Vándorfakanál 2021

- Múlt üzen a jövőnek II. -

Vándorfakanál

Ízek világa Nagyegyházán

gasztronómia
határok nélkül,
a világ ízei

Múlt üzen a jövőnek II.

Cím: Vándorfakanál
Ízek világa (gasztronómia határok nélkül) Nagyegyházán

A múlt üzen a jövőnek II.

Kiadó:
Őzike Alapítvány – Kulcs az elesettekhez

Szerkesztés, tördelés: ifj.Nagy László, Nagyné Kiss Katalin

Felelős kiadó:
Kiss Béláné

Együttműködő partner:
MNVH - Magyar Nemzeti Vidékfejlesztési Hálózat

Nyomda:
ER-10 Press Bt.

Példányszám: 500 db

Hátsó borítón fotók:
Kalocsai hímzés, https://papiroszplusz.hu/ Bagi István, gépi-hímző engedélyével

ISBN 978-615-01-2934-1

Tartalom

Tartalom *4*

Köszönet **5**

Ajánlás **7**

Bevezető **8**

VÁNDORFAKANÁL *- A főzőversenyek nyerteseinek receptjei* *11*

MI VAN A KAMRÁBAN*?* *15*

RÉGEN ÉS MOST *20*

Filléres ötletek a háború utáni időkből 21

„Vadat és halat, s mi jó falat..” 27

Egy tápláló ÉTEL, vagyis egy jól táplált ÉLET fűszerei *56*

I. BÖLCSESSÉGEK 56

II.JÓ KAPCSOLATOK 57

III.JÓ HÁZASSÁG 58

IV.VIDÁM SZÍV 61

V.HÁLA-VISSZAEMLÉKEZÉS 63

UTÓSZÓ – ÚTRAVALÓ **69**

MELLÉKLET **71**

Köszönet

Hálásak vagyunk mindazokért, akik eljuttatták fényképeiket, gondolataikat kiadványunkhoz. Még akkor is, ha már néhányan meglankadtak hinni a könyv megjelenésében. Ezúton mondunk köszönetet az elképzelésünkhöz, gyűjtőmunkálatokhoz, megvalósításhoz nyújtott bárminemű eszmei, bátorító, valamint anyagi támogatásért is!

Sajnáljuk, hogy többen már nem lehetnek közöttünk, akik vidámsággal, finomságokkal gazdagították a faluközösségét a főzős és kóstolós programjainkon. Ezzel ők is hozzájárultak - a még ma élő lakosokkal együtt - egy élhetőbb település álmának megvalósulásához.

Az egész receptgyűjtemény arról tanúskodik, hogy sokfelől érkező, sokféle kultúrájú, több generációt felölelő lakóközösség vagyunk. Mégis össze tudunk fogni annak érdekében, hogy a mostani fiatalok és gyerekek is

- tiszteljék és élvezzék a hagyományok ápolásával tapasztalható élményeket,
- a közösségben, egymásban rejlő kincseket,
- a közös összefogással megőrzött vagy létrehozott értékeket,
- és szeressenek majd itt élni.

A Vándorfakanál győzteseknek ezúton is gratulálunk:

2011. Gyalus Család
2012. Kolozsvári Mihály
2013. Sturm Roland
2014. Sturm Andrea
2015. Aranyos Károly
2016. Bátky Renáta
2017. Horváth Lajosné Kata

Sturm Roland a közös főzések élményével szakács szakmát választott. Büszkék vagyunk rá, hogy külföldi ösztöndíjjal szerezhetett szakmai tapasztalatokat, és azóta is megállja helyét ebben a szakmában.

2018-tól Óbarok Község Önkormányzatának szervezésében a civil szervezetek bevonásával Majálison, Juniálison és a Barki Búcsú keretében folytatódtak a főzőversenyeink.

Ezúton is köszönjük azoknak, akik ADÓ 1% támogatásukkal hozzájárultak eddigi közhasznú, közösségépítő tevékenységeinkhez!

A rendszeresen megjelenő „Fókuszban Nagyegyháza” kiadványunk címéhez hasonlóan, kérem most minden olvasó fókuszáljon az ízek világában fellelhető kalandokra!

Nagy László, elnök
„Nagyegyházi Baráti Kör” Közhasznú Egyesület
(Adószám:18270617107)

Ajánlás

Vannak feladatok, amit minden nap el kell végeznünk otthon. Magától érthető, hogy mosni kell a szennyes ruhákat, hogy takarítunk, rendet teszünk magunk és családunk után, hogy télen befűtünk, hogy nyáron kertészkedünk. Egyszóval vannak otthon olyan feladataink, amin nem kell gondolkodnunk, hogy hogyan és mikor tegyük, mert az évek alatt kialakult a rendszer, hogy minden szombaton, vagy kétnaponta, naponta mit kell gyorsan megcsinálnunk ahhoz, hogy megteremtsük azt a környezetet, amit szívesen látunk magunk és családunk körül. Ezek már rutinszerűen jönnek, nem igényel gondolkodást. Van azonban egy feladat, ami napi szinten egy kérdéssel párosul a család felé:

-Mi legyen holnap az ebéd? Általában a válasz segítőkész próbál lenni a családtól: -Nekem mindegy. Ettől falnak megyek! Erre mindig azt válaszolom, hogy nem az volt a kérdés, hogy mindegy, vagy nem mindegy, hanem, hogy mi?!

Nehéz kitalálni, hiszen egyrészt persze, hogy nem mindegy, mert egyik ezt, a másik azt nem szereti…másrészt mi van itthon, amiből főzhetünk.

Nincs nap, hogy ne hallanánk otthon ezt a kérdést. Nehéz eldönteni, hogy nap, mint nap mit készítsünk családunknak. Leves is legyen, vagy csak főétel? Vagy csak leves?

Mi mostanában azt találtuk ki, hogy megnézzük az interneten néhány kifőzde napi menüjét és abból próbálunk ötletet meríteni. És íme itt e könyv, amit most Ön a kezébe vett, ami szintén lehetőséget ad arra, hogy jobbnál jobb ötleteket, recepteket próbálhassunk ki. Megkóstolhatjuk azokat az ízeket, amiket itt a településen élő barátaink, szomszédjaink főznek szeretettel családjuknak.

Kellemes olvasgatást és még kellemesebb főzést, sütést kívánok mindannyiunknak!

Mészáros Kartal polgármester

Óbarok, 2021. június 16.

Bevezető

Köszöntöm szeretettel a VÁNDORFAKANÁL című kiadványunk Kedves Olvasóit.
A " Nagyegyházi Baráti Kör" Közhasznú Egyesület megalakulásának 10. évfordulója alkalmából állítottuk össze a MÚLT ÜZEN A JÖVŐNEK kiadvány 2.kötetét, a helyiek helybelieknek elkészített ételeiből.

Az ízek világában határok nélkül kalandozhatunk olvasgatás közben. Nem csak a nagyegyházi régi idők emlékei elevenedhetnek fel, hanem a mai kor szemléletformáló, egészséges életmódot népszerűsítő gondolatai, receptjei is szerepet kaphatnak. Fontos a múlt, a gyökerek megismerése, tisztelete, melyet most már csak az emlékezés tarthat fenn. A jövő generációi számára egy ilyen kincset szeretnénk hátra hagyni.

Így emlékezem immár 70 évesen én is gyermekkoromra, s hagyom mindezt örökségül 2 gyermekemnek s 5 fiú unokámnak.

Édesapám 4 általános iskolai osztályát felnőttként a Dolgozók Általános Iskolájában fejezte be, majd bányászként szerzett szakmunkás bizonyítványt. A Tatabányai Szénbányákban dolgozott először csillésként, majd vájárként egészen a nyugdíjazásáig.

Édesanyám 6 osztályt végzett az általános iskolában, majd felnőttként fejezte be azt, s ezt követően a szakács iskolát. A Tatabányai Cementgyár mintegy 2000 fős konyháját vezette szakácsként több mint 20 éven át. Közben nővérével 200-300 fős lakodalmakba hívták el nemcsak itt a környéken, hanem visszajárt Bükkzsércre a régi barátok, rokonok esküvőire is főzni.

Mindkét nagyegyházi szülőmnél láthattam a hűséget a munkához, a családhoz, lakóhelyükhöz. Megtanulhattam s igyekszem továbbadni édesanyám oly sokszor hangoztatott szavait, miszerint SOKAKNAK A KEVÉS IS ELÉG, ÁM SOKAKNAK A SOK IS KEVÉS.

Gyermekfejjel, fiatalon nem értettem ezeket úgy, mint ma. Én is ezt szeretném továbbadni: MINDEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT

LEGYEK ELÉGEDETT, s hálás, tudjak megváltozni magam és mások örömére.

A kiadványban szüleim gyermekkori barátainak elbeszéléseiből is olvasható, hogy régen mindent, amiért megdolgoztak a kertben, a földeken, azt megbecsülték, felhasználták sok-sok munkával. Így gondoskodtak saját családjuk, rokonaik, szomszédjaik szükségeinek betöltéséről.

Nagyegyháza régen önellátó falu volt, megtermeltek minden gabonát, zöldséget, állatokat tartottak Hoffman Ede gazdaságában a galambtenyésztéstől a méhészkedésig. Majd a Bicskei Termelőszövetkezetben tudtak munkát vállalni a helybeli emberek. A régi átrakó magtárban tárolták a környéken megtermelt gabonát, a máktól a lucernáig. Későbbi időben a magtárt lebontották, helyén most Nagyegyháza központjában a Harangláb áll.
Összeállításunkkal ösztönözni kívánunk minden olvasót a helyben megtermelt friss zöldség- és gyümölcsfélék felhasználására, az élelmi anyagok rövid úton történő feldolgozására.
A faluközösség ily módon történő összefogása, az egymásnak ajánlott már kipróbált ötletek, módszerek, receptek, vagy akár palánták és megtermelt alapanyagok hozzájárulnak az önfenntartó gazdálkodás, az önellátó életmód, a vidéki élet szépségeinek népszerűsítéséhez.

Ezekre is például szolgálnak és emlékeznek a ma köztünk élő idősek.

A tatabányai bánya sok embert vonzott ide az ország minden részéről. Nem csak bükkzsérci emberek leszármazottai élnek itt. Budapest közelsége, az M1 autópálya, Bicske, Tatabánya és Székesfehérvár munkalehetőségei ma is vonzóak éppúgy, mint a Vértes és Gerecse gyönyörű természeti környezete. Ezért újra éled a kis falu.
A határainkon túlról idetelepült, ma már nagyegyházi emberek kedvenc ételei is megtalálhatóak kiadványunkban.

Nagyegyháza az a hely, ahol szeretünk együtt (L)ENNI!

ÚGY EGYÜNK, HOGY SOKÁIG LEGYÜNK! - tartja a mondás. Ehhez adjuk ÚTRAVALÓUL egyesületünk régebbi Márton-napi rendezvényeken megvalósított MI VAN A KAMRÁBAN? c. kiállítás finomságainak receptjeit is, amikből kóstolót, receptet kaphattak a jelenlevők.
Ezúton is külön köszönet az elmúlt 10 évben szervezett KINCSVADÁSZOK KALANDJAI nyári napközis táborba sütött helyi finomságokért, a szörpökért, befőttekért, lekvárokért, amit nagymamák készítettek, s adtak a programokhoz évről-évre a helyi és környékbeli gyermekeknek.

Kiadványunkat a helyiek ötlete alapján évek óta terveztük megvalósítani. Többször meghirdettük a ma divatos facebook oldalakon. A Szeretünk Nagyegyháza, a Nagyegyházi Baráti Kör csoportokban, s személyes felkérések, beszélgetések kapcsán jónéhány határidő hosszabbítással állt össze a gyűjtemény. Hálásak vagyunk, hogy végül megérett az összefogásnak ez a - számunkra értékes, ízletes - gyümölcse. Olvassák, forgassák, fogyasszák, testi-lelki egészségükre, családi-baráti közösségeik örömére!

Kiss Béláné Marika

VÁNDORFAKANÁL - A főzőversenyek nyerteseinek receptjei

Vörösboros marhapörkölt
titka a jó vörösbor

a Gyalus család Vándorfakanál győztes étele 2011-ben

Iványi Zsófia Villányi Portugieser kézműves vörösborával főztük a pörköltet.
hozzávalók:
-mangalica szalonna, mangalica zsír
-hagyma
-fokhagyma
-marhahús
-pirospaprika
-paradicsom
-paprika
-só, bors
-vörösbor

Mexikói bab

Aranyos Károly Vándorfakanál győztes étele 2015-ben

Hozzávalók:
50 dkg tarkabab
50 dkg sertéshús
15-20 dkg reszelt sajt
0,33 l tejföl
1 fej fokhagyma
2 fej hagyma
zöldpaprika, paradicsom,
só, pirospaprika ízlés szerint.

Elkészítés

1. A fokhagymát összetörve a tejfölbe- és hűtőbe rakjuk
2. Az előre beáztatott babot enyhén sós, vegetás vízben megfőzzük.

3. Ezzel egyidőben a kockára vágott sertéshúst a hozzávalókkal együtt pörköltnek elkészítjük.
4. Egy tepsiben rétegezzük a leszűrt, megfőtt babot és a pörköltet. A fokhagymás tejföllel beborítjuk, a tetejére szórjuk a reszelt sajtot.
5. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt megsütjük (míg a teteje nem kap barnás árnyalatot).

A versenyen nagy lábosban szabad tűzön készült az előfőzött babból, a pörkölt ott főtt meg. (Aranyosné Varga Gabriella)

Tárkonyos pulykaragu leves krumpligombóccal

Horváth Lajosné, Kata Vándorfakanál győztes étele 2017-ben

Hozzávalók:

2-3 evőkanál olaj, 1 fej vöröshagyma
2 sárgarépa, 1 petrezselyem gyökér
1 cikk zellergumó, 1 zellerlevél, 1 csokor petrezselyem zöld, só, bors, fokhagyma, tárkony,
50 dkg pulykacomb kockázva

Krumpligombóc: 2 közepes burgonya, 1 kicsi tojás, liszt, szükség szerint, 1mokkáskanál vaj

Öntet: 1 citrom,1 kis doboz tejföl, vagy 1,5 dl főző tejszín, 1 tojás sárgája

Elkészítés: Először feltesszük főni a kockára vágott krumplit. Forrástól számítva 15 perc.

Addig az olajon üvegesre pároljuk a hagymát, beletesszük a kockázott húst és magas hőfokon kevergetve fehéredésig pirítjuk. Hozzáadjuk a karikára vágott zöldségeket, mérsékeljük a tüzet. Sózzuk, borsozzuk, beledobjuk a zeller zöldet, lereszelt fokhagymát, egy csipet szárított tárkonyt és 15 percig együtt pároljuk. Megszórjuk

1 csapott evőkanál liszttel, és felengedjük vízzel a kívánt mennyiségben, és főzzük, amíg a hús megpuhul.

Megfőtt a krumpli, leszűrjük, összetörjük villával és hozzáteszünk 1 mokkáskanál vajat, hagyjuk kihűlni. A meghűlt krumplihoz hozzáütünk 1 tojást, pici sót és vágott zöldpetrezselymet kb. 1 teáskanálnyit, jól elkeverjük, majd annyi lisztet keverünk hozzá, hogy lágy gombócokat tudjunk formázni a masszából. Én lisztezett tálcára rakom a megformázott apró gombócokat (1 teáskanállal veszek ki a tésztából és azt formázom gombóccá a két tenyerem között) és ha kész a leves, belefőzöm. 5 perc elég a főzéshez, ha feljön a leves tetejére, még főzöm egy percet és kész. Most szórjuk meg a levest petrezselyem zölddel, mert sokkal finomabb mintha együtt főzzük vele.

A tojás sárgáját beleütöm egy kis üveg tálba, hozzáadom a citrom kifacsart levét, és a kis doboz tejfölt, majd simára keverem.

Tálaláskor egy-két evőkanállal tegyünk a tányérba a tejfölös keverékből, és arra szedjük rá a forró levest.

„Megtartottuk a hagyományos főzőversenyt május elsején. A feladat: 1 darab felső pulykacombból kellett egy jó egytál ételt főzni. A versenyzők felsorakoztak és fej-fej mellett haladtak a kert két oldalán. Volt, aki fával és volt, aki gázzal tüzelt.

Horváthné tárkonyos krumpligombócos levest, Nagyné Ani stroganoff-ot, Bátky Reni erdélyi csorbalevest, Kissné Marika zöldséges pulykaragut kapros túrósgombóccal, Aranyosék hétizű pulykaragut, Kolozsváriék tejfölös, tejszínes zöldséges pulykalevest, Csenkiék pulykaragut füstölt hússal, csirkemájjal, gombával és zöldborsóval készítettek. Mindenki nagyon jót főzött, de csak egy valaki nyerhetett és ez idén Horváth Kata volt. A buli is jó volt!!”

2016. Csenki György (www.nagyegyhaza.hu)

MI VAN A KAMRÁBAN?

Délczeg Eleonóra, röviden Nóra vagyok. Erdélyben születtem Fogarason az Olt völgyében. 1994-ben költöztem Tatabányára, majd ide Nagyegyházára egy hétvégi házba. 2001-ben kiköltöztem, de már egyedül. Már kétlakiságunk idején is itt kezdtem el kertészkedni. Akkor még az öreg Tóth Kálmán bácsitól vásároltam én is, mint minden falubeli a palántákat. Ő is szívvel- lélekkel látta el a falut, s ezt követően gondoltam, hogy én is ezt szeretném tenni. A sok próbálkozás után elértem, hogy nem csak a saját igényeimet tudom ellátni, hanem szívesen adom másoknak. Nem nagy a veteményesem 10*10 m2, de abban mindent meg tudok termelni. Össze sem lehet hasonlítani a boltival. Kora tavasszal sokat babusgatom, átültetgetem bent a lakásban, s abból poharazgatva adom tovább. Ehhez gyűjtögetem a joghurtos-tejfölös poharakat egész télen, hogy újrahasznosítva adhassam ismerősöknek, szomszédoknak éppúgy, mint a kertemben megtermelt gyógynövényeket is. Bárkinek átadom tapasztalataimat, szívesen segítek, s adom, amit kér.

Újfalusi Mihályné Érsek Marika - Amit a kertben a gyümölcsfák, bokrok, vetemények adnak évről- évre mindent meg kell becsülni s feldolgozni. A finom befőttek, szörpök, lekvárok, savanyúságok egész télen ellátják családomat, s jut még az ismerősöknek is. Gyermekkoromból megtanultam, hogy semmi nem vész kárba, hiszen a befőzni nem egészséges gyümölcsből, nagyon finom pálinkákat főztek már nagyszüleim is. A meggybor éppúgy nagyon finom volt, mint a különböző gyümölcsökből készült pálinka, ami kis

mértékben gyógyszer. Amelyik évben bőven volt termés, akkor foglalkoztunk vele, s tettük el szűkösebb időre. Sajnos egészségem miatt már nem bírok annyit dolgozni a kertben sem.

Varga Ferenc - A gombák világában a legelőkelőbb helyet foglalják el a szarvasgombák. Sok fajtája fellelhető a Vértesben, de nehéz rábukkanni mert föld alatt terem. Termetük és kinézetük igen sokfajta. Van köztük, aminek intenzív, édes vanília illatú példányok is. E gombafaj szimbiózisban él főleg a tölgyfélékkel, bükkökkel. Ezen dombvidéken csak őszi téli időszakban fordul elő, amit nagyban befolyásol a csapadékmennyiség és annak évi eloszlása is. Betanított kutyával szoktuk keresni érdekesség, hogy egy gombafajra lettek a kutyák betanítva, mégis megtalálják az összes gombafajt.

Virág ivólé *Nagyné Ani módjára*

40 dkg barnacukor (vagy ugyanennyi kristálycukor karamellizálva)
5 liter víz
1 nagy tányér virágzat (bodza, akác, hárs, rózsaszirom, orgonaszirom, aminek szezonja van, de lehet vegyesen is) A lényeg, hogy illatos legyen.
(1-2 ág friss menta, 1 marék fagyasztott csipkebogyó)
2-3 db citrom (alaposan megsúrolt, vagy Bio citrom)
1 csapott evőkanál aszkorbinsav (C-vitamin) vagy citromsav
A vizet felforralom, a cukrot elkeverem 1 liter vízben, majd a többi vizet is hozzáöntöm, és kihűtöm. (legalább kéz melegre)
1 citromot felkarikázva beleteszek.
A másik citromnak a levét belenyomom, de a héjat is beleáztatom.
Az aszkorbinsavat is elkeverem a lében.
Beleteszem a szép tisztán szedett virágokat, (én nem mosom meg) és lefedve, a hűtőben 2-3 napig érlelem, közben kevergetem.
Akkor leszűröm és üvegekbe töltöm.
A hűtőben pár napig eláll, vagy ásványvizes flakonban lefagyaszthatom.

Hárs szörp *Nagyné Ani módjára*

5 liter Hársfavirág (mindegyik jó, kivéve az ezüstlevelű)
2 kg cukor (ebből ½ kg karamellizálva, vagy mézzel felesen is lehet)
3 l víz
2 tk. citromsav
2-3 citrom
1 mokkáskanál Na-benzoát
Egy ötliteres, tisztára mosott üveget tölts meg a leszedett virággal.
1½ kg cukorból és 2,5 liter vízből főzz szirupot.
Közben a maradék ½ cukrot karamellizáld, öntsd fel 0,5 l vízzel, és addig keverd, amíg elolvad. Ekkor keverd a cukorsziruphoz.
Szórj hozzá 2 kávéskanál citromsavat, és szeletelj bele 2-3 nagyobb citromot.
Ha kihűlt, öntsd rá a virágra, és 2-3 napig érleld, de kavard meg időnként.
Ezután egy géz lapot helyezz a szűrőre és szűrd le, (a gézlapban tekerd meg, hogy a legértékesebb lét is kinyerjük) töltsd üvegekbe, és tárold hűvös helyen.
Frissen is fogyasztható, de ha télire szánod, tegyél bele a leszűrés után 1 mokkáskanálnyi nátrium-benzoátot.

Rózsa szörp *Nagyné Ani módjára*

15-17 dkg rózsaszirom (rózsaszín, illatos pünkösdi rózsa, vagy a piros tearózsa)
1 kg cukor (v. méz)
1 l víz
2-3 db citrom (vagy citromsav kb. 2,5 dkg.)

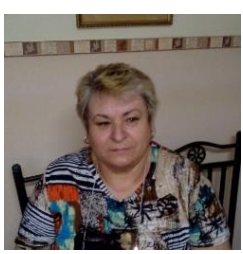
A rózsaszirmokat átmossuk, átválogatjuk, nehogy rovar vagy szennyeződés maradjon rajta. Ha tisztán szedjük, nem kell mosni. Legjobb a piros színű, illatos rózsa. A vizet egy edényben felforraljuk. A rózsaszirmokat belekeverjük a lébe. 5-10 percig forraljuk, amíg a szirmok kifehérednek, 1-2 órán át állni hagyjuk. Leszűrjük. (Szűrés után a szirmokat alaposan nyomkodjuk ki!)
Felmelegítés után hozzáadjuk a cukrot, vagy mézet, a kifacsart citromlevet (citromsavat) és elkeverjük. Ha mézzel készül ne forraljuk, csak forrósítsuk. Még forrón, tölcsérre helyezett szűrővel, steril üvegekbe szűrjük, lezárjuk. 5 percre fejre állítjuk az üvegeket, majd vissza és száraz dunsztba tesszük.

Ha félünk, hogy nem áll el, akkor minden üveg tetejére pici tartósítót tegyünk.
Ebből a mennyiségből kb. 1,8 liter rózsaszörp készül.
Hígítási arány, ízlés szerint 1:4 vagy 1:5.
Ha rózsabokrunk egy metszéssel nem ad elég nagy mennyiséget, akkor sincs baj. Pár nap múlva is gyűjthetünk még hozzá, addig pedig tároljuk a szirmokat lefedve a hűtőben.

Padlizsánkrém *Németh Péterné Marcsi módjára*

6 kg padlizsán (pucolatlan)
6 kg pritaminpaprika és kápia vegyesen (pucolatlan)
1 kg sárga hagyma (pucolatlan)
1 liter étolaj
1 liter paradicsomlé (házilag főzött)
4 evőkanál só (vagy ízlés szerint)
1 teáskanál őrölt bors (vagy ízlés szerint)
3 db babérlevél
10 evőkanál cukor

Káposztasaláta *Jónás Marika módjára*
(…akire, szeretettel emlékezünk, mert a könyv megjelenését, ő már sajnos, nem érhette meg…)



A fejes fehérkáposztát apró vékonyra meggyaluljuk, vagy vékonyra vágjuk, majd forró sós vízzel leöntjük. Ebben hagyjuk kihűlni. ecettel, cukorral, apróra vágott hagymával, köménnyel saját ízlésre összekeverjük.

Titka: amennyi a káposzta, annyi a vágott hagyma is.
Vendégek fogadására, falunapokra mindig szívesen, nagy-nagy örömmel egy vödörrel készített.

RÉGEN ÉS MOST

Filléres ötletek a háború utáni időkből

„Vadat és halat, s mi jó falat..”

Csákai Lajos bácsi - 86 éves

„Szüleimmel Viskről érkeztünk. Gyermekkorom krumplisgombóc ízét most is számban érzem. A falusi háznál mindig volt liszt, krumpli s ehhez már csak akár egy kis pirított hagyma is elég volt. A főtt krumplit liszttel labdányi gombócokká formálva főtt vízben kifőzve kell rátenni akár pörkölt mellé. Feleségem - aki 10 éve meghalt már édesanyámtól tanulta meg akikkel együtt laktunk s aki nagyon finoman készítette el.”

Újfalusi Ferenc – 47 éves

„Három lány és három fiú testvéremmel együtt érkeztünk Nagyudvarnokiból. Édesanyám Kutak Mariska nagyon finom lucskos káposztája és bablevese lángossal minden családi találkozónk kedvelt étele volt nem csak gyermekkoromban.”

Csattos Sándorné Erzsi néni - 77 éves

bükkzsérci gyermekkorára emlékezett a gyűjteményünk kedvéért.

Bőrkötő

Két maréknyi főtt krumplit összetörünk. Sóval és ugyanannyi liszttel összegyúrjuk. Kis cipókat gyúródeszkán nyújtófával kerekre formázunk. Forró sparhelton, - konyhai tűzhely - sütjük meg mindkét oldalát. Ma már sütőlemezt, vagy palacsintasütőt használhatunk. Olvasztott zsírral megkenve, megsózva ettük. Nagyon szerettük. Ünnepi étel volt, ha lekvárt kenhettünk rá.

Szárított gombaleves Erzsi néniék gyermekkorában mindig szedték a gombákat, s télire padláson megszárítva tiszta vászonzacskóba tették el éppúgy, mint a különféle saját készítésű tésztákat.

Hozzávalók:

5 dkg szárított gomba
2 dkg zsír
2 dkg liszt
zöldpetrezselyem
4 dkg rizs vagy reszelt tészta
2 dl tejföl

Elkészítés:
A szárított gombát többször jól megmossuk és kevés vízben puhára főzzük. felöntjük kellő mennyiségűre, felforraljuk. Világos rántással - zsíron megpirítjuk a lisztet - berántjuk, zöldpetrezselyemmel ízesítjük. Van, aki habarással - tejfölbe, tejbe lisztet téve, jól elkeverve - készíti. 4 dkg rizst főzünk bele, tejföllel tálaljuk.

A különféle gombákból hagyományos módon **pörkölt**et is készíthetünk.

A **pöfeteggombát panírozva köret mellé rántva** fogyaszthatjuk. Ha sokat találunk gombászáskor, akkor panírozva, tálcán lefagyasztva télen is frissen sütve finomat ehetünk a nyári ízekből.

A vékonyra felszelt gombákat nyáron napon is megszáríthatjuk. Az erősen tűző nap nem jó, időnként árnyékosabb helyre is kitehetjük. Őszi időben és kora tavasszal sütőben és a kemencében szárítottuk. Zárt edényben, vagy celofán és vászonzacskóban egész télen fogyasztható.

Hagymás krumplikása

Tranker Lászlóné Marcsi módjára

Gyermekkorom egyik kedvenc étele a hagymás krumplikása, amit igazán jól nagypapám tudott elkészíteni, és a hozzávalókat mindig megtaláltuk a spájzban.

Hozzávalók: 1/2 kg krumpli,
1-2 evőkanál liszt,
2-3 nagy fej vöröshagyma,
só, zsír
a krumpli főzőlevéből 2-3 dl

Elkészítése: A krumplit meghámozzuk és feldaraboljuk, feltesszük főni annyi vízbe, amennyi éppen ellepi, ízlés szerint sózzuk. Ha már puha a krumpli, leszűrjük, és jó alaposan összetörjük, hozzáadjuk a lisztet és a főzőlevet, majd összedolgozzuk. Visszatesszük a tűzre annyi időre, hogy besűrűsödjön (1-2 perc), jó kis kenhető kása állaga legyen. Ha a kása elkészült, már csak a hagymát kell megpirítani. A meghámozott hagymákat összevágjuk és 1-2 kanál zsíron szép barnára megpirítjuk. Tálaláskor a tányérban szépen elegyengetjük a kását, és a tetejét bőségesen meglocsoljuk a hagymás zsírral.
Jó étvágyat hozzá!

Savanyúkáposztás nokedli

Tranker Lászlóné Marcsi módjára

…a másik kedvencem

Hozzávalók: tetszés szerinti savanyúkáposzta mennyiség, nokedli.
Elkészítése igazán egyszerű. A savanyúkáposztát apróra összevágjuk és 1-2 kanál zsíron megpároljuk. Ezután jön a nokedli készítése. Úgy gondolom nokedlit mindenki tud csinálni, így azt most nem írom le. Tehát a kifőzött nokedli mennyiséget összekeverjük a párolt savanyúkáposztával, táláljuk és még melegen fogyasszuk. Jó étvágyat hozzá! Ezek a receptek igazán egyszerűek, nem kell hozzájuk szakácstudomány, szeretettel ajánlom mindenkinek!

Káposztás gaggancs

Simon Győzőné módjára

„Férjem súlyos betegen fekszik kórhàzban. Naponta többször telefonálok, érdeklődöm felőle. Gyermekkorunktól ismerjük egymàst, ezért több mint 50 èv hàzassàg után az ő kedvenc ételèt kínàlom.”

Dinsztelt káposztára kell szaggatni a reszelt, nyers krumplival kikevert, s megfőzött nokedlit. Naponta többször is jóízűen fogyasztotta Győzőkém.” Simon Győzőnè Ani (72 éves)

(szerk. sajnos időközben Győző bácsit is elvesztette a faluközösösség)

Rakott puliszka
Major Hajnalka módjára

Hozzávalók:

25-30 dkg kukoricadara
1,5 l víz
350 g tejföl
25 dkg juhtúró
30 dkg füstölt szalonna és sonka (vékonyra szeletelt)
só ízlés szerint
20 dkg sajt

Elkészítés: A kukoricadarát megfőzzük, a vízben ízesítjük sóval. Vigyázni kell, mert a juhtúró és szalonna is sós lesz. Nem főzöm túl keményre, de azért ne legyen folyós!

Ha kész, hagyjuk langyosra hűlni. Az apróra szeletelt szalonnát és sonkát félig lepirítjuk. Tejföllel a jénai tál alját kikenjük, egy réteg puliszkát teszünk alulra, majd egy réteg szalonnás sonkát, tejfölt, juhtúrót és sajtot.

Így szépen rétegezzük, míg el nem fogynak a hozzávalók. Legfelülre még egy kis puliszka kerül, majd lezárjuk tejföllel és reszelt sajttal. Sütjük kb. 15-20 percet, hogy a sajt a tetején szép aranybarna legyen.

Tócsi/tócsni/lapcsánka *Jónás Marika módjára*

(…akire, szeretettel emlékezünk, mert a könyv megjelenését, ő már sajnos, nem érhette meg…)

Közösségi háznál Kincsvadászok kalandjai program keretében tárcsán, helyben sütötte. Nem elég gyorsan, mert nem győzték várni, hogy kisüljön. Bevonta a gyerekeket a krumpli pucolásába, reszelésébe éppúgy, mint a hozzávalók összekeverésébe.

Forró olajban mindig ő maga sütötte ki.

Elkészítése: 10-12 krumplit nyersen lereszelünk, 15-20 kanál liszttel, sóval összekeverünk. Kanállal szaggatjuk, forró olajban laposra lapítjuk. Van, aki pirospaprikát és őrölt borsot, apróra vágott fokhagymát tesz bele. Marikáéba több liszt kellett, mert Ő tejfölt is tett a tésztába.

Tócsi/tócsni/lapcsánka *Németh Péterné Marcsi módjára*

Cukkinivel és pirított szalonnával készíti, liszttel, fűszerekkel keverve, majd zsiradékban kisütve. Frissen tálalva, jó társaságban fantasztikus különlegesség! Leningrádból, a mai Szentpétervárról más ételkülönlegességek receptjeit is hozta magával.

Túrós lángos *Bóta Károlyné Teri ángyi, Teri néni módjára*
(Bükkzsércről néhányan még talán emlékeznek rá)

Titka: az egyszerűség, s a frissen fogyasztás.

Tepsibe kisimítva tesszük a kelt tésztát. A túrót főtt, összetört krumplival, pici sóval, cukorral, citromhéjjal összekeverve ráterítjük a tésztára. A tetejét tejföllel megkenve, felére kaprot szórva máris kétféle finomságot ehetünk.
Leves mellé 8-10 cm-es kockákra vágva tálaljuk. Igazán egyszerű, de nagyszerű finomság!

„Vadat és halat, s mi jó falat..”

Szilágyi Ferenc - *89 éves*

„Hoffman Ede birtokán volt édesapám gazdasági intéző, édesanyám szakácsnő. Az uraság kedvenc étele volt a bableves metélt tésztával meg a töpörtyűs pogácsa. A vadász és más vendégek fogadásakor nagy volt a sürgés-forgás a konyha körül. Szerettek Nagyegyházára jönni a vendégek a vad- és halételek, édesanyám főztje miatt.”

Bajai halászlé

Nagy Hajnalka módjára

„mert én onnan származom… nap, mint nap fogyasztottuk, míg lent éltem”

Hozzávalók 4 főre:

- 2-2,5 kg ponty és 1-2 db más hal, pl. kárász, keszeg, törpeharcsa (készülhet csak pontyból is)
- 2 nagy fej hagyma (ha pontyon kívül más halat is főzünk, 3 gerezd apróra vágott fokhagyma is mehet bele, így pikánsabb íze lesz)
- Fél paradicsom (vagy 1-2 kanál házi lecsó/paradicsom sűrítmény) – Így nehezebben fő szét a halhús
- 3 evőkanál törött paprika (kalocsai, szegedi, és ha lehet, házi őrlésű)
- Ízlés szerint cseresznyepaprika

Előkészületek:

A megtisztított pontyot feldaraboljuk, és – ha lehet, egy éjszakával előtte - besózzuk. hűtőbe rakjuk. Ízesebb, ha bográcsban, fával rakott lobogó tűzön főzzük. Sűrűségét a felhasznált hal és víz, valamint a hozzáadott hagyma mennyisége szabja meg. Az igazi, tradicionális

halászlé 30 percig fő. Fontos, hogy tovább ne főzzük, mert szétfő a hal.

Elkészítés:

Ha ég a tűz, bográcsba tesszük a besózott halat és az apróra vágott hagymát, felöntjük a vízzel, és szépen felforraljuk. Ha felhabzott, megszórjuk a pirospaprikával, belerakjuk a cseresznyepaprikát, paradicsomot (fokhagymát) és zubogtatva 30-35 percig főzzük. Ha szeretnénk, a levet leszűrjük. A bajai halászlevet hallal és a gyufatésztával tálaljuk.

Gyufatészta készítése**:** A tésztához a felvert tojást elmorzsoljuk a liszttel, és néhány csepp vízzel összegyúrjuk. Lefedjük, és 20 percig hagyjuk állni a hűtőben. Ezután kb. 2-3 mm vastag lapokat nyújtunk belőle, és 3-4 cm szélesre nyújtjuk. 2-3 mm vastag, gyufaszál alakú darabokra vágjuk, bő, sós vízben 2 perc alatt kifőzzük, majd leszűrjük.

Töltike leves

Vajdainé Ruppl Erika

Hozzávalók:
2 fej vöröshagyma
olaj
bors
vegeta
1 tojás
kb 500 gr sárgarépa
kb 400 gr fehérrépa
szárított petrezselyem
opc.: májkrém, cukorborsó, gomba…

Leves elkészítése:
Vöröshagymát olajon megpirítani, hozzá a vékonyra, apróra vágott sárgarépa, fehérrépa.
Átpirítani, felengedni vízzel. Ízesítni sóval, borssal, vegetával, zöldfűszerrel.
Eközben készre csinálni a tölteléket, és fóliába csavarni.
Levest forralni és mikor félig puha a répa, mehet bele a töltike.
Kb fél órát főzni, hogy rendesen megfőjön mind a répa, mind a töltelék.
Ha minden megfőtt, kiemelni a tölteléket, kicsit hűlni hagyni, majd felszeletelve a levesben tálalni.

Töltike elkészítése:

1 fej vöröshagymát apróra felszelve, vegetával és borssal pirítani majd kis vízzel felöntve megpárolni.

3 zsemle tejbe/vízbe áztatni, majd kinyomkodni, mehet bele az 1 egész nyers tojás, vegeta, bors, zöldfűszer, majoranna, ízlés szerint borsó, májkrém, gomba. Jól összedolgozni, majd folpack fóliába csavarni, két végét megcsomózni és a forrásban lévő levesbe helyezni.

Kókuszos csirkeleves - TOM KHA GAI

Kovács Tünde és Gyalus Patrícia módjára

Egyszerű változata, hogy a húslevest ízesítjük kókusztejjel, indiai citromfűvel, gyömbérrel és kaffer lime levéllel, ami Tescoban, vagy az ázsiai boltokban kapható.
Ezeken kívül az eredetiben van még hal szósz, galanga, lime lé, ízlés szerint chili és gomba is.
A csirkehús helyett lehet más húst használni, pl halat, tenger gyümölcseit stb.

A településünkön élő Konrád Istvánnénak is köszönhetően a Magyar Piac Szövetkezet (MPSZ) és a Magyar Női Unió (MNU) szervezésében autós termelői piac működik az M3-as autópálya 38-as kilométerénél lévő Bag-Tura-Aszód lehajtójánál. A kis- és őstermelők minden szombaton 08.00 és 14.00 óra között hazai zöldségekkel, gyümölcsökkel, feldolgozott termékekkel (lekvárok, tejtermékek, méz, füstölt áruk) várják az érdeklődőket - elsősorban budapesti, helyi és környékbeli lakosokat. Az árusításra az autópályával párhuzamos mintegy 20 hektárnyi területen, aszfaltos út mellett a szükséges infrastruktúra biztosításával nyílik lehetőség szigorú feltételek betartása mellett.

2021. május 29-én Galambos szombatot tartottak a piacozás biztosítása mellett. A vásárlókat előre értesítették a programról, ahol bemutattak három galambos ételt, amelynek fogyasztása a régi időkben igazi gyógyszer volt. Voltak szép számmal olyanok, akik emlékeztek arra, hogy a betegségek idején a galambleves felerősítette a beteg testet. Természetesen a leves mellé helyben sütött galambot lehetett kóstolni és a modern kor szellemének megfelelően a megsült galambok egy részéből gyros is készült friss - a piacon beszerzett - salátával.

Galambos receptek

Konrád Istvánné Bözsi módjára

A receptet a levesről szerintem nem kell leírnom.

A főtt galambhúst, kicsontoztuk és gyros fűszerrel finoman megpirítottuk.

Ezt salátaágyon kóstoltattuk.

A nyárson galamb viszont simán sózva került a nyársra és sült meg.

Fokhagymás sültcsülök Budapest raguval

Gégényi Erzsike módjára

Vegyél egy szép nagy csülköt. A csülköt megtisztítjuk, a csontról levágjuk. közepes nagyságúra szeleteljük. A tepsit zsírral kikenjük, középre tesszük a csülökcsontot.

A szeletelt húsdarabokat ízesítjük sóval, feketeborssal, fehérborssal, fokhagyma granulátummal, vegetával. Én ezt egy kistálba összekeverem, és rákenem a húsdarabokra, 3-4 db húst ráteszek a csontra a többit körbe rakom.
A feldarabolt húsokra hagyma-paprika-paradicsom szeleteket, fokhagymaszeletet teszek, mindenki ízlése szerint teheti rá.
Duplán alufóliával lefedem, 160 - 180 fokos sütőben kb. 2-3 óra.
Ragu a sülthúshoz:
Lecsót készítünk előbb, és a kész lecsóba először a gombát tesszük bele, majd, amikor már majdnem megpuhult, hozzátesszük a csirkemájat, és a zöldborsót. Én cukrot is szoktam beletenni, jobban kihozza az ízeket.
Burgonyát főzök hozzá.
Tálalás lapostányéron: sülthús, ragu, burgonya. Savanyúság, akinek kell ízlés szerint.

Tejszínes tepsis burgonya csirkemellel

Kossa Anita módjára

Kossa-Horváth Ilona: 2007-ben vettünk telket Nagyegyházán a kert és az állatok miatt. Budapestről költöztünk ki, mert 7 éve nyugdíjban vagyok. Lányunk - Kossa Anita – sokszor egy finomsággal kényeztet bennünket: Tejszínes tepsis burgonya csirkemellel. Szerinte attól finom, hogy alufóliával letakarva süti, de szerintünk meg attól, hogy mindig örömmel hozza nekünk.

Töltött káposzta

Morava Magdolna módjára

Hozzávalók:

1 kg sertés lapocka darálva
2 kg savanyúkáposzta
10 db savanyúkáposzta levél
40 dkg füstölt oldalas
40 dkg rizs
3db tojás
3 kk (kávés kanál) pirospaprika
6 gerezd/legalább/ fokhagyma
2 kk só (ízlés szerint... figyelembe vesszük a sós füstölthúst és a savanyú káposztát)
1 fej reszelt vöröshagyma
1 mk (mokkás kanál) bors
1 ek (evőkanál) zsír

Töltelék elkészítése: A darálthúst, rizsát, tojást, sót, borsot, foghagymát, vöröshagymát, pirospaprikát, zsírt összegyúrom.

A húsgombócokat a káposzta levelekbe begönygyölöm. Én szeretek sima húsgombócot is készíteni... ki hogy szereti..

A nagyfazékba alulra egy sor savanyúkáposzta, egy sor töltöttkáposzta, tetejére oldalas, újból savanyúkáposzta, húsgombóc. Fontos, hogy legfölülre is káposzta kerüljön. Az egész fazék káposztára öntök vizet, hogy bőven ellepje. Rottyanás után lassú tűzön főzöm, ha kívánja, utána töltök még vizet.
Tejföllel tálaljuk, és ne feledjük!
CSAK A KÁPOSZTA IGAZÁN JÓ MELEGÍTVE! De az többször is!

Rakott kel

Szűcs Renáta módjára
(Hölczné Ilike lánya)

(Ezt a finom ételt készíthetjük kelkáposztával, savanyú káposztával, zöldbabbal is)
Hozzávalók:
1 csomag bacon szalonna
1 kg darált hús
25 dkg rizs, vagy 2 csomag gyors rizs
1 közepes méretű kelkáposzta
1 paprika,1 paradicsom
1 fej vöröshagyma,2 gerezd fokhagyma
só, bors, majoranna, pirospaprika
20%-os tejföl, és szükség szerint sajt

Elkészítése:
1. Kelkáposzta leveleit forró sós vízben kicsit megfőzzük
2. Kevés zsírban a vöröshagymát, fokhagymát ledinszteljük, pirospaprikát rátesszük, ezután a darált húst. Paradicsomot, paprikát apróra vágjuk, hozzáadjuk. Zsírjára lesütjük.
3. Rizst megfőzzük, majd a kész darált húshoz adjuk, összekeverjük.
4. Tepsit kicsit kizsírozzuk, a bacon szalonnát lerakjuk. A kelkáposzta felét rárakjuk, majd jöhet a rizses darált hús. A kelkáposzta másik felével beborítjuk. Pár csepp zsír a tetejére. Bacon szalonnával beborítjuk. Rátesszük a tejfölt. Aki szereti, reszelt sajttal megszórhatja.
5. 180 fokon egy óra alatt pirosra sütjük. Jó étvágyat!

Saslik

Orosz Ferenc módjára

Orosz Ferenc 22 éve, felesége 17 éve él Nagyegyházán másfél éves kisfiával. Kárpátaljáról, Beregszásztól 30 km-re fekvő faluból, Bátyúból költözött ide. A falu határán levő márványüzemben jelenleg 7 fő erdélyi és kárpátaljai, sőt falubelije is itt dolgozik. Önálló háztáji állattartók, kertészkedők, saját szükségleteik ellátását maguk végzik. Ünnepek, családi, baráti összejövetelek, születésnapok elmaradhatatlan étele a saslik, amit Feri különlegesen jól készít el. Másik nemzeti ételük a **pelmenyi**, Ez utóbbi a tortellini változata - apróra vágott tésztába darált húst tesznek, s azt főzik ki, amit borssal, ecettel kínálnak.

A saslik receptjének titka, hogy "amennyi hús - annyi hagyma " szükséges hozzá. Ők sertéstarját vágnak darabokra. Borssal, fokhagymával, sóval, ecettel majonézzel pácolva hűtőben, legalább 3 napi tárolás után, nyárson sütik.

Szívesen vállalta falunapon a helybeni elkészítését, kóstolását. Felajánlását elfogadni tervezzük a jövőben!

Sushi

Kovács Tünde és Gyalus Patrícia módjára

-kerekszemű rizs, hogy összeragadjon
-szárított alga lap, más néven Nori
-rizsecet, vagy más ecet
-só
-amivel megtölteni szeretnénk a rizst, pl, tonhal, lehet konzerv is uborka, sajt, bébi kukorica, édesburgonya, sonka, lazac, bébi répa stb
-szója szósz

Megfőzzük a rizst, kevés ecettel és sóval ízesítjük. megvárjuk amíg kihűl.

A rizst rátesszük a nori lap felére, tehát úgy, hogy félig lefedje, majd a rizs közepére tesszük, amivel tölteni szeretnénk, majd az egészet összetekerjük, mint egy rétest.
Felszeleteljük és szója szószba mártogatva fogyasztjuk.

Vörösboros Tönkölypörkölt

Nagy Ákos módjára

Miért pont tönkölybúzából főztünk?
A gabonák méltatlanul kis szerepet kapnak a táplálkozásunkban, illetve szinte csak feldolgozott formában fogyasztjuk őket. (kenyér, tészta)
Pedig nagyon sok érv szól a gabonák mellett, e recept kapcsán pár tény a tönkölybúzáról:
100 gramm tönkölybúza körülbelül 17 g fehérjét tartalmaz, még ugyanennyi rizs, csak 7,5 grammot. Ha a fehérjebevitel növelése a cél, akkor érdemes a rizs helyett időnként tönkölybúzát fogyasztani köretként. Így mérsékelhetjük a húsfogyasztást, anélkül, hogy csökkenne a fehérjebevitelünk. Ráadásul ennek a fehérjének az aminosav-összetétele nagyon hasonlít az emberi fehérjékéhez. Ennek következtében szinte egyedül képes bevinni az ember szervezetébe a szükséges mennyiségű fehérjét. Vitaminokban, a B-csoport majd minden tagját tartalmazza, valamint E-vitaminban is nagyon gazdag. Ásványi anyagokban is rendkívül gazdag kalcium-, magnézium-, foszfor- és szeléntartalma számottevő, a gabonamagokra jellemző érték nyolcszorosa is lehet, réz-, vas-, mangán- és cinktartalma meghaladja a búzáét. Jelentős szilícium és szeléntartalommal rendelkezik. Tartalmaz egy olyan aminosavat, ami emeli a szervezet szerotonin szintjét, így boldogító gabonaként is számon tartják. A tönkölybúzát fogyasztók nagyobb koncentrációs képességről számoltak be, vizsgaidőszakban, munkahelyi megterhelés esetén érdemes bevetni. Magas rosttartalma miatt nagyon jó hatással van a belekre, az emésztésre, jól használható hasnyál és májerősítőként is.
Egy hátrányos tulajdonsága azért van: nagyon lassan fő meg. Ezért felhasználás előtt érdemes beáztatni 8, vagy akár 24 órára.
A Vörösboros Tönkölypörkölt szinte ugyanúgy készül, mint az ötletadó vörösboros marhapörkölt.

Hozzávalók:

Hántolt koptatott tönkölybúza, fejenként 60 g.
Lillahagyma, 2 főre 1 hagyma
Fokhagyma 1 gerezd / fő
Paradicsom lédús 2 főre 1 db.
Pirospaprika
Koriander
Bazsalikom, friss.
Vörösbor, jobb féle, inkább száraz, mint édes, kb 1 dl/ fő
só
víz
olaj

Előző este átmostam, és beáztattam a tönkölybúzát.
Az apróra vágott lilahagymát olajon félig megpirítottam. A tönkölybúzáról leöntöttem a vizet, és hozzáadtam a hagymához, és pirítottam tovább, sűrűn kevergetve. Amikor a kevergetés kezdett unalmassá válni, hozzáadtam a felaprított fokhagymát, és a pirospaprikát is. Mielőtt a pirospaprika megégne, kevés vizet kell hozzáadni, és mehet bele a felkockázott paradicsom is. Ekkor adom hozzá a koriandert- érzéssel. Amikor a paradicsom kezd szétfőni, felöntjük a vörösborral. Az alkohol el fog főni belőle, tehát gyerekek is fogyaszthatják, ráadásul autót is lehet vezetni evés után.
A friss bazsalikom leveleket a főzős vége felé adjuk hozzá.

Húsmentesen étkezőknél garantált a siker!
A mi kisfalunkban úgy leszünk népszerűbbek, ha a tönkölybúzával együtt apróra kockázott marhanyakat is teszünk a bográcsba.

További receptek, egészséges termékekről
információ: www.eletfaelelem.hu

Életfa Élelem

Birkapörkölt

Klempa György módjára

(a juhászt, Gyurit is a könyv szerkesztése közben veszítettük el)

Juniális rendezvényünkön szívesen főzött párjával Jucussal - üstben, bográcsban saját juhnyájában nevelt birka-, és bárányporkoltet az egybegyűlteknek.

A konyhakészre feldolgozott húst zsíron, hagymán átdinsztelte. Őrölt köménnyel, borssal, több gerezd fokhagymával, sóval ízesítette. Tett bele zöldpaprikát és paradicsomot, vagy saját készítésű télire letett lecsót.
Pirospaprikát és a vörösbort a vége felé tette bele.
Gondosan kevergetve ügyelt arra, hogy ne főjön szét, de kellőképpen besűrűsödjön.

Maradékról nem kellett gondoskodni, mert mindig igen hamar elfogyott.

Zöldségágyon sült nyúl vagy bárány

Nagy László módjára

A megtisztított húst sózzuk, borsozzuk, fokhagymakrémmel bedörzsöljük. Majd tört koriandermagot szórunk rá. Tetszés szerint zöldségeket darabolunk egy zsírozott tepsibe, amelyre a befűszerezett húst tesszük.
Olívaolajjal belocsoljuk és alufólia alatt készre sütjük.

Vágott birka vagy nyúl elérhető helyi gazdaságból

Egytálétel kitelepüléssel családi vagy céges rendezvényeken:

06208860149

Kecskegida - 06703644286

Ludaskása

Tóth Jolán (1932 - 1985) módjára

Liba vagy kacsaaprólékból készítették. Anyukám egyik kedvence volt – emlékezik vissza Kiss Béláné Marika. (szerk.)
Szárnyakat, csontos nyakat feldarabolva, a lábakat, zúzát, szívet leforrázzuk, megtisztítjuk. Sós vízben zöldségekkel, sóval, borssal, köménymaggal lefedve, csendesen addig főzzük, amíg meg nem puhul. Libazsíron fél kg rizst megfuttatunk, húslével - kétszer annyi, mint a rizs - felöntjük. Lassú tűzön fedő alatt addig pároljuk, amíg meg nem puhul. Az apróra vágott zúzát, szívet és zöldpetrezselymet összekeverjük a rizzsel és a húsokkal. Tálaláskor libatepertőt teszünk a tányérra.
Vannak helyek, ahol még karikára vágott, forró olajban kisütött hagymával tálalják.

Vajas kifli

Kilenczné Kemp Edit módjára

Hozzávalók:
1 kg finom liszt
kb. 10 dkg rétesliszt
kb. 3dl tej
kb. 3 dkg élesztő
1 ek cukor (evőkanál)
2 tk só (teáskanál)
2 ek. tejföl
1 egész tojás
1 tojás sárgája
kb. 0,5 dl olaj, kb. 10 dkg vaj

Elkészítése: Lisztet sóval összekeverni. Bele a tojás, a tejföl, az olaj, az olvasztott vaj. Kb.1,5 dl tejben az élesztőt felfuttatni, ráönteni a száraz anyagra. a maradék tejet meglangyosítva hozzáadni. S laza, könnyű tésztát gyúrunk. Kb. 30-40 perc alatt kétszeresére keleszteni, átgyúrni és 2 cipót alakítani belőle. Kör alakúra nyújtva, 8 cikkre vágva, kívülről befelé feltekerve a csücsök végét egy kicsit meghúzzuk a feltekerés végén. Tepsibe rakva még kb. 30 percet

keleszteni hagyjuk. Én légkeveréses sütőben 180 fokon kb. 20 percig sütöm. Nagyon finom, rögtön elfogy. Jó étvágyat!

Mézeskalács

Szilágyiné Hunyadi Zsuzsanna módjára

Ádventi programjainkra éveken át készítette, hogy azokat gyerekekkel együtt díszíthessük.

Hozzávalók:
50 dkg liszt
1,5 dl méz
1 egész tojás
5 dkg margarin
13 dkg porcukor
1,5 kávéskanál szódabikarbóna
1 csomag mézeskalács fűszerkeverék (Ha ez nincs: őrölt fahéj és őrölt szegfűszeg egy-egy kávéskanál, csipet szerecsendió, ánizs és gyömbér keverékkel ízesítjük.)

Elkészítés: A megolvasztott mézet margarinnal és a porcukorral elkavarjuk csomómentesre.

A szódabikarbónával elkevert lisztet apránként hozzáadjuk. Az összegyúrt tésztát hideg helyen 5-6 órát pihentetjük, majd kinyújtva, s formákra szaggatva aranybarnára sütjük.

Díszítéshez a tojásfehérjét cukorral felverjük és citromot csepegtetünk hozzá.

Helybeli vegyes, hárs és akácméz:

06202215525

Helybeli méhészteleppel, vegyes, hárs, repce és akácméz:

06204968203

Kürtőskalács

Csákai Károlyné Jucika módjára

Hozzávalók:
fél kiló liszt
6 deka cukor
3 dkg só
két deka élesztő
két tojás
tej
Egy deci olaj vagy vaj

Elkészítés: Az élesztőt tejben felfuttatjuk, a hozzávalókkal kalács tésztát dagasztunk. Hagyjuk kelni, nem kell túl keleszteni, mert sütés közben még kelni fog. Gömbölyűre sodorjuk és sütő fára felcsavarjuk. Kristálycukorba forgatjuk, és fa parázson sütjük, ha megsült, dióba, fahéjba, kakaóba forgatjuk**.**

Almakenyér

Csenki Györgyné módjára

Hozzávalók ami feltétlenül kell:
1/2 kiló alma,
30-35 dkg.kristálycukor, attól függően, hogy milyen édes az alma
30 dkg. liszt
1 tojás
1 sütőpor
1 teáskanál vaníliás cukor
5 dkg. dió
5 dkg. mazsola
Amit még én hozzá szoktam tenni:
1/2, vagy 1 citrom héja bele reszelve és leve ízlés szerint
aszalt gyümölcsök ízlés szerint (áfonya, barack, narancs, meggy, citrom, bármit, amit a család szeret), de ezek nélkül is lehet
2-3 kocka összetört 75-80%-os keserű csoki

Elkészítése, a tészta összeállítása:
Az almát meghámozzuk, káposzta reszelőn lereszeljük, hozzáadjuk a cukrokat, a mazsolát, aszalt gyümölcsöket, csokit. És legalább 4 órát hagyjuk állni, hogy levet eresszen. Utána jól összekeverjük az egész tojással, a liszttel elkevert sütőporral és a gorombára vágott dióval. Vajazott (olajozott) lisztezett őzgerinc, kuglóf, vagy tortaformában előmelegített sütőben, 150 hőfokon 35-40 percig sütjük! Nekem az 50 perc vált be! Tűpróba kell!

„Mi olyanok voltunk, ahogy Gyurikám mondta, mint a borsó meg a héja! Még mindig hihetetlen, hogy nincs már velem, de sajnos ilyen az élet!”

Almáspite

Gégényi Erzsébet módjára

Hozzávalók:
25 dkg vaj, vagy margarin
33 dkg liszt
2 tojás sárgája
2 kanál tejföl
2 kanál cukor
csipet só

Elkészítés:
ezeket nagyon jól összegyúrjuk, 1 órát hűtőbe tesszük
2 kg almát megpuculni, lereszelni, ízlés szerint cukrot adni hozzá, és ízlés szerint fahéjat. Én egy éjszakát hagyom állni.

A tésztát kétrészre osztom, egyik részét kinyújtom, tepszibe teszem, megszórom darált dióval, majd ráteszem a kifacsart reszelt almát, szintén megszórom darált dióval, majd ráteszem a másik tésztát.

Tojásfehérjével megkenem és ismét megszórom a tészta tetejét dióval és a sütőbe teszem kb. 30-40 perc. Légkeverésesen 160 fokon sütöm.

Citromos álom

Hölcz Lászlóné és lánya Szűcs Renáta módjára

Könnyű, nyári hűsítő édesség, melyet előző nap kell elkészíteni.
Hozzávalók:
Cukros babapiskóta (kb. 30 darab)
10 evőkanál kristálycukor
2 db.vaníliáscukor
2 citrom reszelt héja
1 citrom leve
450 gr-os 20%-os tejföl
Fél literes piros Hulala tejszín.

Elkészítése:

Kristálycukrot, vaníliáscukrot, citromok héját, citrom levét a tejföllel összekeverjük.
A tejszínt kemény habbá verjük, majd kis adagokban a tejfölös masszához adagoljuk. Tálba, de készíthetjük torta formába is. Rakjuk a babapiskótát egy sorba a tálba, majd egy sor krém, újabb piskóta sor, újabb krém. Legalább 3 réteg legyen. A tetejét krémmel fejezzük be. Hűtőbe tesszük egy éjszakára. Jó étvágyat!

Citromos álompiskóta

Morava Magdolna módjára

Hozzávalók: 1 csomag babapiskóta (200-250 g-os),

2 citrom reszelt héja,
1 citrom leve,
15 dkg porcukor,
4 dl tejföl
4 dl tejszín
kivi, mandarin, stb. a díszítéshez

Citrommártás elkészítése: a tejfölbe bele kell keverni a porcukrot, a reszelt citromhéjat és a citromlevet. A tejszínt habbá kell verni, és azt is hozzá kell keverni a mártáshoz.
Ez után egy 2 literes tálba a feldarabolt babapiskótát rétegesen le kell rakni úgy, hogy alulra és felülre is mártás kerüljön.
Hűtőszekrényben lefedve 2 - 3 óra pihentetés után fogyasztható.
Desszertes poharakban, gyümölcsszeletekkel díszítve lehet tálalni.

„Óriás” palacsinta tárcsán sütve

Nagy László módjára

Hozzávalók: 1 kg liszt, 10 tojás, 1liter tej, 1 liter szódavíz, pici olaj, só kb. 15 „óriás” palacsinta elkészítéséhez.

Elkészítés: Olajjal bekent tárcsán 3 merőkanálnyit sütünk ki egyszerre, ízlés szerint töltjük.

Tejfölös pogácsa

Poczik Sándorné Marika módjára

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 25 dkg vaj vagy margarin, 2 tojás sárgája, 3 dkg élesztő, 2 dl tejföl, 1 dl tej, 2 teáskanál só, 1 teáskanál cukor

Elkészítése: Az élesztőt langyos tejben felfuttatjuk. a lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk az élesztőt és a többi anyagot. Gyenge rétestészta keménységű tésztát kapunk, amit fél órát deszkán pihentetünk. Utána kinyújtjuk és háromba hajtjuk. ezt még 2-szer megismételjük 10-10 perces pihentetés után. A tésztát ujjnyi vastagra kinyújtjuk, tetejét megrácsozzuk és apró pogácsákat szaggatunk belőle. Tetejét megkenjük tojássárgájával és reszelt sajtot is rakhatunk rá.
Mindig szívesen sütöm családomnak, unokáimnak és a falu rendezvényeire. Jó étvágyat hozzá!

Piskótatekercs

Poczik Sándorné Marika módjára

Hozzávalók: 8 tojás, 8 kanál porcukor, 8 kanál liszt

Elkészítése: A tojássárgájákat habosra keverjük a porcukorral, majd könnyedén hozzákeverjük fakanállal a tojásfehérjék kemény habját, majd a lisztet. Egy nagy kikent, kilisztezett tepsibe öntjük a masszát, elsimítjuk és középmeleg sütőben megsütjük.

Ha megsült, kivesszük, tiszta konyharuhára borítjuk és felsodorjuk együtt. Így hagyjuk kihűlni. A kihűlt tésztás szétnyitva megtölthetjük lekvárokkal, csokoládés vagy más krémekkel, cukrozott tejszínhabbal. A megtöltött tésztát visszasodorjuk, tetejét meghintjük porcukorral, vagy bevonjuk csokoládémázzal vagy tejszínhabbal.

Örömmel készítem, bár mindig nagyon hamar elfogy. Az én családom baracklekvárral szereti legjobban.

Sajtos tallér

Vajdainé Ruppl Erika módjára

Hozzávalók:

60dkg liszt
1kávéskanál szódabikarbóna
5 kávéskanál só
20 dkg reszelt sajt
10 dkg zsír
12,5 dkg ráma
2-2,5 dl tej
1 tojás.
Tetszés szerint ízesíthető pl. egész kömény, sok magvas keverék (szezámmag, lenmag, napraforgó.)

Elkészítés:

Gondolatok a vegetáriánus életmódról

Megkértek fejtsem ki a gondolataimat, milyen a vegetáriánus életmód, ami egy komplex folyamat.

Én 2005. óta nem eszem húst, személyes példám alapján bátran ki merem jelenteni, hogy teljes értékben csak így tartható fenn a jó állapot, a megfelelő egészség. Tehát fenn lehet tartani az egészséget húsevés nélkül is.

A hús a szervezetet elsavasítja, alacsonyabb rezgésszinten tartja és betegségeket eredményez hosszú távon. Összességében tekintve fontos megérteni, hogy a táplálkozás komolyan befolyásolja az emberi, testi és mentális állapot megértését. Mindenkinek ajánlom, hogy próbálja ki és figyelje magát. A szervezet nagyon jól fenntartja magát zöldség, gyümölcs és gabonaféléken, illetve tejtermékeken. Tengernyi étel készíthető húsmentesen. Fontos a cukor mellőzése amennyire lehet. A sóbevitel ajánlott, mert a szervezet bioelektromos.

A vegetáriánus ételek fogyasztása sugárzó egészséget, nyugodt, kiegyensúlyozott elmét, rugalmas testet és hosszú életet eredményezhetnek.

Ha megfigyeljük a természet élőlényeit, a legerősebb állatok vegetáriánusok (elefánt, orrszarvú, gorilla) és hosszú életűek. Az oroszlán és a tigris ragadozók, viszont rövid életűek.

Teljes egészében a harmonikus boldogság és a szeretetteljes élethez a vegetáriánus életmód önmagában nem elég. Legfontosabb az önismeret, hogy találd meg önmagad és hogy jó szívre tegyünk szert. Az isteni egységhez való csatlakozás a metafizikai birodalomhoz való kapcsolódás, ami már egy magasabb isteni minőség.

Üdvözlettel: Pósfai Tibor

2021.06.07

Helybeli rendezvényeinken is előszeretettel fogyasztunk

modern és hagyományos, egészséges és friss salátákat.

https://doctorlazac.hu/salatak/

+36 70 603 75 40

doctor.lazac@gmail.com

Zeller saláta

Vajdainé Ruppl Erika módjára

Hozzávalók: Alma, ananász, póréhagyma, kukorica, főtt tojás, majonéz, reszelt sajt

Vöröslencse dhal basmati rizzsel vagy bundázott tojással

Bezsila Ágnes és José módjára

Az indiai orvoslás gyakorlójaként sokat főzök keleti ételeket, de kifejezetten azokat részesítem előnyben, amiket hamar össze lehet állítani. Ez alábbi vöröslencse dhal egy fél óra alatt elkészíthető, selymes, pikáns, melegítő étel. Proteinben, antioxidánsokban és ásványi anyagokban gazdag hétköznapi ebéd vagy vacsora lehet belőle.

Hozzávalók 2-4 főre:

100 g fekete (beluga) lencse (*vagy ennek hiányában összesen 200 g vöröslencse*)
100 g vöröslencse
1 közepes vöröshagyma
3-4 gerezd fokhagyma
2 szál sárgarépa, 1 szál fehérrépa
1 paradicsom
2-5 tk sambar vagy más curry por (*vagy ennek hiányában: 2 tk római köménymag, 1-2 tk őrölt koriander, 2 tk őrölt feketebors, 1 tk fahéj, 1-2 tk őrölt kurkuma, 1 tk őrölt pirospaprika (lehet csípős vagy édes is), 2-3 szem kardamom, 1-2 szem szegfűszeg*)
1/4 citrom vagy 1/2 lime leve (opcionális)
1-3 evőkanál tisztított vaj vagy hidegen sajtolt növényi olaj
1-3 evőkanál kókusztejszín (vagy tejszín)
só, bors
petrezselyem- vagy korianderlevél
1 marék pirított kesudió

Elkészítés: A vöröshagymát és fokhagymát vágjátok apróra, a répákat karikázzátok vagy kockázzátok, a paradicsomot felezzétek. A zsiradékon pirítsátok meg először a hagymát, fokhagymát, majd a répákat, paradicsomot és petrezselymet, majd adjátok hozzá a curry-t vagy egyéb fűszereket.
Ha már üveges a hagyma, és a répa megszínezte az olajat, adjátok hozzá a pár órára beáztatott és átmosott lencséket. Annyi vizet öntsetek hozzá, hogy egy-két ujjnyival ellepje az edény tartalmát.

Ízesítsétek tovább (só, bors, citrom), majd fedő alatt addig főzzétek, amíg a lencsék megpuhulnak (20-30 perc).
Ha megfőtt a lencse, keverjetek hozzá 1-3 evőkanál (kókusz-) tejszínt, majd 1 perc múlva zárjátok el alatta a tüzet.
Basmati rizzsel és friss korianderlevéllel, esetleg pirított kesudióval tálaljátok, de, ha még maradt kedv a főzőcskézéshez, ezzel a bundázott tojással is isteni lesz:

Bundázott tojás

Bezsila Ágnes és José módjára

Hozzávalók 2-4 főre:

4 tanyasi tojás
1-2 evőkanál curry por, 2 kk őrölt római kömény, 2 csipet só és bors
1 ek csicseriborsóliszt
sütéshez való olaj

Elkészítés:

Főzzétek a tojásokat 8-10 percig, majd hagyjátok állni őket a pucolás előtt. Egy tálban keverjétek össze a curry port, köményt, csicseriliszet, sót, borsot.
Forrósítsatok egy kis olajat serpenyőben, s közben a félbevágott tojásokat nyomkodjátok bele a lisztes keverékbe.
Óvatosan helyezzétek őket a serpenyőbe, s finomat átforgatva süssétek őket ropogós aranybarnára.

Coquito - Puerto Ricói folyékony desszert

Bezsila Ágnes és José módjára

A Coquito egy különleges ital, amit Puerto Ricóban, szülőhazámban általában a karácsonyi ünnepek alatt készítenek, de egész évben élvezik.
A Coquito szó szerint „kevés kókuszdiót" jelent, bár látni fogjátok, hogy nagyon is sok kókuszdió van benne. Az ital édes és tejszerű, ezért én leginkább a Madártejhez hasonlítom, amit szintén nagyon szeretek. Alkoholtartalma révén gyakran kis adagokban szolgálják fel, és legjobb, ha közvetlenül a hűtőszekrényből öntik ki. Hűtő hatása révén remek ital egy forró magyar nyári napon.

Puerto Ricóban természetesen nagyon szeretjük a rumokat, így persze ehhez az italhoz is jó mennyiségű rum tartozik. Bármilyen típusú rumot használhattok, de javaslom, hogy a Bacardi alap fehér rummal kezdjétek az ismerkedést. Természetesen, ha már van más kedvencetek, nyugodtan használjátok azt. A fűszeres rumok ízesebbé és kellemesebbé teszik a végeredményt. Egy dologra kell vigyázni: ez a finomság nem csak könnyen csúszik, de erős is, amit az ember hajlamos elfelejteni.

A rumot félretéve, Puerto Ricóban ez volt a kedvenc italom már gyerekként is. Ugyanis ez a folyékony édesség könnyen elkészíthető alkohol nélkül is. Tehát, ha csak egy finom kókuszos italt szeretnétek készíteni gyermekeitek számára, a Coquito akkor is egy nagyszerű lehetőség.
Remélem, hogy élvezni fogjátok! Salud / Egészségetekre!

<u>Hozzávalók egy üvegpalackhoz</u>:

800 ml sűrű kókusztej (nem kókuszital, semmi 70% alatti kókusz kivonat alatt nem megfelelő)
A legjobb, ha az alábbiak szerint kombináljuk:
400 ml 100% -os kókusztej (javaslom ezt: Aroy-D)
400 ml 70% -os kókusztej (fenti márka és víz keveréke)
397 g (1 doboz) édesített sűrített tej
75 g cukormentes sűrített tej
1 teáskanál vanília por

2 teáskanál fahéj (vagy több, ízlés szerint)
1 fahéj rúd (opcionálisan a palackban)
Alkoholos változat:
+ 200 ml Bacardi fehér rum (vagy több, ízlés szerint)

A Coquito elkészítése meglehetősen egyszerű, csak keverjétek össze az összes hozzávalót (kivéve a rumot, ezt utoljára adjuk hozzá) egy nagy turmixgépben. Ízléstől függően érdemes lehet kicsivel több cukrot, vagy kevesebb sűrített tejet hozzáadni. Ágnes és én nagyon szeretjük a fahéjat, ezért én általában több fahéjat adok hozzá, hogy pikánsabb legyen.

Miután az összetevőket ízlés szerint összekevertétek, ha alkoholos ital készítését terveztétek, most kezdjétek el hozzáadni a rumot, 1-1 dl-t egyszerre, miközben kevergetitek és kóstolgatjátok. Érezni kell a rumot az italban, de nem szabad eluralkodnia az összhatáson. A jó Coquito az, amibe sok rum kerül, de ennek ellenére nem nyomja el az ízét a többi fűszernek és a kókuszdiónak.

Miután mindent összekevertetek, fogjatok egy üvegpalackot, amibe majd beleöntitek az italt. Ekkor kell belehelyezni a fahéjrudakat is, amiknek íze idővel összeolvad a végeredménnyel. Ezután egy tölcsér és egy finom szűrő segítségével töltsétek tele a palackot. Palackozás után hagyjátok, hogy a Coquito több mint 1 napig ülepedjen. Igen, várni kell, ez fontos. Minél többet vártok, annál zamatosabbá és fűszeresebbé válik az ital.

Tálalás előtt érdemes alaposan összerázni a Coquitót, hogy minden összetevő ismét összekeveredjen. Csak kisebb esztétikai hiba, de teljesen rendben van, ha rázás előtt a kókusztej egy része megszilárdul az üveg tetején.

Salud!

Egy tápláló ÉTEL, vagyis egy jól táplált ÉLET fűszerei

I. BÖLCSESSÉGEK

"Megtanultam, hogy a kincset a szívében hordozza az ember."
(Móra Ferenc)

"A szeretet a legnagyobb erő. ez köt össze mindent és mindenkit. ezért érdemes élni. Ettől lesz tiszta a szíved."
(Wenndy Higgins)

"Minden napnak van valami öröme. Neveld rá a szemedet, hogy meglássa azt!"
(Wass Albert)

3 dolog, ami mindig legyen nálad:
a HIT - amit a lelkedben hordozol.
a REMÉNY - amitől magabiztos maradsz, de szerény
a SZERETET - ami nem széppé, hanem csodálatossá teszi az életet és az emberi lelkeket.

Móron születtem és nőttem fel, majd gimnazista koromtól Budapesten éltem, de mindig tudtam, hogy idővel visszakerülök a hegyek-dombok közé. Csupán ezennel a Vértes déli oldaláról az északira kerültem.
Míg ez számomra természetes és ismerős közeg, José férjem Puerto Rico fővárosából, Kalifornián át, Román keresztül érkezett Budapestre, majd már velem ebbe, a számára ismeretlen falusi környezetbe. Szerencsére könnyen alkalmazkodó természet, és hamar megbarátkozott a vidéki élet előnyeivel.
Bár a munkája számítógéphez köti, most végre a kertben vezetheti le felesleges energiáit, szívesen barkácsol szabadidejében, és járja velem, s két kutyánkkal a környező erdőket.
Bár továbbra is vonattal járok Budapestre, igyekszem én is minél több időt az új otthonunkban tölteni, környékbeli kistermelőktől vásárolni, és tisztán tartani nem csak a közvetlen környezetünket, de a környező hegyeket is - nem szégyellem felvenni más szemetét a természet védelmében.
Szeretünk itt, és nem csak használni, de építeni is szeretnénk közösségünket. Igyekszünk jó kapcsolatot ápolni a közeli és távolabbi szomszédainkkal, mert hiszünk a kedvesség erejében, és tudjuk, hogy egymást segítve leszünk magunk is erősebbek. Ilyen embereket keresünk barátainknak is, reméljük, ez sikerül Óbarok-Nagyegyházán is.

Bezsila Ágnes és José

III.JÓ HÁZASSÁG

Szilágyi Ferenc 89 éves, felesége Poczik Mária- Maris néni 85 éves.

Településünk legidősebbjei 66 évvel ezelőtt - 1955-ben - kötöttek házasságot.
Maris néni 10 évesen került Bükkzsércről családjával Nagyegyházára. Első 4 évet ott, majd a felsőtagozatot itt Nagyegyházán végezte el. Napszámba jártak el másokhoz és a termelőszövetkezetbe dolgozni, mert bátyja középiskolába került, s a család többi gyerekeinek nem tudták a szülők fizetni sem a bejárást, sem a kollégiumot. Ő óvónő szeretett volna lenni, de ezt szülei nem tudták fizetni. Egy családból akkoriban csak egy gyermek tanulhatott, s az legtöbbször a legidősebb volt.
19 évesen ment férjhez Szilágyi Ferenchez, aki itt született.
3 év múlva egy lányuk született, akinek 2 felnőttkorú gyermeke van.
10 évig apósával laktak együtt, jól megvoltak, őt szerette apósa, igyekezett mindent segíteni neki, s kedvébe járni.

Akkoriban nagy szegénység volt, összeházasodva kaptak egy kis földet, azt művelték,
Erdőre jártak dolgozni, facsemetéket ültettek, tányérozták őket - körbekapálták, hogy növekedni tudjanak - bozótot irtottak, télire tüzelőt készítettek az erdőgazdaságnak fajárandóság fejében.
20 évig bedolgozóként a budapesti Csecsemőruházati KTSZ-nek kisingeket varrt a helybeli többi asszonnyal együtt. Akkoriban házhoz vitték a varrni, s szabni valókat, s minden asszony a szabadidejében végezte el, amit elvállalt. A begyűjtő hozta az újabb adagot hétről-hétre. Így tudtak a család, a gyerekek ellátásán kívül hozzájárulni a család anyagi bevételéhez.
Majd 10 évig a Tatabányai Szénbányák Csordakúti üzemében dolgozott, ahonnan 56 évesen ment nyugdíjba. 1 évet a magasabb nyugdíj reményében rádolgozott.
Azóta virágaival foglalkozik, ami mai napig gyönyörű látvány a falu közepén levő házuk udvarán minden évszakban.

Feri bácsi igen okos, éles eszű volt, nagyon szeretett olvasni, mai napig is igen jól emlékszik a régi dolgok apró részleteire is.

Autóvillamossági szerelőnek tanult, sok munkahelyet váltott, de soha nem ment új helyre mindaddig, amíg nem volt elrendezve az újabb munkahelye. Ő mindig tanult. Újabb és újabb iskolákat végzett. Bicskére került polgári iskolába, de mivel minden érdekelte így Budapesten is tanult. 51 évesen érettségizett le. A több pénz reményében külföldre vágyott, de soha nem hagyta el az országot. Nagy-nagy szorgalom volt benne - mondja a feleség.

A 66 év titka?

- Voltak összezörrenéseik, de soha nem volt a férj goromba, hangoskodó, durva beszédben sem.
- Asszonyként soha nem ment 1 napot sem haza a szüleihez, mindig férje mellett maradt.
- Mindig egyezségre jutottak, ha dönteni kellett.
- Két kezi, szorgalmas munkájukkal emelkedtek ki, s gyarapodtak jobban és jobban.
- Betegségek nem kímélték őket sem. 1994-ben infarktusa volt a férjnek, azóta kíméletesebben, de mai napig is tevékenykedik unokája körül, azt megtanítva mindenre.
- Feleségnek 1992 óta sok betegsége volt, 19 évvel ezelőtt vastagbélrákot állapítottak meg, többször műtötték,
- Istennek adnak hálát, köszönik az életüket, amit eddig megtartott.
- A TITOK: az EGYÜTT ÉLNI AKARÁS.

Feri bácsi:
" A nőt mindig nagyra becsültem anyámban., feleségemben, mert mindig az viszi az élet terhét, örömét, boldogságát."
Tanácsom a fiataloknak, unokáimnak is mindig ezt tanítottam: " Ha jó módban élsz - élj mértékletesen! Ha szegény vagy - legyél okos, tanulj s szorgalmas munkáddal fogsz élni! "
Akkoriban 3-4-5-6 gyerekes családok voltak, ahol a gyerekek a szüleik mellett a ház körüli munkálatokat - veteményes kert gondozása, állattartás - megtanulták, hiszen mindent maguknak termeltek, dolgozták fel a család ellátására.
A határban a gépek - szavai szerint a masinák - segítették később a betakarítást, ami gépeket a termelőszövetkezettől kölcsön kapták terményért, hiszen fizetni nem tudtak érte.

Egymást segítve, összefogva végeztek minden munkát a házépítéstől, a disznóvágásig, a betakarításig.

Maris néni: " Férjemhez mindig őszinte voltam, megadtam a tiszteletet, mert nélküle nem lenne lányom s két unokám."
Kitartottunk - ahogyan megfogadtuk Isten előtt - jóban, rosszban, betegségében el nem hagyom!"
Szeretnék a nagyszülők, ha unokáiktól dédunokákat láthatnának még.

2021.

Mostanság a baráti, családi programok mellett a közösségépítő rendezvények nyújthatnak felüdülést a település lakóközössége számára. Régebben a falvakban szervezett lakodalmak mellett a bálok ("cuhárék " - így hívták régen), mozik voltak alkalmasak a vigasságra, mulatságra.

A helyi zenekar tagjai jártak a környékbeli falvakba is zenélni: Csiák Dani bácsi - harmonika, fia Dani - gitár (Csabdiról), Poczik Ferenc - piszton és szaxofon, Poczik Albert szaxofon, Kiss Sándor - dob, Hölcz Laci bácsi - harmonika. Ő sok-sok évig a falu mozisa is volt. Tekerős, orsós filmeket a "Kultúrban", mai Panzió helyén üzemelő bolt (2022.) nagytermében vetítette a környékbeli településekről ideérkezőknek az akkor még fekete- fehér, sokszor feliratos filmeket.

Lakodalmas menü

Minden országrészen, tájegységenként eltérő a menü, a vendégek saját szokásrendje szerint állítják össze.

Aprósüteménnyel, pálinkával köszöntik az érkező vendégsereget.

Tyúkhúslevest több helyen saját készítésű csigatésztával tálalják. Hozzá külön tálon a leveszöldségeket a főtt hússal.

Sülteket krumplis, rizses körettel tálalják, párolt zöldségeket, mellé savanyúságot. Sok helyen a nokedli pörkölttel elmaradhatatlan főétele az ünnepi menünek.

Édes aprósütemények, krémesek és a torták mellé sört, bort terítenek.

A vacsora után máshol 10 óra körül érkezik a többemeletes menyasszonyi torta. Emeletenként más-más ízesítésűt választhatnak a vendégek.

Az éjféli menyasszonyi táncot követően töltött káposztát, máshol székelykáposztát kóstolhatnak.

A Hangistálló rusztikus vidéki környezetben Fejér megyében, Bicske és Tatabánya között az M1 autópálya mellett található. A rendezvény terem 160 fő ültetett vendéglétszámig kiválóan alkalmas esküvők, lakodalmak rendezésére. Az emeleten 8 szobában 20 fő részére kényelmes, külön fürdőszobával ellátott vendégszoba áll rendelkezésre. A szobák mellett egy 100 nm-es közös tér és teakonyha is szolgálja a vendégek kényelmét.

A szervezők nagyon rugalmasak az esküvők lebonyolítása terén, lehetőség van szolgáltatások megrendelésére, de arra is, hogy egy bérleti díj mellett az ifjú pár szervezze és bonyolítsa le a teljes rendezvényt. (Étel menüsor, dekoráció, italfelhozatal, zene, stb.)

https://eskuvohelyszin.hu/helyszinek/obarok/hangistallo

Simon Győzőné Ani (72 éves) írásaival tanít arra, milyen jó is papírra vetni a múltbeli emlékeket a jelenben a jövő számára!

Szívem elmélkedése...

Szobámban ülök és a múltamra gondolok.
Látom a tájat, mely megváltozott, hisz itt születtem és jól ismerem.
Minden fát, bokrot és dombot, az orgonás dacol a hegyen tűzzel és idővel és egykor szép, dús virágaiban gyönyörködtem.
De elnéztem - az idén már halványabbak a virágaik, de lenéztek az útra és én örültem nekik.
Az eperfák is megöregedtek, a vén gesztenyefák még erőlködnek, de lassan meghalnak, eltűnnek.

Így van ez velünk is, kik egykor gyermekként mind itt voltunk, és most ha körülnézek nem látom őket, mind elmentek,
és ha kimegyek a temetőbe meg-megállok egy sír mellett, és emlékezem: a nagyegyházi gyerekekre és az öregekre.

Nagyegyháza, 2013. 06.03.

A határ hangja...

Emlékszem 13 éves voltam akkor, hallgattam a csendet a messze határból. Az emberek hangja is hallatszott és én örültem, mert tudtam, hogy valami jó történik, amit a felnőttek értünk, gyermekeikért tesznek.
Volt, hogy vetés, aratás, kapálás hangja hallatszott a távolból. aratáskor suhogtak a kaszák, aztán kicsi falunkban megjelent a cséplőgép, és a búza, árpa, és a kukorica bekerült a magtárba.
Valami jó érzés fog el, ha visszagondolok azokra az időkre. Igaz este nyolc órakor, amit nagyon vártunk az esti mesét együtt meghallgattuk és fáradtan, de boldogan a petróleumlámpa fényénél elaludtunk.
Jó éjszakát gyerekek!

Nagyegyháza, 2013. 06.04.

Jó visszaemlékezni!

Lánygyermekként én is átéltem a lakodalmas örömteli pillanatokat, a szép ruhák, vidám zenék, táncok, finomságok sorát a vőfély humorával, örömmel fűszerezve. A boldogságot, amikor édesapám már kitáncolta magát édesanyámmal, és engem is felkért.
A családok összefogása visszatekintve is csodálatra méltó, ahogy régen a lakodalmakban is pezsgett az életöröm, a vendégszeretet akár házaknál sátorral, akár vendéglőkben. Bükkzsércen és itt a Dunántúlon is.
Visszaemlékezve a régi ízekre, megértem a mai vonzódásomat egy-két havonta, hogy egy jó sajtos-tejfölös lángost, vagy sült hurka-kolbászt ehessek. Anyai nagymamám és papám lángos-sült kolbász-hekk sütödéjére Nagyegyházán már nem, de Bicskén emlékszem, még a régi piacnál. Amikor óvodásként beengedtek köszönni a mamámhoz és kaptam egy szem kockacukrot, madarat lehetett volna fogatni velem, úgy örültem. Emlékszem, milyen büszke voltam az erős nagypapámra, ahogy emelgette a fehér húsos ládákat tele fagyasztott hekkel, és nagy tenyerével csapkodta, ahogy sózta be.
Anyai ágon az egyik dednagyapám méhész volt itt Nagyegyházán. Másiknak lova, tehene volt itt, majd a bicskei TSZ-nél (termelőszövetkezet), majd Tatabányán juhász volt és háznál galambokat tartott. Felesége, a dédmamám, háztartásban dolgozott. Túrót tejföl, tejet háti kosárban házhoz hordta eladni Szárligetre is.
Apai nagymamám is hagyott örökségül ma is csábító ízeket: a krumplis pogácsát, szilvásgombócot, nudlit, házi tésztákat, a gyümölcsök szeretetét. Még akkor is, ha gyerekként unalmasnak tűnt, hogy mindig szedni kell valamit a mamánál. Meggyből szörpöt, ízletes meggybort, szőlőből mustot, bort készítettek. Pálinkakóstolós disznóvágásokon nekem is volt egy kis részem a családi munkamegosztásban.
A nyúl-, baromfitartást ma sem szégyellem, mert sokan azt mondják: „parasztság”. Értékesnek tartom, mint önfenntartó gazdálkodást, megtanítva gyermekeinket, ha bármilyen idők is jönnek, ne essenek kétségbe.

Régen, amikor még nem volt hűtőszekrény a dinnyét a kútban hűtötték, vizes vödörben leengedve.
A disznóvágás után a friss zsírban tartósították a kisütött töpörtyűt, oldalasokat. Füstöléssel a szalonnákat, sonkákat, kolbászokat. Így biztosították egész évben a húsféléket a család számára, az egyéb háztáji mellett.
Disznóvágáskor, ami nekem még most is nehéz eledelnek számít, kora reggel, frissen sütött hagymás vér volt a felnőtteknek. Majd a sült pecsenye, májjal, savanyú dinsztelt káposztával 10-11 óra körül, egy ebéd. A munkák végén a disznótoros vacsora következett, amiből a rokonság, szomszédok is kóstolóval térhettek haza. Húsleves, friss sült hurka-kolbász, töltött káposzta. Más tájakon savanyított dinsztelt káposztából készítik a toros káposztát. Van, ahol ez húsos káposzta néven ismert. Van, aki a pecsenyehúst készítette a savanyított dinsztelt káposztával.
Ehhez kötődött a velős tojás, paprikás abált szalonna, disznósajt, kenőmájasok, és nekünk a bükkzsércről híres füstölt háj.
A hájat összetekerték, átkötözték és a kolbászokkal, szalonnákkal, sonkákkal, disznósajttal együtt felfüstölték. Nyáron kenyérre kenve fenséges ételnek számított paprikával, paradicsommal vendégeknek is.
A kemencében sült kovászos házikenyereket egy héten keresztül elosztva fogyasztották.
Domboldalakon oszlopos és kordonos telepítésű szőlőtöveken érett a bor- és csemegeszőlők különféle fajtája. Ősszel bár helyben szüreti felvonulással egybekötött mulatságról nem hallottam, Bicskén néptáncosként jártam az utcákat szekerekről leszállva, több ponton a város útkereszteződéseiben.
Nagyegyházán a családi szüretelések mindig összehozták a rokonokat, barátokat. Ilyenkor gulyáslevest, pogácsát, bejglit ettünk.

Megváltozott a világ, négy fiammal már más dolgokkal éljük át az élet örömeit, de mindenképpen értéknek érzem ezeket a régi élményeket. Jó visszaemlékezni!

UTÓSZÓ – ÚTRAVALÓ

Kiss Béláné Marika „módjára”

Régen, sok mesében olvasható, azoknak, akik elmentek lakóhelyükről világot látni a jobb jövő reményében - VÁNDORTARISZNYÁJUKBA ÉDESANYJUK HAMUBA SÜLT POGÁCSÁT tett. Ilyen útravalónak szánom záró gondolataimat, hiszen valamennyien egy úton vagyunk, tele elágazásokkal születésünktől kezdve. Keressük mindannyian életünk értelmét, a boldogságot, a kincseket. Sokan bárhová mennek, nem találják, pedig minden ott van bennünk, körülöttünk.

A legdrágább kincs a Földön az EGÉSZSÉG ÉS A SZERETET.
AZ ÉLET TITKA: SZERETET MINDENEK FELETT.
Mindig az számít, ami iránt jó érzéseket táplálunk, mert akkor a saját életünk is boldogabb lesz. Egy egészséges életmóddal, több az esélyünk minél tovább szeretteink körében maradni.

A CSALÁD AZ EGYIK ERŐFORRÁS, ami megtanít minden körülmények között a problémák túlélésére.
Itt tanulhatja meg a gyermek is, hogy ne legyen válogatós. Minél több ismeretet átadunk az ételekkel, ízekkel kapcsolatban, ha megismertetjük őket a választhatósággal, a tudatossággal, a mértéktartással és még sok olyan pozitívummal, amely később életük egyéb területén is hasznukra válik. Így elindíthatjuk őket a tudatos fogyasztás folyamatának útján.
Fontos megismerni a családban az ízletes, hazai ételeket, a változatos étkezés előnyeit.
A felnőttek, szülők felelőssége egyrészt, hogy amit megeszik a gyermek, az egészséges legyen. Másrészt, a családi szokások milyen étkezési mintát adnak felnőtt korukra.
A gyerekek és felnőttek is azt szeretik, amit ismernek, ami " hazai".

Ezért fontos bővíteni az ismereteiket, saját ízeiket is másokkal megismertetni. Ehhez a leghitelesebb forrás a nagyszülők és szülők ízvilága és konyhai praktikái, szokásai, ami újdonság lehet mások számára.
Maga az evés bonyolult és összetett tevékenység, szokásrend a beszerzéstől, az étel elkészítésétől kezdve a tálalásig, a jó légkörben, közösségben történő elfogyasztásig. Ezek az összes érzékszervünkre kihatnak. Ehhez minden évszakban erdőn, mezőn, háztáji kertekben meg lehet találni a friss, értékes alapanyagok forrásait.

Hálás vagyok Istennek, hogy mindezt megadta az én életemben, amit átadhatok útravalóul a vándorúton vándorlóknak...

MELLÉKLET

Dobostorta

Piros Arany és Erös Pista

Klasszikus magyar nóta

Matyó hímzés

Kalocsai hímzés

Bajai halászlé

Karcagi birkapörkölt

Kürtöskalács

Magyar operett

Magyar pásztorok és más vadászkutya fajták

www.hungarikum.hu