval.
2. Közben a lila hagymát vékony csíkokra vágjuk, sózzuk, kevés olajon megpároljuk.
3. A tojásokat keményre főzzük, és miután kihültek, felkockázzuk.
4. A majonézt és a tejfölt összekeverjük a mustárral, sóval, borsal és egy csipet cukorral. Igazából ízlés dolga, hogy ki miből mennyit rak bele, de a mártásnak elég erőteljes ízűnek kell lennie, mert a krumpli sokat lágyít rajta.
5. A megfőtt krumplit, leszűrjük, kihűtjük, és összekeverjük a saláta hozzávalóit.
6. Azonnal is tálalhatjuk, vagy pihentethetjük a hűtőben.



Pikáns céklasaláta

HOZZÁVALÓK

- 1 kg cékla
- 2 dl ecet
- 4 dl víz
- 3 kk só
- 4 ek cukor
- 1 db kisebb torma
- 2 tk őrölt kömény



ELKÉSZÍTÉS

1. A céklát megfőzzük, meghámozzuk, tetszés szerinti nagyságúra reszeljük.
2. A tormát apró lyukú reszelőn lereszeljük, rátesszük a céklára.
3. Rászórjuk az őrölt köményt.
4. Ráöntjük a sós, cukros, ecetes vizet, jól összekavarjuk, és fél órát állni hagyjuk.
5. Befőttés üvegekbe tesszük, hideg helyen tároljuk.





Sopszka saláta

HOZZÁVALÓK

40 dkg kígyó uborka

2 db zöldpaprika

4 db paradicsom

1 fej vöröshagyma

só ízlés szerint

2 ek borecet

5 ek olívaolaj

10 dkg juhsajt



ELKÉSZÍTÉS

1. A sopszka saláta elkészítéséhez az uborkát hosszában négybe vágjuk, majd 1 cm-es darabokra szeljük.
2. A zöldpaprikát hosszában félbevágjuk, kicsumázzuk, kierezzük, és fél cm-es csíkokra aprítjuk. A paradicsomot nyolc részre vágjuk.
3. A megtisztított, félbevágott hagymát nagyon vékony csíkokra szeleteljük.
4. Az így előkészített zöldséget összekeverjük, megsózzuk, és a borecettel elkevert olívaolajban megforgatjuk.
5. 1-2 óráig hűtőben pihentetjük, hogy az ízek jól összeérjenek, majd tálalás előtt a juhsajtot a tetejére reszeljük.



Sült paprika

HOZZÁVALÓK

- 1 kg piros paprika
- 1 kg zöld paprika
- (egy személyre 2-3 db paprikát számolunk)
- só (ízlés szerint)
- ecet (ízlés szerint)
- cukor (ízlés szerint)
- kevés olaj



ELKÉSZÍTÉS

1. A paprikákat megmossuk, megtöröljük, majd gázhely letakart lángján megsütjük úgy, hogy mindenhol megpiruljanak.
2. Kevés sót hintünk rájuk, majd lefedjük és hagyjuk, amíg kihűl.
3. Lehúzzuk a héjját és hideg vízzel leöblítjük.
4. A cukorból, sóból, ecetből ízesített levet készítünk.
5. A paprikákat beleforgatjuk, állni is hagyhatjuk benne.
6. Végül kiszedjük, kevés olajjal meglocsoljuk.



MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

KENYÉRFÉLÉK

ÓVODAI SZAKÁCSKÖNYV





A KIRÁLY KENYERE

Hol volt, hol nem volt, Nekeresden túl volt, Nevenincsen innen volt, az egyszeri királynak csak egyetlenegy foga volt, az is beletörött a beletlen kenyere keletlen hajába.

- Hej, mákos teringette, mézes borongatta!
- ütött az asztalra az egyszeri király -,
micsoda király vagyok én, hogy még béle sincs a kenyerelemnek! Hozzatok hamar a péktől egy kalácscipót! Béle foszlós legyen, haja, mint a selyem!

Gyémántos főudvarmester oldalba könyökölte a rubintos főkamarást, rubintos főkamarás az aranyos főajtónállót, aranyos főajtónálló az ezüstös főszakácsot, az ezüstös főszakács a vászonkötős kis kuktát, vászonkötős kis kukta a tenyerébe szedte a lábát. Gyíknak ment el, csigabigának jött vissza.

- Van már kisszék, csak lába kék, uram király, tisztel a pék. Vékával méri becsületed, mogyoróhéjjal a hiteledet. Annyi már nála az adósságunk, hogy a harmadik szomszéd ajtaját is mind telekrétázta vele.

- Hej, kécskei kecske, csókai csóka - fohászkozta el magát az egyszeri király. - Micsoda király vagyok én, hogy még a pék se ad hitelbe! Hamar vigyetek neki egy erszény aranyat a ládafiából! Száz aranypengőt, ragyogót, csengőt!

Főudvarmester oldalba könyökölte a főkamarást, főkamarás a főajtónállót, főajtónálló a főkincstárost, főkincstáros elment, mint a sólyommadár, visszajött, mint az ólommadár.

- A fejemnek grácia, üres a ládafia. Nagy pénznek kis helye: csak azzal van tele.

- Hej, túróatlan rétes, álmatlan béles! - keseredett el az egyszeri király. - Száz palotámban ezer terem, s nincs egy betevő falat kenyerem. Ezer szolgálmon arany a ruha, csupán énrajtam rongyos a suba! Tenger jobbágyom, özön az adó, s nem marad belőle se író, se savó! Kis balta nagy foka: mi ennek az oka?

Egyszeri királynak könnye záporozott, vászonkötős kukta hamar rostát hozott, könnyeit a király abba ejtegette, úgyszólván az udvarát árvíz fenyegette.

- Bánja a kánya! - legyintett a király. - Könnyeimet addig el nem állítjátok, ameddig a nincsnek okát nem adjátok.

Gyémántos szolgák, gyöngyös cselédek eszük összetették, s amit kisütöttek, aranytálcán a király elé tették.

- Uram király, az adó úgy elolvadt, mint a hó!

- Hiszi a piszi! - legyintett a király. S mint a sebes eső, könnye záporozott, vászonkötős kukta lyukas vödört hozott, könnyeit a király abba eregette, már az egész várost árvíz fenyegette.

Gyémántos szolgák, gyöngyös cselédek addig súgtak-búgtak, míg valahára megint észhez nyúltak.

- Verejtékből pergett az adó rakásra: hogy a nap rásütött, elszállt, mint a pára.

- Vak varjú látta, süket tyúk hallotta! - legyintett a király. A könnye még százszor jobban záporozott, hamar a kis kukta lyukas hordót hozott, könnyeit a király abba ejtegette, már egész országát árvíz fenyegette.

Úgy megijedtek az udvari méltóságok, hogy bújtak volna már a ládafiába is, ha befértek volna. Kapkodtak fűhöz, kapkodtak fához, csak a kukta kapott a lisztes hombárhoz.

Ürgette, forgatta, zörgette, kongatta, utoljára kimarkolt belőle egy marék lisztet.

- Van itt ész, hamar kész, uram király, ide nézz! Látod-e ezt a marék lisztet?

- Palacsinta, bukta: látom ám, kukta!

- No, uram király, mire ez a marék liszt a te markodba kerül, megtudod, hova lett az adó! A kis kukta akkor szétnyitotta a markát, s behullajtotta a lisztet a főkincstároséba.

- Tedd, ami tiszted: add tovább a lisztet!

Főkincstáros adta a lisztet a főszakácsnak, főszakács a főudvarmesternek. Ide is ragadt, oda is tapadt belőle, végre semmi se maradt.

- Hallod-e, kukta, ebből se lesz bukta! - csóválta meg a fejét a király, mikor a főudvarmester belerázogatta a tenyerét az övébe.

- Mindnyájuknak lisztes lett a marka, nekem csak az ujjam hegyére jutott egy kicsi.

A kis kukta azt a kis lisztet is letörülgette a vászonkötőjével a király ujjáról, s aközben azt súgta a fülébe:

- Uram, királyom, láthatod magad, hova lesz a te tenger aranyad. Száz kézen átfolyik, egy szemig elkopik.

Hej, talpra is ugrott az egyszeri király, s úgy szétütött a sok udvari léhűtő közt, hogy egy se állt meg Nekeresdtől Nevenincsig. A ládakulcsot pedig átnyújtotta a kis kuktának.

- Fiamnak mondom: te viseld gondom!

No, a kis kukta gondját is viselte úgy, mint a tulajdon apjának. Őfelsége többet sose panaszkodott, étel-itala meg nem fogyatkozott, napjában három kenyeret evett meg, hanem a haját meghagyta nektek.

"Mikor fölmentünk, még liszt volt, mire lejöttünk, már tészta lett, a mi mesénknek vége lett."

(Móra Ferenc)

Bögrés kenyér

HOZZÁVALÓK

- 1 bögre meleg víz
- 1/4 bögre tej
- 3 ek napraforgóolaj
- 0,5 tk cukor
- 0,5 tk só
- 1,5 tk porélesztő
- 3 bögre liszt



ELKÉSZÍTÉS

1. Futtassuk fel az élesztőt a cukorral meleg tejben, majd adjuk hozzá a meleg vizet, és keverjük össze.
2. Ezután öntsük bele az olajat, majd tegyük hozzá a lisztet és a sót, és dolgozzuk össze.
3. Puha, ragadós tészta lesz a végeredmény, amit egy órán át keleszteni kell.
4. Utána mehet bele egy kevés olaj, és egy alapos dagasztás után tegyük egy jénai tálba.
5. Itt keljen még 30 percet.
6. Amikor betesszük a sütőbe, tegyünk mellé egy kevés vizet egy edényben.
7. 180 fokos, előmelegített sütőben süssük 40 percig.

TUDDAD?



A történelem folyamán a kenyér az emberiség egyik alapeledeleként szolgált.

A múltban a kenyeret egyfajta fizetőeszközként is használták, hiszen a munkásokat gyakran kenyérben fizették.

A kenyeret, mielőtt megszegették, gyakran kereszttel jelölték meg, főként faluhelyen. Ennek természetesen vallási vonatkozása van, hiszen azáltal, hogy késsel keresztet rajzolnak a kenyérre, azt jelzik, hogy ez egy Istentől kapott adomány, melyért hálásnak kell lenni.

Gluténmentes kenyér

HOZZÁVALÓK

- 300 g Miklós universal mix liszt
- 7 g por vagy 15 g friss élesztő
- 2 tk útifűmaghéj
- 1 tk oregánó
- 1 tk rozmaring
- 1 tk bazsalikom
- 15 g tökmag
- 250 ml langyos víz
- 5 g só
- 10 g olívaolaj bele + a lekenéshez

ELŐKÉSZÍTÉS

1. Lisztet, útifűmaghéjat tálba tesszük, összekeverjük, majd belemorzsoljuk az élesztőt.
2. Felöntjük a langyos vízzel, majd hozzáadjuk az oregánót, bazsalikomot, rozmaringot, tökmagot és fakanállal átkeverjük.
3. Hozzáadjuk a sót, olívaolajat, majd fakanállal simára keverjük.
4. Letakarva 50 fokon 30 percig kelesztjük.

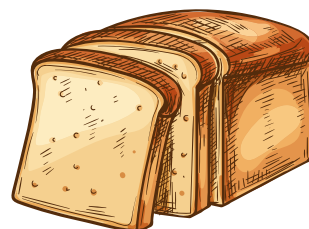
ELKÉSZÍTÉS

1. Ha megkelt, fakanállal jól átdolgozzuk, majd olajos kézzel megformázzuk.
2. Olajjal kikent jénaiba tesszük, tetejét olajjal lekenjük, éles késsel bevágjuk.
3. Lefedve, 200 fokon 45 percig sütjük!



MEGJEGYZÉS

Kenyeret minden évben október 16-án sütünk az óvodában, a Kenyér világnapján. Ilyenkor tevékenységeinkben követjük a búzaszem útját a szántóföldtől a sütőig.



Kemencés házi kenyér

HOZZÁVALÓK

10 kg liszt (5 kg barna liszt és 5 kg fehér liszt)
2 nagy marék só
4 kg közepes méretű krumpli
kovász
langyos víz



ELŐKÉSZÍTÉS

1. Sütést megelőző este a krumplit megfőzzük, lereszeljük.
2. 1 kg liszttel és kovással alaposan összekeverjük.
3. Állni hagyjuk másnapig.
4. Sütés napján előre behevítiük a kemencét.

ELKÉSZÍTÉS

1. A vizet meglangyosítjuk, előre csak keveset adunk hozzá a liszthez és az előre elkészített kovászos alapanyagokhoz. A sót is hozzáadjuk a masszához.
2. Folyamatosan dagasztjuk a masszát, adagolva a langyos vizet.
3. Ha már jól összeállt mindegyik oldalát átforgatjuk a masszának, majd kb. 2 órát kelesztjük.
4. Víz segítségével cipókat formálunk, éles késsel bevágjuk a tetejüket, majd sütőlapát segítségével bevetjük a kemencébe.
5. Sülni hagyjuk kb. 2 órát, néha ellenőrizve a kenyerek sülésének állapotát.
6. Ha megsült, a fekete szenes részt kenyérverő bottal leverjük és reszelővel lereszeljük.
7. Nagyobb tálba helyezük a kenyereket, majd konyharuhával leterítjük, amíg kihűl.



Kenyér pizza

HOZZÁVALÓK

50 dkg kenyér (maradék kenyér)

6 db tojás

só, bors ízlés szerint

20-30 dkg felvágott

4 ek olaj

2 ek ketchup

sajt reszelve ízlés szerint

hagymakarika ízlés szerint



ELŐKÉSZÍTÉS

1. A felvágottat előkészítjük, ha szükségét látjuk, pirítjuk forró olajon.
2. A sajtot lereszeljük, a hagymát felvágjuk.
3. A tepsit vékonyan kiolajozzuk.



ELKÉSZÍTÉS

1. A kiolajozott tepsit a felszeletelt kenyérral béleljük.
2. A kenyérszeletek közti réseket kenyérdarabkákkal kitöltjük.
3. A tojásokat felverjük és sóval, borssal ízesítjük.
4. Ráöntjük a kenyérre úgy, hogy mindenhová jusson.
5. Ízlés szerint ketchupot csorgatunk rá.
6. Rátesszük a megpirított felvágottat, a reszelt sajtot és a hagymakarikákat.
7. Előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a tojás megsül rajta.



MEGJEGYZÉS

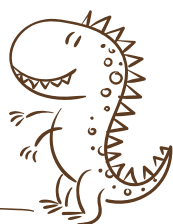
Süt a pék, süt a pék
Kenyeret,
Jó ízűt és meleget.
Gyúrjad, dagaszd,
Tedd a lapátra,
Friss finomság vár a babára.



Somun lepénykenyér

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük fel a tejet, de ügyeljünk arra, hogy csak langyosra, ne legyen túlságosan forró, de ne maradjon hideg se.
2. Adjuk hozzá az élesztőt, és futtassuk fel kb. 10 perc alatt. Adhatunk hozzá egy keveset a lisztből, hogy az élesztő tudjon miből „táplálkozni”.
3. Ezalatt egy nagyobb edénybe szitáljuk bele a réteslisztet, sózzuk meg, kanalazzuk hozzá a joghurtot, öntsük hozzá a vizet, majd a felfuttatott élesztőt. Fakanál segítségével keverjük tésztamasszává.
4. Ne ijedjünk meg, a tésztának inkább ragacosnak kell lennie, hiszen kerülni fog hozzá még liszt.
5. Osszuk 4-5 felé a tésztát, és formázzunk belőle ugyanakkora méretű kis zsemlécskéket. Használjunk nyugodtan lisztet mind a kezünkre, mind a munkafelületre, hogy ne ragadjon túlságosan.
6. A megformált zsemlék szélébe csípjünk bele, majd húzzuk őket középre egy pontba. Így a tésztát tovább levegősítjük. Ezután mártsuk az ujjaink hegyét olívaolajba, és kezdjük el szétnyomkodni őket lapos lepénnyé. Semmiképp ne használjunk sodrófát, mert azzal kiszorítjuk belőle a levegőt.
7. A kilapított lepénykéket tegyük sütőpapírral kibélelt tepsire, és az előmelegített, 250 fokos sütőben süssük őket készre 10 perc alatt.
8. A sütőből kivéve hagyjuk kicsit hűlni, majd töltsük meg őket minden jóval.



HOZZÁVALÓK

- 150 ml tej (langyos)
- 7 g élesztő
- 500 g rétesliszt
- só ízlés szerint
- 5 ek görög joghurt
- 150 ml víz
- 50 ml olívaolaj



Vajas fehérkenyér

HOZZÁVALÓK

- 55 dkg liszt
- 6 dkg vaj
- 1 tk só
- 3 dkg élesztő
- 3,5 dl tej
- ízlés szerint magvak



ELKÉSZÍTÉS

1. Az élesztőt szétmorzsoljuk, majd 1 dl langyos tejjel, 1 tk cukorral, 2 ek liszttel simára keverjük. A tetejét meghintjük liszttel, és meleg helyen 15 percig kelesztjük, letakarva.
2. A lisztet kelesztő tálba szitáljuk, majd a közepébe kialakított mélyedésbe öntjük a kovászt, és a többi hozzávalót. Összegyúrjuk, és addig dagasztjuk, amíg a kezünkről leválik a tészta.
3. Duplájára kelesztjük.
4. Ezután lisztezett lapon átgyúrjuk, hogy a képződött levegő távozzon, és az élesztő újra dolgozzon.
5. Cipóvá formázzuk, majd a sütőedénybe helyezve éles késsel bevágjuk a tetejét. 15 perc kelesztés után megsütjük.
6. A sütőedény fedelét a sütőbe helyezés előtt belülről lepicceljük vízzel, így biztosítjuk a gőzt. Előmelegített, 220 fokos sütőben sütjük lefedve, 35 percig, majd fedél nélkül még 10 percig.
7. Ha elkészült, még forrón kivesszük az edényből egy farácsra, és lepicceljük vízzel.



MI KERÜL A TÁNYÉRUNKRA?

KRÉMEK, PÁSTÉTOMOK

ÓVODAI SZAKÁCSKÖNYV





A MEDVE, A RÓKA MEG A BÖDÖN VAJ

A medve meg a róka egy bődön vaját vásároltak együtt, hogy eltegyék karácsony estére, vacsorára. Jól eldugták a galagonyabokor tövében, aztán lefeküdtek és elaludtak.

A róka egyszer csak felpattan, mint akit álmából felverték, és elkiáltja nagy hangon:

- Jó, máris megyek! - Azzal elszalad.

A medve félig felébredt ugyan a kiáltásra, de nagyon álmos volt, átfordult a másik oldalára, és aludt tovább. A róka meg azalatt kiásta a bődönt, evett a vajból, aztán visszadugta a helyére, szépen eligazította, elegyengette a földet is felette, hogy más meg ne találja.

Miután ezt mind elvégezte, visszafeküdt a mackó mellé. Mackó bá', mikor felébredt, megkérdezte, mitől zsíros a pofája.

- Képzeld csak, keresztelőbe hívtak, amíg te aludtál! Nagy ebéd volt, úgy jóllaktam, mint a duda - füllentette Ravaszdi. És mivel a medve tudni akarta, hogy hívják a gyereket, egy percnyi gondolkodás után azt is megmondta: - Belenyaltam! Szép név, igaz?

Másnap ugyanúgy történt minden.

A róka hangosan odakiáltotta a senkinek:

- Jó, máris megyek! - Aztán leszaladt a bokorhoz, kiásta a karácsonyi vacsorájukat, jó felét megette, és később, mikor a mackó felébredt és megkérdezte, mitől zsíros a képe, elhitette vele, hogy most a másik szomszédja hitta keresztelőbe.

- No és ezt a gyereket hogy hívják? - tudakolta a medve.

- Felelennvan. Szép név, igaz?

Harmadnap megint lefeküdtek a napos dombtetőn, és amíg a mackó aludt; róka koma mind megette a vaját, kinyalta még a bödön alját is. Aztán elhitette a medvével, hogy megint keresztelőbe hitták, mert neki sok jó szomszédja van.

- Ez a harmadik olyan szép gyerek, hogy öröm nézni. A neve: Cseppsemaradt. Szép név, igaz-e?

Végül a medvének is kedve támadt megnézni a bokor alá rejtett kincset, és mikor látta, hogy üres a bödön, a rókára támadt:

- Te etted meg! Más nem tudhatta, hogy ide dugtuk!

- Én hozzá se nyúltam! Te etted meg, és most rám fognád, szép dolog, mondhatom! - hazudta a róka szemtelenül.

Veszekedtek, egyik a másikat vádolta a vajlopással, már-már verekedésre került a sor. Ravaszdi persze tudta, hogy akkor ő húzza a rövidebbet, hát gyorsan kieszelt valamit:

- Ide hallgass! Így sohase tudhatjuk meg, melyikünk a tolvaj. De mondok egyet: most fekdjünk le aludni, aztán mikor felébredünk, meglátjuk, melyikünknek zsíros a szája széle, mert az a vajtolvaj!

A medve beleegyezett, és nemsokára mélyen aludt, hiszen nyugodt volt a lelke. Ravaszdi meg, mihelyt hallotta a hortyogását, hogy alszik, leszaladt a galagonyabotoshoz, összekapart nagy nehezen még egy borsónyi vaját a bödön alján, azzal bekente a mackó szája szélét.

Így aztán mégiscsak rajtamaradt Tányértalpú komán, hogy ő a vajtolvaj, és amilyen együgyű, végül talán maga is elhitte.

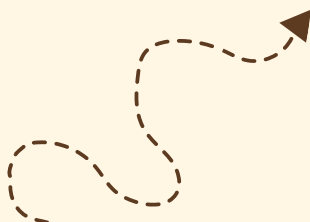
„Aki jobban tudja, mesélje el újra!”

(Norvég népmese)

Paszulyos/padlizsános zakuszká

HOZZÁVALÓK

- 3 kg paradicsompaprika (gogos)
- 1 kg hagyma
- 1 l olaj
- 1 l paradicsomlé
- 1 kg fehér paszuly/1 kg padlizsán
- babérlevél
- só, bors
- cukor (ha nem cukros a paradicsomlé)



ELKÉSZÍTÉS

1. Az olajban a ledarált hagymát megdinszteljük, hozzáadjuk a ledarált paradicsompaprikát, és együtt főzzük tovább.
2. Közben megfőzzük az este beáztatott paszulyt (elő lehet főzni). Használhatunk zsege paszulyt is a befőzéshez. Ha padlizsánnal tesszük el, akkor parázson megsütjük előtte (tepsiben is lehet), majd besózva leföldjük, így könnyen lejön a héja.
3. Miután megfőztük a paszulyt, kihűtjük, ledaráljuk, hozzáadjuk a hagymás paradicsompaprikához. (A padlizsánt szintén ledaráljuk.) Hozzáöntjük a paradicsomlevet, beletesszük a babérlevelet, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint; kevés cukrot teszünk hozzá (ha nem cukros a paradicsomlé).
4. Addig főzzük, amíg az olaj fel nem jön a tetejére.
5. Feloldunk a forró zakuszká levében egy kis csomag tartósítószer (7 g) és hozzákeverjük a zakuszkához.
6. Ezután üvegekbe töltjük, végül az üvegeket lezárjuk, és száraz dunsztban hagyjuk kihűlni. Kenyérre kenve fogyasztjuk.



Szalonnapástétom

HOZZÁVALÓK

- 30 dkg szalonna
- 2 db tojás
- 1 fej hagyma
- 1 ek mustár
- só
- bors



ELKÉSZÍTÉS

1. A szalonnát apróra vágjuk, ledaráljuk.
2. A tojásokat megfőzzük, hozzádaráljuk.
3. A hagymát apróra vágjuk, a mustárral együtt hozzáadjuk a pástétomhoz.
4. A sót, borsot ízlés szerint tesszük.
5. Uzsonnára kiváló, bármilyen zöldséggel fogyasztható.

MEGJEGYZÉS

A szalonna nyársalás régebben egy igen fontos családi, vagy baráti tevékenység volt a pattogó tűz körül ücsörögve, sokszor estékbe nyúló hosszas beszélgetésekkel.

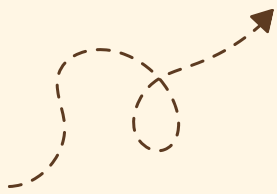
Elég volt néhány nagyobb kődarab, amivel elzártuk a tűz útját, annyi fatuskó, ahány ülőhelyre szükség volt, egy bicska, amivel a fák alól összeszedett botokból elkészítettük a nyársakat, egy kis gyújtós, na meg valamilyen tűzgyújtó alkalmatosság. A sütéshez való hozzávalók bevásárlólistája nem volt hosszú; füstölt szalonna, kenyér, hagyma, paprika, paradicsom, uborka, só.



Tojáskrém

HOZZÁVALÓK

5 db tojás
0.5 ek zsír
lilahagyma
só, bors
1 kis doboz tejföl



ELKÉSZÍTÉS

1. Főzzük keményre a tojásokat. Ha kihűlt, pucoljuk meg és sajtreszelőn reszeljük le.
2. Aprítsuk fel a lilahagymát, majd keverjük hozzá azt is.
3. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
4. Alaposan keverjük el a zsírt a tejföllel, majd adjuk a reszelt tojáshoz ezt is.
5. Ahhoz, hogy krémes állagot kapjunk, tegyük hűtőbe néhány órára, majd kenyérre kenve tálaljuk.

TUDDTAD?

Más néven zsidótojás vagy lengyeltojás néven emlegetik.

Ahány ház, annyi szokás alapon rengeteg változata létezik.

A zsidótojás az európai zsidó konyha egyik alapvető jellegzetessége volt. Előételként a szombati asztalról sem hiányozhatott.

Az eredeti változatban a hagyma és a tojás mellett libazsír és libamáj is szerepelt a hozzávalók között.

Fogyaszthatjuk simán, de mehet bele sonka, snidling vagy petrezselyem is. Ha pedig van kedvünk, süssünk hozzá frissen kenyeret.



Urnebesz

HOZZÁVALÓK

500g túró

½ bögre olaj

2 kiskanál törött paprika

1 kiskanál erős törött paprika

4 gerezd fokhagyma



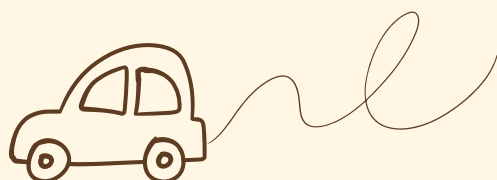
ELKÉSZÍTÉS

1. Tegyük a túrókat egy tálba, villával majd aprítsuk fel.
2. A fokhagymát finomra vágjuk, és a túróhoz adjuk.
3. Hozzáadjuk az olajat, fűszereket és a törött paprikát is, majd az egészet jól összekeverjük.
4. Tegyük a hűtőbe egy órára.
5. Ezt követően fogyaszthatjuk is.



MEGJEGYZÉS

Készülhet túróval vagy juhtúróval, akár a kettő keverékével, egy kevés csípős paprika vagy csili is nagyon jól tesz neki, a krémességét-állagát pedig beállíthatjuk tejföllel vagy joghurttal. Ha szárazabbra készítjük, akkor formázhatunk belőle golyóbisokát, krémesebben isteni pljeskavicával, más grillezett hússal, akárcsak az ajvár.





A projektet az Európai Bizottság támogatta.
A kiadványban megjelentek nem szükségszerűen tükrözik az Európai Bizottság nézeteit.