SÜLVE-FŐVE

ÉTELEK, AMIKET MEGFŐZTÜNK, MEGSÜTÖTTÜNK ÉS MEGETTÜNK

TANÁCSADÓK A FENNTARTHATÓ FEJLŐDÉSÉRT

SÜLVE-FŐVE

ÉTELEK, AMIKET MEGFŐZTÜNK, MEGSÜTÖTTÜNK ÉS MEGETTÜNK

FÖLDMŰVELÉSÜGYI MINISZTÉRIUM

A kiadvány a Földművelésügyi Minisztérium Zöld Forrás Programja támogatásából valósult meg.

TANÁCSADÓK A FENNTARTHATÓ FEJLŐDÉSÉRT

Kiadó: Tanácsadók a Fenntartható Fejlődésért
Felelős kiadó: Kapitány Ákos
Szerkesztette: Horváth Kinga
Munkatárs: Németh-Markó Viktória
Grafika: Pénzes Petra
Tördelés: Kisantal Tibor
www.tff.hu

Szatta az Őrség egyik kicsinyke faluja. Lakói sokszor gyűlnek össze, hogy találkozzanak egymással a különböző programok, rendezvények alkalmával. Ilyenkor nem csak a helyieket várja a Faluház, sokszor hívják vendégségbe a környező falvakból ismerőseiket az itt élők.

Barátokkal együtt lenni, beszélgetni, enni-inni mindenki szeret. Főleg a téli hónapok alkalmasak az ilyen találkozókra, hiszen korán sötétedik, nincs mit tenni a kertben vagy a földeken. Ezért gondolta szervezetünk, az Őrségben aktívan tevékenykedő Tanácsadók a Fenntartható Fejlődésért, hogy ezekhez a közös együttlétekhez, főzésekhez jó lenne támogatást kapni a Földművelésügyi Minisztérium pályázatán, amit ezúton is köszönünk. Egyben itt köszönjük meg Szatta község Önkormányzatának együttműködését.

Az ételek készítésekor célunk a helyben termelt alapanyagok használata, az azokból készült régi, hagyományos és új ételek főzése-sütése volt.

Rendezvényeink nem pusztán a főzésről szóltak. A klubtalálkozókon a helyi természeti környezet bemutatása, a korábbi generációk helyi adottságokhoz való alkalmazkodásának ismertetése, a tájfajta, ellenálló növények termesztésének lehetősége, a szezonális alapanyagok felhasználása illetve tartósítása szerepelt. Ez lehetőséget adott, hogy bemutatásukkal felhívjuk a figyelmet

a természet- és környezetvédelmi hatásokra, összefüggésekre, a biodiverzitás megőrzésének lehetőségére, a vegyszermentes gazdálkodásra. Ennek kapcsán arra, hogy mindannyian tudunk tenni a környezetünkért fogyasztási, vásárlási, felhasználási szokásaink megváltoztatásával.

A közös főzés alkalmanként kiegészült előadással, filmvetítéssel, könyvismertetéssel, nemzeti parki termékek bemutatásával és játékkal, kézműves foglalkozással.

Így született ez a szakácskönyv, melyben összegyűjtöttük az elkészített ételek receptjeit egy–egy alapanyag köré csoportosítva.

Fogadják és fogyasszák szeretettel!

Horváth Kinga

TANÁCSADÓK
A FENNTARTHATÓ
FEJLŐDÉSÉRT

TÖKMAGOLAJ

Az Őrség aranyának is nevezik. Bár a táj egyik legjellegzetesebb helyi termékévé vált, csak a XX. század elejétől készítik. Eleinte a takarmánynak használt tök melléktermékeként készítettek tökmagolajat. Az olajhoz tökmagot először meg kellett tisztítani, vagyis köpeszteni, ami hosszadalmas, kézzel végzett munka volt. Ezután következett az olajütés nehéz folyamata: az őrlés, a gyúrás, a pirítás és a sajtolás.

Ma már kifejezetten olajtököt termesztenek a tökmagolaj készítéséhez. Az olajtök magjának nincs vastag héja, csupán vékony hártyája van, s a nehéz kézi munka helyett gépek segítik ennek az egészséges olajnak az előállítását.

TÖKMAGOLAJOS SÜTŐTÖKTORTA

Csejka Andrea / Szalafő

Előzőleg kb. 300 dkg sütőtököt megsütünk.

Tésztához: 2 dl étolajat 250 g barnacukorral alaposan elkeverünk, majd egyenként hozzáadunk 4 tojást. A száraz hozzávalókat összekeverjük (300 g liszt, 18 g sütőpor, csipet só, 1,5 teáskanál fahéj, 1 narancs és 1 citrom reszelt héja, 400 g nyers reszelt sütőtök), ezután ezt hozzá keverjük keverjük az olajos-tojásos részhez. Az egészet alaposan összedolgozzuk. Csatos tortaformába öntjük, amit előzőleg kivajaztunk-kiliszteztünk.

180 fokon légkeveréses sütőben kb. 40 perc alatt készre sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük.

Krémhez: 100 g szobahőmérsékletű vajat 100 g porcukorral kihabosítunk. Ezután hozzáadunk 500 g mascarponét, robotgéppel simára dolgozzuk.

Az elkészült krémet kétfelé vesszük: ⅓ illetve ⅔ arányban.

⅓ résszel összekeverjük a már előre megsütött kb. 300 g sütőtököt.

⅔ résszel pedig elkeverünk 1 dl tökmagolajat és hozzáadunk 1 citrom reszelt héját és ízlés szerint vaníliát.

A tortalapot félbe vágjuk. Az alsó részt megkenjük a tökmagolajos krémmel, majd ráhelyezzük a másik lapot.

Ezután az oldalára és a tetejére kenjük a sütőtökös krémet majd tetszés szerint díszíthetjük, például mézes sült tökmaggal.

SÜTŐTÖK-KRÉMLEVES TÖKMAGOLAJJAL

Horváth Kinga / Szatta

1db közepes sütőtököt, 1db krumplit, 1db sárgarépát, 1 db vöröshagymát megtisztítunk, felkockázunk, és annyi vízben feltesszük főzni, amennyi ellepi. Sózzuk, borsozzuk. Kb. 2 diónyi gyömbért megtisztítunk, sajtreszelőn lereszelünk, és a leveshez adjuk.

Ha megfőttek a zöldségek, a főzőlével együtt, összeturmixoljuk, 1 narancs kifacsart levével, esetleg kevés mézzel ízesítjük. Majd 2 dl tejszínt adunk hozzá. Összekeverjük. Tálaláskor tökmagolajjal ízesítjük.

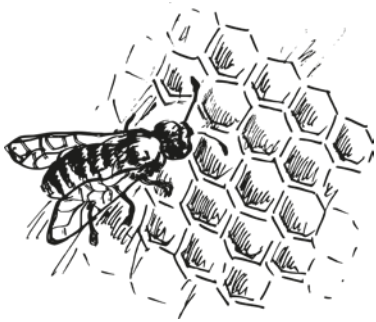
TÖKMAGOLAJOS KRUMPLISALÁTA

Németh Katalin / Szatta

1 kg krumplit, a legjobb lenne a kifli krumpli, héjában megfőzök. Közben 3 lilahagymát megpucolok, felcsíkozok, sózok. Mikor a krumpli megfőtt, leszűröm a vizet róla, megpucolom és felkarikázom, majd ráteszem a hagymára. Ízlés szerint sózóm, borsozom, ráöntök 2 evőkanál ecetet és 3–4 evőkanál tökmagolajat. Állni hagyom kicsit. A receptet Édesanyámtól tanultam.

MÉZ

Az őrségi gazda szívesen tartott méheket, hiszen a méhek szeretik az Őrségre jellemző virágos réteket, legelőket, a ház körüli gyümölcsösöket. Az erdőben, a fák odvában, de a mezőn a földben is lehetett vadmézet találni. Korábban rozsszalmából készült kasokban, ma jellemzően kaptárakban tartják a méhcsaládokat. Régebben főleg orvosságként használták a mézet, de pótolta a cukrot: tejbe, kásába, gánicába, kalácsba, süteményekbe használták, illetve készítettek mézes pálinkát, mézes bort is belőle. Jellegzetes helyi méz volt a hajdinaméz, ami ma már szinte nincs a hajdinatermesztés hiánya miatt.



MÉZESKALÁCS

Fehér Istvánné Gaál Ágnes / Szentgyörgyvölgy

15 dkg méz, 60 dkg liszt, 1 tojás, 10 dkg margarin, 1 cs. vaníliás cukor, 1 mk. őrölt szegfűszeg, 1 mk. őrölt ánizs, 15 dkg cukor, 1 üveg vaníliaaroma, 1 csomag sütőpor

A nyersanyagokat a keverőedényben a mixergép dagasztó karjával, alacsony fordulatszámon jól összedolgozzuk. Kilisztezett deszkán finom mozdulatokkal ujjnyi vastagságúra nyújtjuk. Kiszaggatjuk a kívánt formákat és 120 °C előmelegített sütőben sütjük.

RÖGTÖN-PUHA MÉZESKALÁCS

Horváth Kinga / Szatta

1 kg lisztet, 30 dkg porcukrot, 1 ek. mézeskalácsfűszert és 3 tk. szódabikarbónát egy nagy tálban összekeverünk.

Hozzáadjuk az enyhén megolvasztott 30 dkg margarint vagy vajat. Majd 2,5 dl mézet és 3 tojást. Villával átkeverjük, majd tésztává gyúrjuk.

Kinyújtjuk kb. 1 cm vastagra, formákat szúrunk ki belőle és 180 °C-ra előmelegített sütőben legfeljebb 10 percig sütjük. Nyersnek tűnik, de nem az. :)

BALATON SZELET

László Jenőné / Szatta

Tészta: 20 dkg porcukrot, 2 evőkanál tejet, 2 evőkanál mézet, 5 dkg vajat, 1 kk. szódabikarbónát, 1 db tojást összekeverünk. Ezt a masszát gőz fölött 8 percig keverjük. Hozzáadunk 45 dkg lisztet, jól összedolgozzuk, 4 egyenlő részre osztjuk. Kinyújtva a tepsi hátán megsütjük.

Töltelék: 3 dl tejet 2 evőkanál liszttel sűrű péppé főzünk. 20 dkg porcukrot 15 dkg vajjal, 1 citrom levével és reszelt héjával kikeverünk, majd a kihűlt masszával összekeverjük.

Lap – töltelék – lap – lekvár – lap – töltelék – lap sorrendben összeállítjuk a süteményt.

TÖLTÖTT MÉZES

Marton Miklósné / Szatta

Tésztához 50 dkg lisztet 1 kk. szódabikarbónával és 8 dkg zsírral összemorzsolunk. 3 evőkanál mézet 3 evőkanál tejet és 15 dkg cukrot felfőzünk, és még melegen hozzáöntjük a tésztához. Összegyúrjuk, 4 részre osztjuk, külön sütjük meg a lapokat.

Krémhez: 2 ½ deci tejet, 2 evőkanál darát,10 dkg cukrot, 1 cs. vaníliás cukrot felfőzünk.

Végül 10 dkg reszelt vajat adunk hozzá. Ezzel töltjük meg a lapokat. Az első lapot lekvárral is meg lehet kenni.

HAJDINA

Az Őrségben a hajdina évszázadokon keresztül kultúrnövénynek számított, azonban az utóbbi évtizedekben visszaszorult a termesztése. Régen másodvetésként a rozs aratása után vetették el, rövid tenyészideje miatt, s ősszel, október közepén aratták. A kötött, a tápanyagokban szegény, rossz vízgazdálkodású, savanyú talajban is megélő hajdina fontos haszonnövény volt, alacsony terméshozama és nehéz hántolhatósága ellenére. Bár nem gabona, magját és lisztjét a búzához hasonlóan lehet fogyasztani. Jelentőségét a kivételes táplálkozás-élettani és gyógyhatású jellemzői adják.

HAJDINÁS EGYTÁLÉTEL

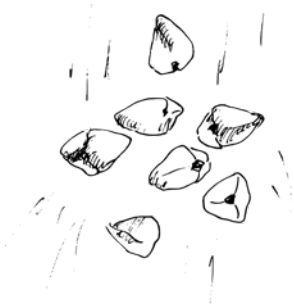
Horváth Kinga / Szatta

25 dkg hajdinát beáztatunk előző este. 1 nagy fej hagymát megdinsztelünk, rászórjuk a beáztatott és leszűrt hajdinát. Fűszerezzük sóval, borssal, fokhagymával és különféle fűszerekkel (babér, bazsalikom, kömény, borsikafű, rozmaring, stb.) ízlés szerint. Kb. fél kg vegyes zöldséget (répa, zeller, fehérrépa, borsó, bab, stb.) megtisztítunk. Amit kell, kockára vágunk, és a hajdinához adjuk. Hozzáöntünk egy üvegnyi paradicsomlevet, és annyi vizet, amennyi épp ellepi. Főzzük. Közben fél kg darált húst olajon megpárolunk, sóval ízesítjük, majd a hajdinás keverékhez adjuk. Összefőzzük. Ízlés szerint ízesítjük sóval, borssal, cukorral. Majd tálaljuk.

HAJDINÁS GOMBALEVES

Jánoskó Emilné Sári / Szatta

25 dkg gombát, 1 db sárgarépát megtisztítunk, szeletekre vágunk. 1db vöröshagymát apróra vágunk, olajon megdinsztelünk. Hozzáadjuk a gombát, répát, egy marék hajdinát, majd felöntjük vízzel. Sózzuk, borsozzuk és babérlevéllel fűszerezzük. Paprikás rántást készítünk, és amikor megfőttek a zöldségek, berántjuk a levest.



KELETLEN HAJDINAPOGÁCSA

Pongrácz Mónika / Kercaszomor

20 dkg finomlisztet és 20 dkg hajdinalisztet 2 kk. szódabikarbónával, 2 kk. sóval, 3 kk. cukorral, 2 ek. zsírral és 4 ek. mákkal összemorzsolunk. Hozzágyúrunk 1 db tojást és 6 ek. tejfölt. Lisztezett gyúródeszkán kinyújtjuk, olvasztott zsírral megkenjük a tetejét. Összehajtogatjuk, megint megkenjük zsírral és újra kinyújtjuk. Tetejét berácsozzuk, és a kikent tepsibe pogácsákat szaggatunk belőle. Tojássárgájával megkenjük és kisütjük.

KÖLES

Az Őrségre jellemző szántóművelés a bakhátas szántás, ami a csapadék elvezetésére, a termőföld megvastagítására szolgált. Sajnos ez a gazdálkodási mód fokozta az amúgy is rossz minőségű talaj erózióját. A kölest – más növényekhez (hajdina, krumpli, répa, káposzta) hasonlóan – ilyen bakhátakon termesztették. A köles ugyancsak másodlagos gabonanövénynek számított. Magját megtörték, kását főztek belőle vagy málét készítettek.

GYÜMÖLCSÖS-TÚRÓS KÖLESMÁLÉ

Gaál Lajosné / Magyarszombatfa

50 dkg kölest sóval 2 l tejben megfőzzünk, beleteszünk 7 dkg margarint, jól elkeverjük. Ha kihűlt, hozzáadunk 25 dkg túrót, 7 tojás sárgáját, amit 6 ek. cukorral kikevertünk, majd óvatosan hozzákeverjük a tojások keményre vert habját is.

Magasabb falú tepsit margarinnal kikenünk, beleöntjük a masszát és egyenletesen elterítjük. Lekenjük 3 dl tejföllel, gyümölccsel díszítjük és előmelegített sütőben kb. 45 perc alatt megsütjük.

KEREKRÉPA

A kerekrépát vagy tarlórépát a gabona aratását követően, a tarlóhántás után, vetették el, majd ősszel szedték ki a földből. Manapság inkább savanyítják, régebben rendszeresen édesen is ették az őrségi emberek, kölesbe főzték, vagy bélesbe sütötték.

SAVANYÚRÉPA

Marton Gézáné / Szatta

A répát megmossuk, meghámozzuk, reszelőn lereszeljük. Hordóba vagy vödörbe tesszük el a következőképpen:

Az edény aljára répát teszünk, majd sót, egész borsot, kevés babérlevelet, zöldpaprikát, birsalmát vagy körtét teszünk bele, ízlés szerint.

Rétegenként így folytatjuk (attól függ, mennyit akarunk eltenni).

A tetejét lezárjuk (én így szoktam): zacskóba vizet engedünk, a zacskó száját madzaggal bekötjük jó erősen és a répa tetejére tesszük.

TEJFÖLÖS RÉPA

Marton Gézáné / Szatta

A csülköt föltesszük főni. Amikor már majdnem kész, a savanyú répát is föltesszük főni. Apróra vágott hagymát teszünk a répára, a csülök levéből is öntünk rá, majd felöntjük vízzel. A csülköt feldaraboljuk, hozzátesszük a répához, és tovább főzzük.

A végén tejfölös habarást öntünk rá és rövid ideig azzal főzzük.

(A répához már nem kell semmilyen fűszer, mert a savanyú répában benne van minden fűszer.)

KEREKRÉPA FŐZELÉK

Németh-Markó Viktória / Szatta

2 fej vöröshagymát kockákra vágunk, és 2 ek. zsírban megpirítjuk. Közben 50 dkg sertéscombot és 40 dkg füstölt tarját felkockázunk, majd a lesült hagymára borítjuk és fehéredésig kevergetjük.

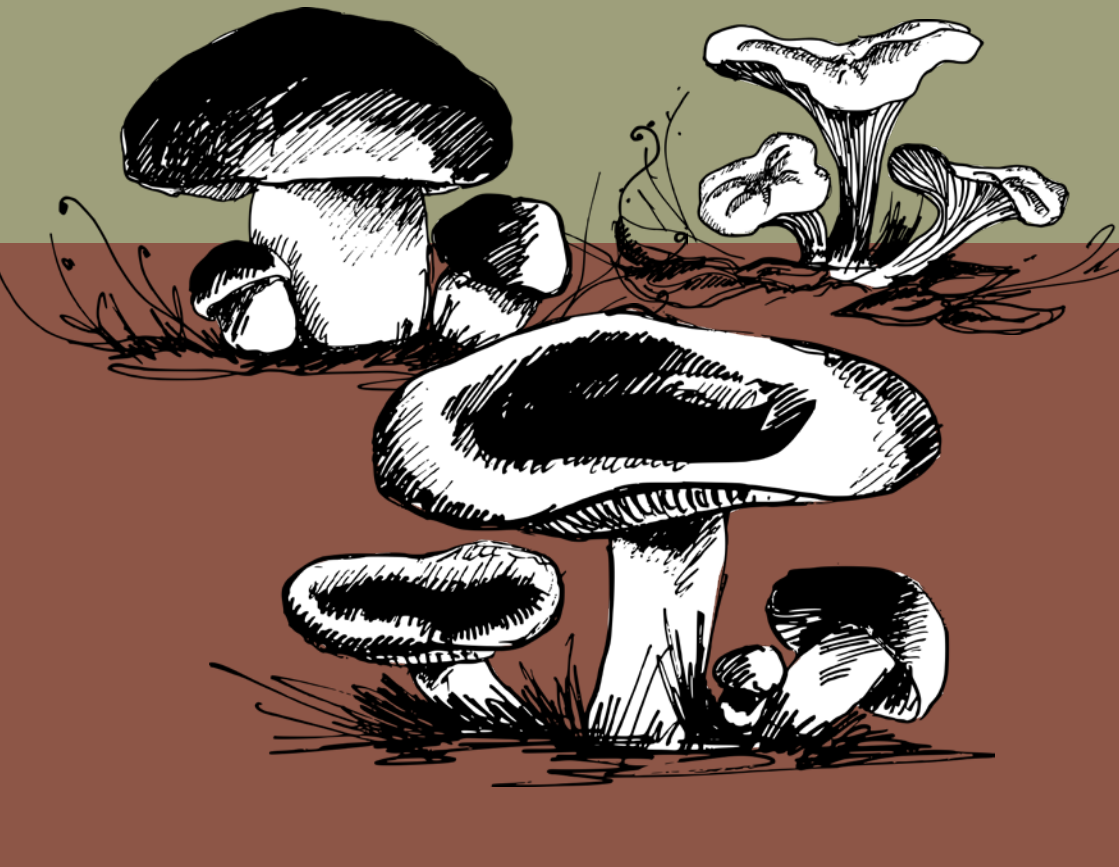
Ezután fűszerezzük 2 tk. sóval, 1 tk. őrölt borssal, 3 tk. őrölt paprikával, csipetnyi őrölt köménnyel, 3 ek. lecsóval. Két deci vizet öntünk rá, és lefedve addig főzzük, amíg a hús majdnem megpuhul.

A megfőtt ételre ráöntünk 5 dl paradicsomlevet, beletesszük az 1 kg savanyított répát, majd felöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje. Addig főzzük, amíg a répa is megpuhul.

A habaráshoz 2 ek. lisztet 3 ek. tejjel és 3 dl tejföllel csomómentesre keverünk.

A habarással besűrítjük, összeforraljuk, ízlés szerint még fűszerezzük, és tálaljuk.

GOMBA



Az Őrség, köszönhetően erdeinek, mindig is jeles gombatermő terület volt. Ennek főleg az az oka, hogy éghajlata nedves és kiegyensúlyozott: ritka a forró nyár és a kemény tél. Mindez kedvez a különféle gombáknak, megterem a vargánya, a rókagomba, a galambica, az őzláb, a rizike („fenyalla"). Ma is sokan szívesen gyűjtenek gombát, amit aztán szárítva, fagyasztva tartósítanak.

TEJFÖLÖS GOMBAPAPRIKÁS

Marton Gézáné / Szatta

2 fej vöröshagymát nagyobb kockákra vágunk, 2 db paprika magházát eltávolítjuk és vékonyra felszeleteljük. 3 db paradicsomot kisebb cikkekre aprítunk.

50 dkg vegyes erdei gombát (vargánya, galambgomba, rókagomba) megmosunk, leforrázzunk, lecsepegtetünk és összevágjuk.

Egy nagyobb lábasban egy evőkanál zsírt felolvasztunk, ebben kevés sóval megpároljuk a hagymát, a paprikát és a paradicsomot. Amikor kicsit megüvegesedtek, felöntjük másfél deci vízzel, és fedő alatt puhítjuk tovább.

A következő fűszereket összeöntjük egy tányérba: őrölt feketebors, őrölt kömény, csipetnyi kakukkfű, szurokfű (oregano), tárkony, bazsalikom és majoránna.

A habaráshoz 2 ek. lisztet 3 dl tejföllel és 3 ek. tejjel csomómentesre keverünk.

Amikor a lecsós alap elfőtte a levét, ráborítjuk a gombát, a fűszerkeveréket, ízlés szerint sózzuk, őrölt paprikát keverünk hozzá, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Fedő alatt újabb 15 percig főzzük. Ezután a habarással összeforraljuk.

VARGÁNYÁS KRUMPLILEVES

Németh-Markó Viktória / Szatta

1 nagy fej apróra vágott vöröshagymát olajon dinsztelni kezdünk, majd hozzáadunk 50 dkg friss vagy fagyasztott, kockára vágott vargányát. Fűszerezzük sóval, borssal, köménnyel, pirospaprikával, hozzáadjuk a petrezselyemzöldet, majd vízzel felengedjük. Beletesszük az apró kockára vágott 6–7 db nagyobb burgonyát, kevés szárított vargányát, ha szükséges még fűszerezzük. Ha a burgonya puhára főtt, habarást készítünk 3 dl tejföl és liszt keverékéből, végül a felhígított habarást a leveshez adjuk. Frissen facsart citromlével ízesítjük, 2–3 percig forraljuk.

KRUMPLI

Az Őrség egyik fontos zöldségféléje, a krumpli, az 1800-as évek végén terjedt el, kiszorítva a kölest és a hajdinát, de lehetővé téve a változatosabb étkezést. Hétköznapokon egyszerű, de laktató ételeket fogyasztott az őrségi ember: leveseket, kását vagy különböző módon elkészített krumplit.

DÖDÖLLE

Nika Erika / Őriszentpéter

8 db sárga krumplit meghámozunk, szeletekre vágjuk, és annyi vizet teszünk rá, hogy ellepje. 1 evőkanál sót teszünk hozzá és puhára főzzük. Mikor megfőtt, a fele vizet leöntjük róla és összetörjük.

Annyi lisztet teszünk hozzá, amennyit felvesz, én felesen teszem a rétes és finomlisztet.

Előtte a lisztet tányérba teszem és mikrosütőben megmelegítem, így teszem hozzá, majd jó keményre dagasztom. Utána nyújtó deszkára kiöntöm, hogy jobban hűljön. Pirított hagymában megforgatjuk, de, aki a hagymát nem szereti, anélkül is finom. Tepsibe szaggatjuk és megpirítjuk, úgy az igazi.

KORMIN SZŐLŐ

A szőlőművelés igen elterjedt volt az Őrségben, majdnem minden házhoz tartozott szőlő, ami jó bort adott. Ez az 1880-90-es évekig, a filoxéra járványig volt így, ami óriási pusztítást okozott. Azóta nincs számottevő szőlőültetvény, hiába próbálkoztak eddig a visszatelepítéssel. A kertekben, a házak mellett találunk néhány szőlőtövet, lugast, ahol a különféle, amerikai direkt termő fajták – az Izabella, az Othello és a Concord (kormin) – teremnek meg. Utóbbiból lekvárt, szörpöt, pálinkát készítenek.

DERELYE

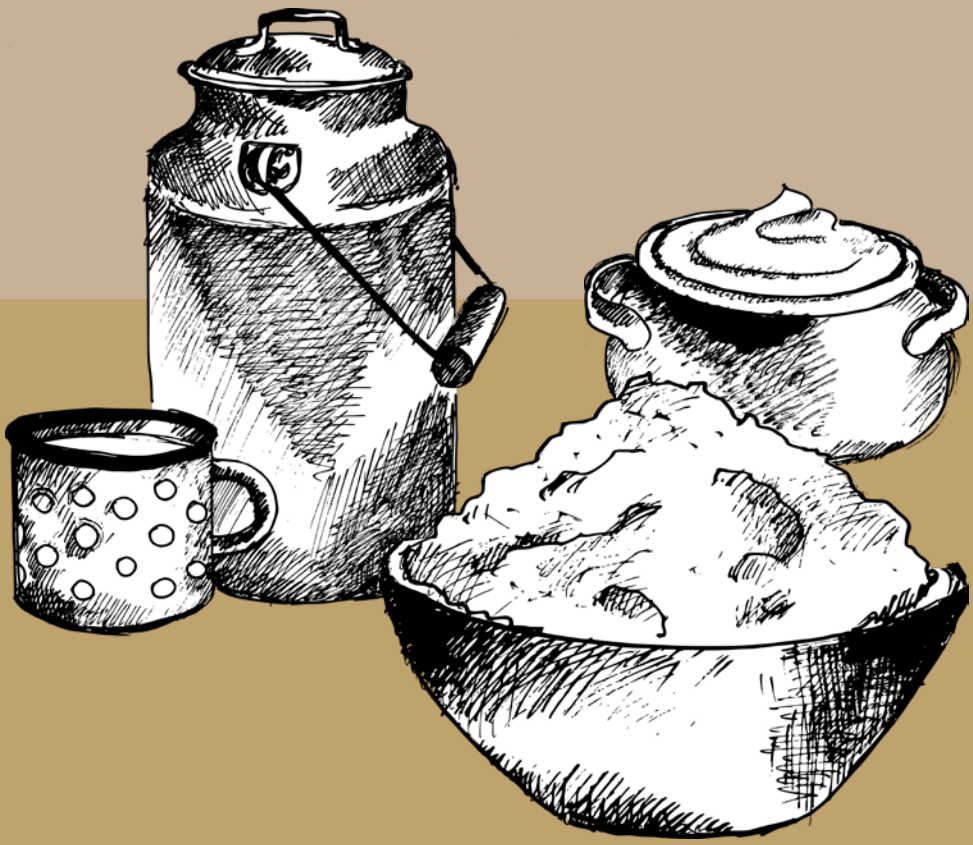
Németh-Markó Viktória / Szatta

Krumplis: 60 dkg krumplit enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük, majd még langyosan meghámozzuk és áttörjük. Hozzáadunk 1 db tojást, 1 ek. olajat, sót és egy kanállal elkezdjük beledolgozni a kb. 20 dkg lisztet. Mikor a kanállal már nem tudjuk keverni, lisztezett felületre szedjük. Annyi lisztet dolgozunk még bele, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Nyújtjuk, derelyevágóval daraboljuk.

Sima: 40 dkg lisztet 2 db tojással és 1,5–2 dl langyos vízzel összedolgozunk, ezután addig gyúrjuk, amíg ruganyos tésztát nem kapunk. Ekkor vékony tésztává nyújtjuk, majd kettévágjuk. Derelyevágóval feldaraboljuk.

Mindkét tésztát tölthetjük lekvárral.

TEJTERMÉKEK



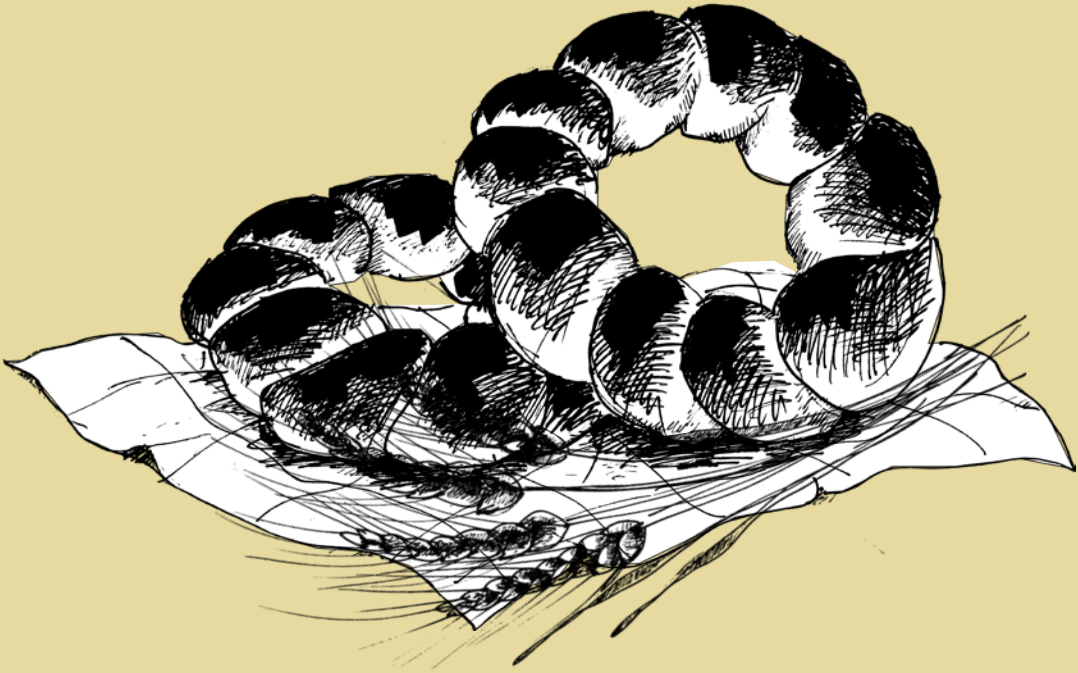
A dús füvű kaszálóknak köszönhetően virágzó állattenyésztés jellemezte az Őrséget, minden gazdaságban volt 1–2 tehén. A tejnek nagy szerepe volt a háztartásban, jelentős mennyiséget használtak belőle. Aránylag sok tej, tejföl, túró, aludttej fogyott. Sós és édes leveseket, főzelékeket, mártásokat ízesítettek vagy habartak be velük. De használták tésztaételekhez, málékhoz, süteményekhez is. A bőséges tej a zsír pótlására szolgált, abból inkább hiány volt. Sajtot nem készítettek az Őrségben.

ALUDTTEJES MÁLÉ

Czugh Mária / Magyarszombatfa

7 dl aludttejet vagy kefirt pici sóval, 2 tojással és 6 púpozott evőkanál liszttel (fele búza, fele kukorica) jól összekeverünk, zsírozott tepsibe öntjük, tejföllel megcsepegtetjük, gyümölccsel, lekvárral megrakjuk és jó meleg (180–200 °C) sütőben megsütjük, míg a széle pirulni kezd.

BÚZALISZT



Az Őrség nagy részén kötött, tápanyagban szegény, kavicsos, agyagos talaj a jellemző, ami szántóföldi művelésre kevéssé alkalmas. Ez nem kedvez a búzatermesztésnek. Korábban trágyázással vagy a leégetett erdő hamujával rövid időre pótolták a táperőt. Így is kevés búza termett az Őrségben. Jellemzőbb volt a rozs használata a kenyértésztához vagy más növény lisztjének a használata (hajdina, kukorica) a különféle ételekhez. A süteményekhez, tésztához – főtt vagy kelt – viszont búzalisztet használtak.

HŐKKÖN SÜLT PEREC

Gaál Lajosné / Magyarszombatfa

2 kg lisztet sóval elkeverünk. 5 dkg élesztőt tejben cukorral felfuttatunk, majd a lisztben elkeverjük 2 tojással. 0,5 l langyos tejjel kidolgozzuk végül egy tojás nagyságú zsírt beledagasztunk. Duplájára kelesztjük, ha megkelt 4 vagy 5 cipóra szaggatjuk, átgyúrjuk, és újra kelesztjük. Pereceket sodrunk belőle, amit kelesztünk, tojással megkenjük és forró kemencében vagy sütőben sütjük.

GÁNICA

Gaál Mária / Szatta

A gánicához fél liter vizet felforralunk. 3 ek. zsírt megolvasztunk. 6 dl lisztet egy lábasban színesre pirítunk. Amikor kicsit már barnás színű, ráöntjük a forró vizet, elkeverjük, majd a zsírt is hozzáadva addig forgatjuk, amíg a gánica gombócosan szétesik. Közben ízlés szerint sózzuk.

NYÖGVENYELŐ

Gaál Mária / Szatta

50 dkg lisztet tálba borítunk, enyhén sózzuk, ráütünk 1 tojást, és annyi vizet (kb. 1 dl-t) adunk hozzá, hogy könnyen gyúrható, ruganyos tésztát kapjunk. Ezt két cipóra osztva pihentetjük.

1 fejvöröshagymát megtisztítunk, felkockázunk, majd 1 ek. zsírban színesre sütünk. Ráborítunk 2 dl. tejfölt, csipetnyi sóval ízesítjük és összemelegítjük.

Vizet forralunk, kevés sót szórunk bele. A tésztát szétlapítjuk, kézzel széthúzzuk, és a forró vízbe belecsipkedjük. Megfőzzük, leszűrjük, majd a tejfölös hagymába beleforgatva kicsit még sütjük, így tálaljuk.

KAKAÓS CSIGA

Jánoskó Emilné Sári / Szatta

10 dkg élesztőt felfuttatunk 1 dl cukros tejben. A száraz anyagokat – 1 kg liszt, 1 cs. sütőpor, csipet só, 3 ek. porcukor – összekever-

jük, beleteszünk 3 db tojássárgáját, 2 ek. fagyos zsírt, hozzáöntjük a felfuttatott élesztőt és 4 dl tejet. Az egészet összegyúrjuk, ha kemény lenne, akkor adunk még hozzá egy kis tejet, és egy kis étolajat. Addig kelesztjük, amíg duplájára nem nő, deszkára borítjuk, és kettő cipóvá gyúrjuk.

A cipókat kinyújtjuk, megkenjük olvasztott zsírral, megszórjuk cukorral és kakaóporral.

Feltekerjük, és kétujjnyi vastagra felvágjuk, majd tepsibe rakjuk. Végül 180 fokos előmelegített sütőbe megsütjük.

KUKORICÁS TEPERTŐS POGÁCSA

Németh Katalin / Szatta

2 dl tejet meglangyosítjuk, 2 ek. cukorral és a belemorzsolt 5 dkg élesztővel felfuttatjuk.

Egy tálban összekeverünk 40 dkg finomlisztet és 30 dkg kukoricalisztet, hozzáadjuk a megkelt élesztőt, 1–3 kk. sót, 2 ek. zsírt, 1 egész tojást és 2 tojássárgáját, 3 dl tejfölt, és szép hólyagosra dagasztjuk. Ha lágy a tészta, tegyünk hozzá finomlisztet.

Ezt lisztezett deszkán vékonyra kisodorjuk. 40 dkg darált tepertőt szétkenjük rajta úgy, hogy mindenhova jusson. Feltekerjük, mint a bejglit, ezután a vastag, rúd alakú tésztát először balról a közepéig felfelé, majd jobbról lefelé hajtjuk, és konyharuhával letakarva húsz percig pihentetjük. Újra kisodorjuk és hajtogatjuk, pihentetjük, majd ezt harmadszor is megismételjük.

Az utolsó pihentetés után kisodorjuk, de ekkor már kétujjnyi vastagra. Késsel berácsozzuk, lisztezett szaggatóval pogácsákat szúrunk ki belőle, ezeket kizsírozott tepsibe sorakoztatjuk. Sós, borsos felvert tojással átkenjük a tetejét, és előmelegített kemencében vagy sütőben kisütjük.

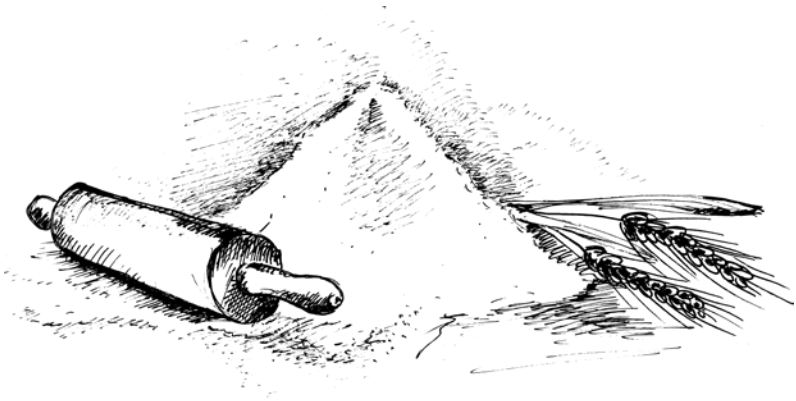
MÁKOS GUBA

Némethné Herczeg Éva / Szatta

1 dl langyos tejben 1ek. cukorral felfuttatunk 2 dkg élesztőt. 50 dkg lisztet átszitálunk, beleteszünk fél tk. sót, 5dkg vajat, az élesztős tejet, és 1,5 langyos tejjel kidagasztjuk a tésztát. Amikor szép simára kidolgoztuk, letakarjuk és egy órán át kelesztjük.

A megszaporodott tésztát lisztezett deszkán kisodorjuk, kisebb pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, és sütőpapírral bélelt tepsibe sorakoztatjuk. Előmelegített tepsiben világosra sütjük. Ne süssük túl, amikor az alja már kezd színesedni, kivehetjük.

Egy nagyobb tálba beleborítjuk a gubát. Két deci vizet forralunk, belecsurgatunk három evőkanál mézet, és egy evőkanál porcukrot elkeverünk benne. Ezt a pogácsákra borítjuk, majd 20 dkg darált mákkal és 10 dkg porcukorral összekeverjük.



RÉTESEK

A rétesek jellemző süteményei az Őrségnek. Mindig búzalisztből készültek, hiszen a liszt minősége a tészta minőségét is befolyásolja. A finomabb tészták készítéséhez elsőrendű, jobb minőségű lisztet használtak. Ugyanis a nyújtás és a kelesztés elképzelhetetlen magas sikértartalmú liszt nélkül. A töltelékek gazdag választéka jellemzi az őrségi réteseket. Laktató jellegük miatt sokszor készültek hétköznap is.

TÖKÖS-MÁKOS RÉTES

Gaál Lajosné / Magyarszombatfa

1 kg liszthez egy kevés sót, 1 db tojást, 1 ek. ecetet vagy fehérborecetet, és 5–6 dl langyos vizet adunk, majd nagyon jól kidolgozott tésztát gyúrunk. 2 részre vesszük, cipóvá formáljuk, olajjal lekenve pihentetjük kb fél óráig, majd nyújtjuk és töltjük. Rászórjuk a gyalult tököt, mákot, cukrot, meglocsoljuk tejföllel hígított tejjel, majd két oldalról feltekerjük. Szorosan a tepsibe rakjuk és a tetejét is meglocsoljuk a tejföllel. Végül sütjük.

KÍGYÓRÉTES

Horváth Árpádné / Budapest

2 dkg élesztőt 1 dl langyos tejben, 1 kávéskanál cukorral felfuttatunk.

25 dkg vajat vagy margarint jó habosra keverünk, majd hozzáadunk 2 evőkanál cukrot, 1 egész tojást, 1 tojássárgáját, csipetnyi sót, a felfuttatott élesztőt, és végül 50 dkg lisztet.

Könnyedén összegyúrjuk, négy cipóra osztjuk A cipókból kb. 50 cm hosszú, 25 cm széles lapokat nyújtunk. A lap hosszabb oldalait kb 8 cm szélességben bevagdaljuk.

A közepére rátesszük a tölteléket (túró, gyümölcs, dió, mák). A bevagdalt széleket keresztbe-egymásba hajtogatjuk, tojással megkenjük, és jó meleg sütőben gyorsan megsütjük.

ZÖLDSÉGES RÉTES

Horváth Kinga / Szatta

1 fej hagymát apróra vágunk, megdinszteljük. Ráöntünk egy nagy bögre rizst, kicsit pirítjuk és felöntjük dupla annyi vízzel. Sózzuk, borsozzuk. Beleöntünk kb. fél kg vegyes zöldségkeveréket (borsó, kukorica, kockára vágott sárgarépa, stb) és együtt puhára főzzük. Ízlés szerint fűszerezhetjük bazsalikommal, rozmaringgal, stb.

3 kész réteslapot egyenként nedves konyharuhára fektetünk, és közben tetejüket megkenjük olajjal, majd egymásra helyezzük a lapokat. Az egyik végére hosszában ráhalmozzuk a zöldséges rizs. A nedves konyharuha segítségével feltekerjük. Tejföllel megkenjük, sajttal megszórjuk és kisütjük.

KELT RÉTES

Marton Miklósné / Szatta

5 dkg élesztőt kb. 3 dl tejben 1 kanál cukorral felfuttatunk. Ha felfutott az élesztő, akkor 1 kg liszttel, kb. 7dl tejjel és kb. 1 dl olajjal simára dolgozzuk. Közepesen kemény tésztát kell kapnunk. Két cipóra vesszük, tetejét olajjal megkenjük, letakarjuk. Fél órát kelni hagyjuk. Ha megkeltek a cipók, kb. ujjnyi vastagra nyújtjuk őket. A kinyújtott tésztára szórhatunk diót, mákot vagy akár túrót. A dióból és a mákból vastagabb töltelék kell. Ezután szórunk rá kevés tejfölt és kevés olajat vagy zsírt. Két oldalról behajtjuk, majd kb. 15 cm-es darabokra vágjuk. Tepsibe rakjuk, ne túl szorosan, mert még kelni fognak. Miután tepsibe raktuk, a tetejüket jó vastagon megkenjük tejföllel. Ezután kb. fél órát kelni hagyjuk megint.

Előmelegítjük a sütőt 150 fokra. Ha kellően megkelt a tészta, akkor 150 fokon sütjük 5 percig, majd 200 fokra állítjuk a sütőt és készre sütjük.

RÁNTÁSOS RÉTES

Némethné Herczeg Éva / Szatta

8 dkg vajból 5 dkg liszttel rántást készítünk. A tésztához összegyúrunk 30 dkg lisztet 1 tojással, egy csipet sóval és 2 dl tejföllel. Majd 3–4 mm vastagságúra nyújtjuk, megkenjük a kihűlt rántással és szorosan feltekerjük, mint egy kalácsot. Fél órát letakarva pihentetjük, aztán öt egyforma részre vágjuk. Nyújtsuk ki tepsi nagyságúra, majd kenjük meg olvasztott zsírral. Ezután töltsük meg a tésztánkat tetszés szerinti töltelékkel (alma, dió, mák, cseresznye, túró). Végül feltekerjük és közepes lángon készre sütjük.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Kardos László: Az Őrség népi táplálkozása

Az Őrség és a Vendvidék (szerk.: Boda László és Orbán Róbert)

Tusor András: Gasztronómia

Magyar Néprajz (szerk.: Paládi-Kovács Attila)

TARTALOM

alapanyagok szerint

Bevezető / 3

Tökmagolaj / 5

Méz / 9

Hajdina / 13

Köles / 16

Kerekrépa / 19

Gomba / 21

Krumpli / 24

Kormin szőlő / 26

Tejtermékek / 28

Búzaliszt / 30

Rétesek / 35

Szatta az Őrség egyik kicsinyke faluja. Lakói sokszor gyűlnek össze, hogy találkozzanak egymással a különböző programok, rendezvények alkalmával. A közös együttlétekhez, főzésekhez az ételek a helyben termelt alapanyagokól készültek.

A közös főzés alkalmanként kiegészült előadással, filmvetítéssel, könyvismertetéssel, nemzeti parki termékek bemutatásával és játékkal, kézműves foglalkozással.

Így született ez a szakácskönyv, melyben összegyűjtöttük az elkészített ételek receptjeit egy–egy alapanyag köré csoportosítva. Fogadják és fogyasszák szeretettel!