HELYI ALAPANYAGOK BEMUTATÁSA ÉS

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK KÉSZÍTÉSE

DEREKEGYHÁZON

TANÁCSADÓK A FENNTARTHATÓ FEJLŐDÉSÉRT

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: Ponicsán Péter
Grafika: Pénzes Petra
Tördelés: Kisantal Tibor
www.tff.hu
2018

Szentes és térsége, köztük Derekegyház étkezési szokásainak kialakulásában – ahogyan hazánk többi vidékén is – a paraszti élet hétköznapjai, nagyobb mezőgazdasági munkái, ünnepei és az évszakok váltakozása volt a meghatározó. A nagy fizikai igénybevételhez elengedhetetlen volt a megfelelő mennyiségű kalória bevitele, amelyet legfőképpen gabonafélékből készült ételek (pl. különféle kásák), ritkábban (vasár-és ünnepnapokon) húsételek fogyasztásával biztosítottak.

Étkezési szokásaink megváltozása miatt sok paraszti ételfélеség nemigen kerül már asztalra, de számos sütemény és tészta (a tészta elnevezés sokak számára jelenti a kelt tésztából készült süteményeket) elkészítésének hagyománya megmaradt, így nagy eséllyel kóstolhatunk pl. házi szilvalekvárral készült barátfülét is, ha errefelé látogatunk. A mai napig a térségben nem múlhat el lakodalom anélkül, hogy a násznép ne kóstolhatna tyúkhúslevest lehetőleg kézzel sodort csigatésztával, birka- vagy marhapörköltet, házi süteményeket, köztük lakodalmas kalácsot, ún. őszibarackot és égetett cukorból készült édességeket. A helybéliek szeretik a tésztával készült ételeket, pl. a lebbencslevest, a tarhonyás húsokat, de a búza és annak lisztje az alapanyaga a helyi jellegzetességnek, a csíramálának is.

Szentesen és kistérségében magas színvonalú zöldségtermesztés zajlik, az áruházak polcain sokszor ránk köszön a szentesi paprika, paradicsom, melyekből kiváló lecsó készíthető. Szeptemberben lecsó fesztiválon ünneplik a helyben termelt zöldségeket, és mérik össze tudásukat, osztják meg receptjeiket a vállalkozó kedvű csapatok. A térség számos Hungarikummal büszkélkedhet, a sokféle zöldség között ott van a Szentesi rózsavirágú naspolya is, melynek ízletes gyümölcsét a fagyok megérkezésekor érdemes a fáról leszedni, illetve érdemes megemlíteni a kökényt, amelyből a helyiek lekvárt, párlatot készítenek.

Elődeink a helyi alapanyagokat jobban ismerték és sokszínűbben készítettek belőlük ételeket, mint mi napjainkban. A főzőklubjaink során a helyi és térségi alapanyagok bemutatását követően mutattuk be az adott alapanyag felhasználását egy-egy étel közös elkészítésével, majd kóstolásával. Az alapanyagok kiválasztásakor figyelembe vettük a főzőklubok időpontjához közeli ünnepeket, hagyományos alkalmakat, a recepteket a helyi háziasszonyok választották ki, akik részletesen bemutatták az elkészítés folyamatát a főzőklubon. A közösen elkészített ételekkel a generációk közötti tudásátadást, a fogyatékkal élők bevonásával az esélyegyenlőséget, a receptek terjesztésével a hagyományos ételek népszerűsítését kívántuk elérni.

A főzőklubokat a Tanácsadók a Fenntartható Fejlődésért egyesület tagjai szervezeték a Földművelésügyi Minisztérium Zöld Forrás programja támogatásával.

Ponicsán Péter

MÉZ

MÉZES KALÁCS

Hozzávalók

- 50 dkg liszt (lehet részben teljes kiőrlésű is)
- 10 dkg vaj (esetleg margarin)
- 10 dkg cukor
- 25 dkg vegyes virágméz
- 1 db egész tojás és 2 db tojássárgája
- 1 csapott kávéskanál szódabikarbóna
- 1 tojássárgája és egy kanál tejföl a kenéshez
- fűszerek (reszelt bio citrom-és narancshéj, fahéj, szegfűszeg, csillagánizs, gyömbér vagy mézeskalács fűszerkeverék)

Elkészítés

A kissé meglangyosított mézben feloldjuk a vajat. A liszthez szitáljuk a fűszereket és a szódabikarbónát, a felkavart tojásokat és hozzáadjuk a mézes-vajas keveréket. Kilisztezett deszkán egynemű tésztává gyúrjuk, szükség szerint kicsi lisztet adunk hozzá. Pihentetni nem szükséges, rögtön lehet kb. 3 mm vastagságúra nyújtani és szaggatni. A tetejét tojássárgájával elkevert tejföllel megkenjük (ízlés szerint fél szem dióval, mandulával díszíthetjük), majd közepes lángon kb. 8–10 perc alatt kisütjük.

MÁK

MÁKOS GUBA

Hozzávalók

- 12 db kifli
- 1 l tej
- 15 dkg mák
- 5 dkg cukor (lehet nyírfacukor is)
- méz ill. cukor ízlés szerint
- reszelt bio citromhéj

Elkészítés

A mákot a cukorral együtt ledaráljuk. A kifliket előző nap fél cm-es karikákra vágjuk és száraz, szellős helyen megszárítjuk. A tejet ízlés szerinti cukorral vagy egyéb édesítővel felforraljuk, egy megmosott és szárazra törölt bio citrom héját belereszeljük. Egy kb. 20*30 cm-es magas peremű tepsi aljára egy sor kifli karikát helyezünk, megszórjuk darált mákkal, majd megöntözzük a meleg tejjel. Ezeket addig rétegezzük, amíg a a hozzávalók el nem fogynak (kb. 3 réteg kiflink lesz). 10 perc állás alatt a kifli karikákat a tej kellőképpen átáztatja, ekkor fogyasztható lesz a mákos guba.

KUKORICA

PULISZKA

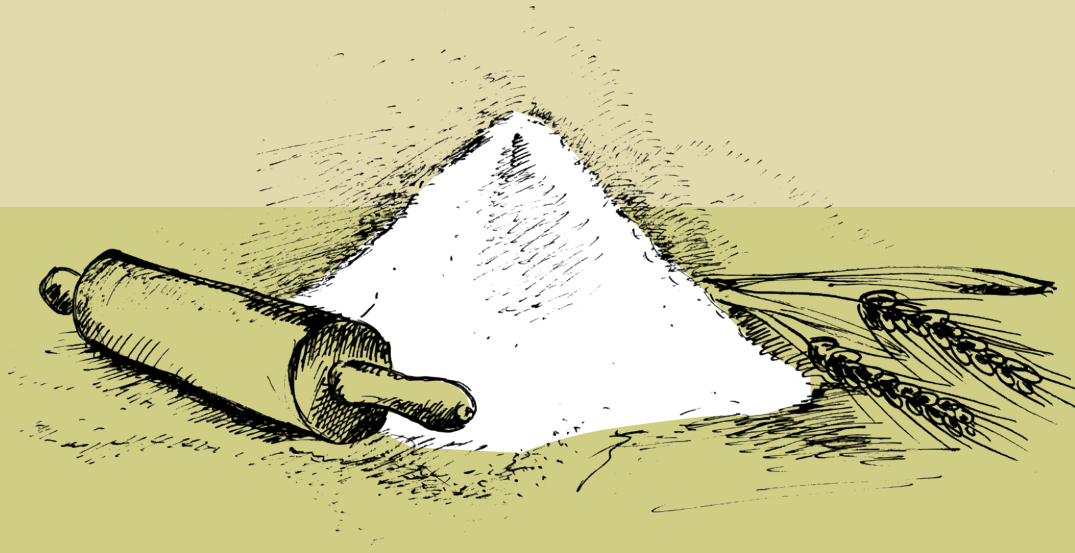
Hozzávalók

- 1 liter víz
- 30 dkg kukoricadara (lehetőleg bio)
- 5 dkg vaj
- egy teáskanál só

Elkészítés

A vizet a sóval felforraljuk, majd a kukoricadarát beleöntjük. Gyors mozdulatokkal és folyamatosan keverjük, mert sűrűsödni és hamar pöfékelni kezd. Egy-két perc főzés után a masszát a tűzről levesszük, elkeverjük benne a vajat, majd egy tetszőleges formába (pl. kuglóf) öntjük és fedővel letakarjuk, hogy puffadjon. 10-15 perc pihentetés után a formából kifordítjuk. Tálalhatjuk köretnek vagy (juh)túróval, tejföllel és szalonnapörccel egytálételnek, esetleg lekvárral és mézzel kínálva édesség gyanánt is.

BÚZA



BÚZA CSÍRAMÁLÉ

Hozzávalók

- 6 kg búza (lehetőleg tiszta és bio minősítésű)
- kb. 14 kg finomliszt
- víz

Elkészítés

A csíramálé elő-és elkészítése kb. egy hetet vesz igénybe, így a tervezett fogyasztási idő előtt egy héttel el kell kezdenünk a készülődést. A munka összetettsége miatt nem érdemes keveset készíteni belőle, a fenti mennyiségből kb. 8-10 tepsi csíramálénk lesz. Mondjuk szombat este a búzát vízben átmossuk, majd még 5-6 alkalommal megismételjük, amíg a róla leöntött lé tiszta nem lesz. A magokat két napig egy nedves tálban áztatjuk úgy, hogy ne lepje el, ne legyen rajta víz. Naponta többször is vizet spriccelünk rá, nehogy kiszáradjanak. Harmadik nap egy fa deszkára (lehet pl. egy már nem használt nyújtódeszka) helyezzük a magvakat úgy, hogy kb. 2–3 cm magasságban álljanak. Nedves konyharuhával letakarjuk és sötét, szellős helyre rakjuk. A csírázáshoz folyamatosan nedvesen kell tartani a magokat és ügyelni kell arra, nehogy bepenészedjenek. A csíramálé készítésben a csíráztatás a leghosszabb és egyben legnehezebb, sok törődést és odafigyelést igénylő munkafolyamat. Akkor lesz kész a csíra, ha kb. 3 cm-es gyököcskéje (fehér rész) és egy centis rügyecskéje (zöld rész) lesz (a sötétítés azért fontos, hogy főképpen a gyökér fejlődjön, az adja a csíramálé édességét). Minél nagyobb a fehér rész, annál édesebb lesz a végeredmény. Kb. egy hét elteltével a deszkáról tehát egy pár centiméter vastag „mag szőnyeget” tudunk levenni. A kicsírázott magokat mindenestül kis lyukú húsdarálóval (könnyebb lesz a dolgunk, ha elektromos gépet tudunk szerezni) ledaráljuk. A ledarált magokra (a fent megadott mennyiséghez egy 20 literes vájlingra van szükség) kb. 8–10 l vizet öntünk. A ledarált

búzát a vízzel jól elkeverjük, és levesszűrőn átnyomkodjuk, levét áteresztjük. Az így kapott „első léből” félretesszük néhány litert, ezzel fogjuk a tepsik alját és tetejét megöntözni (ez a legértékesebb, legédesebb lé). A kinyomkodott búzához ismét vizet töltünk (kb. 15 litert, ha többet teszünk hozzá, nem lesz olyan édes), elkeverjük, majd most már véglegesen, jó erősen kinyomkodva leszűrjük („második lé”). Az így kapott és az első léből kimert léhez lisztet öntünk és csomómentesen eldolgozzuk, amit lehet fakanállal, de még jobb kézzel végezni. Akkor jó az állaga, ha a fakanálról nagyon lassan szakadozik le a tészta. A tepsik aljára merünk egy két merőkanál „első levet”, majd ráöntünk annyi masszát, hogy kb. a tepsi feléig érjen (sütés közben nagyon fog rotyogni, ezért kell hely a masszának). A massza tetejét is megöntözzük. Legjobb kemencében sütni, de 180 fokra előmelegített sütőben is elkészül kb. 1,5–2 óra alatt. Mikor pirulni kezd a teteje, kivesszük a sütőből, mert ha túlsütjük, kiszárad és rágóssá válik.

Fogyasztani kihűlést követően érdemes, különben nagyon megfeküdheti a gyomrot. Vitaminokban gazdag, cukormentes és mégis édes finomság.

A receptet és tudását Piti Istvánné Marika osztotta meg velünk, aki édesanyjától tanulta el a csíramálé készítés fortélyait.

LAKODALMAS FONOTT KALÁCS

Hozzávalók

- kb. 2 kg finomliszt
- 1 liter tej
- 10 evőkanál cukor
- 1 evőkanál só
- 2 egész tojás plusz egy a kenéshez
- 10 dkg olvasztott margarin (lehet vaj is)
- egy csomag (5 dkg) élesztő
- disznózsír és cukros víz a kenéshez

Elkészítés

Az élesztőt a kissé megmelegített tejben kevés cukorral feloldjuk, felfuttatjuk. A liszthez öntjük, majd a maradék cukorral, a sóval és az olvasztott margarinnal jól összedolgozzuk. Meleg helyen megkelesztjük. A megkelt tésztából kicsípünk kisebb darabokat, amelyeket külön-külön úgy sodrunk, hogy az egyik végét előre a másik végét hátra sodorjuk, azaz ellenkező irányba mozgatjuk rajta a kezünket és ettől, mint a kötél összesodródik. Amikor érezzük, hogy eléggé feszül a tészta, akkor óvatosan, hogy ki ne sodródjon, megfogjuk a két végét és "dobunk" rajta egyet, hagyva, hogy összetekeredjen és karikákat formázunk belőle. Lehet egyéni ízlés és fantázia szerint más alakzatokat is képezni. A kapott fonatokat tepsire helyezzük, tojással, zsírral megkenjük, majd sütőbe helyettük. Mielőtt elkészülne, előtte cukros vízzel megkenjük a forró tésztát legalább egyszer (így nem áztatja el a tésztát), de maximum kétszer. Ettől lesz fényes a kalács felszíne.

FÁNK

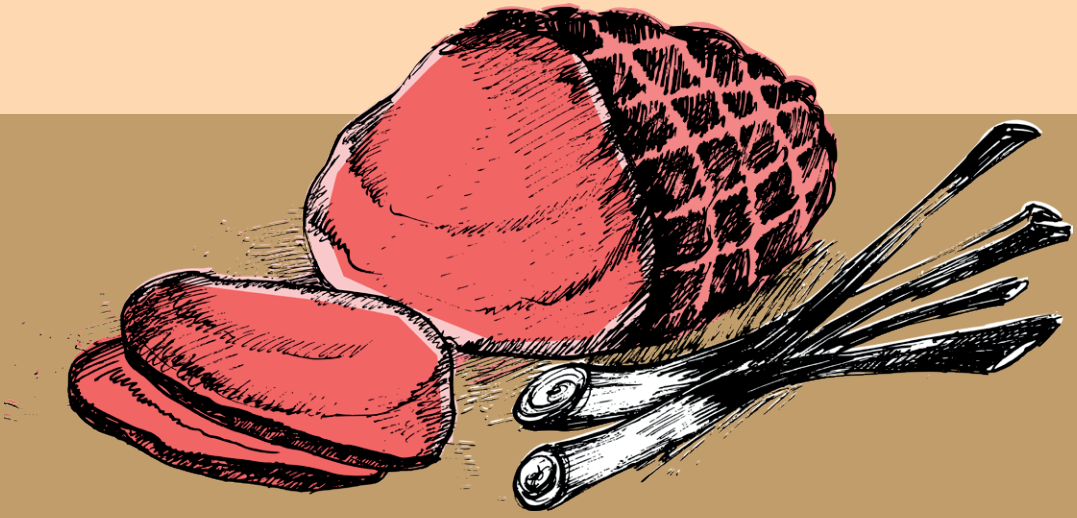
Hozzávalók

- 1 kg finomliszt
- 5 dl tej
- 5 dkg élesztő
- 4 db tojássárgája
- 10 dkg porcukor
- 10 dkg margarin

Elkészítés

A lisztet egy tálba tesszük. A tejet meglangyosítjuk, majd 1 dl tejben elkeverjük az élesztőt és 1 kiskanál porcukrot. A liszt közepébe mélyedést készítünk, beleöntjük az élesztős tejet, a szélekről hintünk rá egy kevés lisztet. Majd letakarjuk, és hagyjuk kb. 10–15 percig felfutni.
Közben a maradék langyos tejben (4 dl) elkeverjük a tojások sárgáját, egy csipetnyi sót és a maradék porcukrot.
Ha az élesztő felfutott, ráöntjük a tojással elkevert tejet, hozzáadjuk az előtte felolvasztott (nem forró) margarint.
A tésztát kidagasztjuk, akkor lesz jó, amikor az edény falától elválik. Meleg helyen letakarva kelesztjük kb. 1 órát.
Enyhén lisztezett deszkán kb. 2 cm vastagra kinyújtjuk a tésztát. Lisztbe mártott pohárral pogácsákat szaggatunk. A korongokat lisztezett deszkán vagy tálcán letakarjuk, és további 20–30 percet kelesztjük.
Bő olajat forrósítunk. Ha túl forró az olaj, a fánk megéghet! A tésztakorongok közepét kissé benyomjuk, és azzal a felével, ami a tálcán felül volt, az olajba helyezzük, és aranybarnára sütjük.
A megsült fánkokat papírtörlőre szedjük, lecsepegtetjük.

SONKA



HÚSVÉTI SONKA

Hozzávalók

- sonka,
- víz

Elkészítés

A finom és ízletes húsvéti sonka a helyesen megválasztott/elkészített alapanyagból készül. Lehetőleg a hagyományosan, csak sóval tartósított sonkát vegyünk/készítsünk, vétek elrontani az adalékanyagokkal.

A nyers sonka sósságától függően egy éjszakán vagy egy napon át áztassuk a sonkát. Szerencsés, ha közben néhányszor lecseréljük a vizet. A sonka ezáltal veszít a sósságából és puhább lesz.

Tiszta, hideg vízben, amennyi ellepi, lassú tűzön, fedő alatt tegyük fel főni. A főzővízbe nem szükséges tenni semmit, de az ínyencek fűszerezhetik is. Kerülhet bele vöröshagyma, fokhagyma, egész fekete borsszemek, babérlevél, borókabogyó (sót még véletlenül se tegyünk bele!). Ha még szeretnénk fokozni az ízeket: bor és ecet hozzáadásával tovább gazdagíthatjuk a végeredményt, és félúton zöldségek (gyökérzöldségek, póréhagyma) is kerülhetnek a sonka mellé.

A sonka főzéséhez szükséges idő meghatározása: „ahány kilós a sonka, annyi óráig főzzük". Főzés során folyamatosan leszedjük a „habot". Miután késznek nyilvánítjuk, saját vízében várjuk meg, amíg kihűl a sonka.

A sonka főzőlevét véletlenül se öntsük ki, sokféleképpen felhasználhatjuk (pl. tojást főzünk a sonka mellé). Ha nem szeretnénk egyszerre felhasználni, le is fagyaszthatjuk kisebb adagokban, jó lesz később levesalapnak.

TARTALOM

alapanyagok szerint

Bevezető / 3

Méz / 5

Mák / 7

Kukorica / 9

Búza / 11

Sonka / 6