

Ízlelő

(egy)háztáji ízeink

Rendhagyó szakácskönyv
nem csak evangélikusoknak



BUDAPEST, 2014

2. kiadás

A könyv megjelenését támogatták:

Oroszlános Borvendéglő és Borhotel, Tállya

Béres Szőlőbirtok és Pincészet, Erdőbénye

Magyarországi Evangélikus Egyház

Szerkesztette

BUDAY-MALIK ADRIENN

A könyvben található recepteket a magyarországi evangélikus lelkészfeleségek közössége jegyzi.

Minden jog fenntartva. Bármilyen másolás, sokszorosítás, illetve adatfeldolgozó rendszerben való tárolás a kiadó előzetes írásbeli engedélyéhez van kötve.

© Luther Kiadó, 2014

© Fotó: Barthel-Rúzsza Barbara (60. o., 123. o.), Buday-Malik Adrienn, Fabiny Katalin (131. o.), Hutter Anna (45–53. o., 98. o.), Pángyánszky Ágnes (18. o., 39–43. o.), Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség (25. o.), 2014

Kiadja a Magyarországi Evangélikus Egyház Luther Kiadója

Budapest, 2014

Felelős kiadó: Kendeh K. Péter

Olvasószerkesztő: Miklósné Székács Judit

Tervezés és nyomdai előkészítés: Török Andrea

A borítófotókat Buday-Malik Adrienn, Hutter Anna és Pángyánszky Ágnes készítette.

Nyomdai előállítás: Prime Rate Kft.

Felelős vezető: dr. Tomcsányi Péter

ISBN 978-963-9979-41-3

Ajánló

A készülő szakácskönyv gusztusos képeit csodálva kedves filmem, a *Babette lakomája* jut eszembe. Martina és Philippa, a dán evangélikus lelkész puritán leányai valóságos átváltozáson mennek keresztül, miközben francia házigazdájuknak, az előkelő párizsi étterem egykori szakácsnőjének nagy műgonddal elkészített, különleges fogásait megízlelik. A kenyérleveshez és köleskásához szokott lutheránus gyomrokat teknősbékalevessel, kaviárral és leveles tésztába burkolt fűrjecskével traktálni (ráadásul périgord-i módra, szarvasgombával és libamájjal megbolondítva), ez bizony ördögi incselkedés – vélekedne az apjuk, ha élne. A szigorú apa, aki Luther és Melanchthon után nevezte el gyermekeit, már nem éri meg Babette lakomáját. Bizony sajnálhatja! Hiszen leányai és a falu népe ezen keresztül fedezik fel újra az élet már-már elfelejtett örömeit és a konyhaművészet csodás titkait.



Ha nem is a francia inyenccmenü kulisszatitkaiba, de a mai evangélikus parókiák falai mögé kukkanthatunk be e különleges szakácskönyv által. Leleményes, hús-vér asszonyok praktikáit, féltve őrzött régi és újabb receptjeit, lelkészcsaládok kedvenc (egy)hástáji ízeit ismerhetjük meg a lapjain.

„Jövel, Jézus, légy vendégünk, áldd meg eledelünk és együttlétünk!” – erdélyi barátaink így imádkoznak étkezés előtt, és jóideje már mi is követjük a példájukat. Mert az élet öröme, az ízek élvezete az együttlétben teljesedik ki. Terített asztal mellett együtt lenni pedig igazi ünnep. Hálát adhat érte, akinek ez megadatik. S mint az ünnepre általában, a közös étkezésre is meglepetéssel, ajándékkal készülünk: finom fogásokkal, amelyekbe minden szeretetünket belefűzzük. Ilyenekkel van tele ez a rendhagyó szakácskönyv. Legyen sokak számára örömteli és áldott együttlétek forrása!

Fabiny Katalin

Budapest belvárosában lakunk, és kedvenc zöldségesem szerint már csak én főzök a környéken...

A legtöbb vásárló csak gyümölcsért, péksüteményért jön. A szerencsés ember a szülői házból hozza a főzés és az asztalközösség élményének örömét. Én is ilyen vagyok. Olyan otthonban nőttem fel, ahol mindennap frissen főtt étel került az asztalra anyukám és nagymamám jóvoltából. Sok-sok vendég fordult meg az asztalunknál – ezek az ünnepi terítékek és étkek is nagyon szép emlékek. Ennek már gyerekkoromban is örültem, de igazán asszony koromban és papnévá válásomkor tudatosodott bennem, hogy ez mekkora kincs.



Igyekszem folytatni a családi hagyományt, számomra ma is nagyon fontosak a családi, baráti, gyülekezeti közös étkezések, ezért is örülök ennek a szakácskönyvnek. Nagy öröm látni gyermekeink, unokáink, barátaink arcán a hálás mosolyt, amikor saját főztünket tesszük az asztalra. S hogy meg tudjunk újulni a főzőtudományunkban, ebben segíthet egy ilyen kipróbált gyűjtemény, amely a kapcsolódó történetek miatt is különleges.

Kívánom minden kedves olvasónak, hogy „ízlelje és lássa meg, hogy jó az Úr!” Ízlelje és lássa meg az itt következő receptekben a lelkesfeleségek közösségének minden szeretetét és leleményességét!

Gáncs Péterné Márti

Házasságunk kezdetén, 19 évesen a tordasi gyülekezetbe kerültem. Itt ízelgettem a falusi háztartásvezetést, a lelkészfeleség életét. Igyekeztem megkeresni és megtalálni a helyemet. A legnehezebbek a nagyünnepek voltak. Hogyan teremtsen az ember meghittséget az új otthonában? Olyat, ami csak őket köti össze, ami csak számukra ünnepi? A titok számomra az ünnepi asztalban rejtett. Mikor rátaláltunk a mi menünkre, a mi halunkra és a mi bejglinkre, akkor sikerült letennem a görcseimet. A meglelt családi étel természetes módon nyitott utat bennem a családi hagyományok megteremtésére is.

Ez a kiadvány képviseli számomra mindazt, ami az evangélikus identitáshoz tartozik. Szép szokások és receptek gyűjteményét, amely a gyökereinkre mutat, de az újdonságokat is magában hordozza. Így ajánlom ezt a könyvet azoknak, akik még csak most keresgélnek a saját ízeiket, és azoknak is, akik valami újra, felfrissülésre vágnak.



Szemereiné Szigethy Enikő





Tartalom

- 5 Ajánló

- 15 **Profán és szent? Étélünk az életünk...**
- 17 **Egyháztáji ízes történetek**
- 19 **Gödöllő – Vízkereshti ízekben
és képekben őrzött élmények** / Joób Emese
- 20 Gödöllői becsináltleves
- 21 Baconszalonnás részeges csirke
- 22 Kétszínű csavart sós
- 25 **Tavaszi nagytakarítás
„marhapásztorok kedvencével” Budahegyvidéken**
/ Keczkó Szilvia
- 26 Marhapásztorok kedvence
- 27 **Íz-lelő körúton – Kapusz(t)nyíkkavalkád Bényén**
/ Bagdy Judit – Buday-Malik Adrienn
- 29 Kapusztnyík
- 31 **Sokszínűség a hegyvidékek ölelésében – Arnóti ízek**
/ Buday-Malik Adrienn
- 34 „Kemencében” sült cipó
- 35 Laska, avagy krump(l)ilángos lilahagymalekvárral és
juhtúróval
- 37 Bükki legényfogó leves

- 38 Szamorodnis levendulafagylalt
- 39 **Megtartó hagyomány – Lakodalmas kuglófsütés Pilisen** / *Pángyánszky Ágnes*
- 40 Lakodalmas kuglóf
- 44 **Rendhagyó budavári esküvő és lakodalom** / *Frideczky András*
- 46 Füstölt kolbászos lecsókrém
- 47 Focaccia
- 47 Padlizsánpástétom
- 48 Mozzarella paradicsommal és pestóval
- 49 Hús gazpacho bazsalikomos paradicsomjéggel
- 49 Hasaalja-szalonnába göngyölt füstölt sajtos, paradicsomos pulykamell
- 50 Zöldfűszeres krémmel töltött jércetekercs
- 50 Lassan sült bőrös sertéscsülök
- 51 Tokaji aszúban pácolt kacsamájpástétom (terrine)
- 52 Hideg angolos hátszín
- 52 Burgonyasaláta rukkolával és pestóval
- 54 **Házunk Tállyán – Hegyaljai örökség: bor, fűszerek és hal** / *Asztalos Éva*
- 55 Süllő grillezett zöldségekkel és jázmin rizzsel
- 56 **Sváb ételek Tolnából és szász hagyományok Pest megyéből** / *Barthel-Rúzsza Barbara*
- 56 Sváb krumplici
- 57 Káposzta galuskával
- 58 Pri
- 58 Quellsuppe
- 58 Fánk reszelt répán sütvé
- 59 Kaffetrinken
- 60 Túrótorta
- 61 Kaffetrinken – adventben
- 62 Stollen

65 **A Szövetség jele: a só**

Előételek és sós falatkák / *Buday-Malik Adrienn*

- 66 Sós, köményes és kolbászos egyszerű sörkifli
- 66 Cukkini kaporolajjal és juhsajttal
- 68 Kaporolaj
- 69 Szezámagos lapocskák
- 69 Juhtúrókrémes túrós pogácsa
- 71 Padlizsán- és sültpaprikakrémes falatkák
- 72 Bazsalikompesto mogoróval és paradicsommal
- 72 Tojáskrém kétszersülttel vagy friss kenyérrel
- 75 Friss tehénsajtsaláta szőlővel és levélsalátával

77 **Gazdagon megáldva**

Levesek, levesbetétek / *Barthel-Rúzsá Barbara*

- 78 Zellerleves húsgombóccal
- 80 Sárgarépa-kréMLEVES
- 82 Szegfűszeges vöröslencseleves
- 83 Hideg bazsalikomos paradicsom-kréMLEVES sült borsókával
- 85 Hegyvidéki kakasleves töltelékkel
- 86 Bableves búzával
- 86 Habart paszulyleves
- 88 Tejfölös-kapros uborkaleves kaporolajjal
- 88 Bodzás-uborkás frissítő

91 **A Jólét és az életöröm ünnepe**

Húsos és tojásos fogások / *Kodácsy-Simon Eszter*

- 92 Rántott tojás spenótkrémes burgonyagombóccal
- 93 Az igazi tojásos galuska
- 94 Pásztorok étke
- 95 Rendhagyó paradicsomos káposzta kolbásszal
- 96 Káposztás rizsgombóc
- 96 Flekken grillezett zöldségekkel és káposztás cvekedlivel

- 99 Aszalt paradicsomos-bazsalikomos-gomolyás csirkemellrolád hajdinakásával
- 100 Zöldséges pulykatál
- 101 Fügés húskötemény
- 102 Borjúhúsos kolbászkák grillezéshez
- 105 Hunburger

107 **Bőséges örökség**

Halak és herkentyűk / *Buday-Malik Adrienn*

- 108 Füstölt hal (tiszai harcsa vagy pisztráng) lilahagymával, uborkával, tormával és friss kenyérrel
- 110 Tonhalsaláta céklával
- 111 Halcurry (harcsából vagy pangasiusból)
- 112 Harcsapaprikás sztrapacskával és tökmetélttel
- 112 Citromos fogas vajas karalábéval

115 **Az ígéret földjének ízei**

Tejes, mézes és gyümölcsös finomságok / *Kodácsy-Simon Eszter*

- 116 Tönkölylisztes-almás farsangi fánk
- 116 Kefíres gyümölcsszelet
- 118 Nagymama-féle almás sütemény
- 119 Mézes-fahéjas almaszorbet
- 120 Túrókrémes sült körte
- 120 Meggymisu
- 122 Papagájszelet
- 122 Csokis-narancsos muffin
- 123 Mákos-meggyes szelet
- 124 Kókusztekercs
- 125 Alkoholos piskótatorta
- 126 Mézes-aszalt gyümölcsös karácsonyi kifli
- 128 Almás krémes áfonyás csokoládéval
- 129 Rapid madártej
- 130 Mandulás-fahéjas csíkos kalács





- 132 **Balzsamágyon – Fűszeres hétköznapiak**
- 134 **Lokalizáció – Megbízható helyi termékek termelői és vásárlói közösségektől**
- 137 **Vidéki Élet – Ha egy jó tippet vagy tanácsot keresünk – nem csak a konyhánkba!**
- 141 **Receptmutató**



Profán és szent? Étünk az életünk...

„Azután: a gyertyaszentelés, pálma-, kalács-, fűszer-, zabszentelés. Ezt talán csak mégsem lehet szentelésnek tekinteni, hiszen merő gúny és játék...” Luther Márton hitvallása (*Schmalkaldeni cikkek*)

Néhány éve kaptam egy kedves, de semmiképpen sem mainak mondható „kézikönyvet” a papnék mindennapjaihoz. Az olvasás utáni első ijedségen túl a református lelkészcsalád életének és ételeinek hozzávalóit is feltáró könyvecske ötletet adott: jó lenne összegyűjteni azokat a szokásokat, ételeket, amelyek a hétköznapijainkat és ünnepeinket teszik ízesebbé – mindezt „mai” módon és nyelven.

Mi és hogyan kerül az asztalunkra? Vannak-e olyan, étkezéseket és az azokra való előkészületeket is magukban foglaló hagyományaink, amelyeket evangélikus gyülekezeteink őriznek? Vihetünk-e olyan konyhát, amely hagyományőrző, ugyanakkor modern és nem utolsósorban egészséges is?

Az ötlet tovább formálódott; mi több, asztal- és alkalmi munkaközösséggé lett 2010-ben a (rendes) evangélikus papnék (rendes) éves találkozóján. Az a hétvége elindított egy intenzív receptcserét és ehhez kapcsolódóan néhány izgalmas levélváltást a „fraternejek” internetes közösségében; nemcsak ételekről, de a mindennapi élet apró mozzanatairól is, amelyekkel alapvetően a teljességre, a test-lélek-szellem harmóniájára és közösségépítésre törekvő életvitel gyakorlatát kerestük.

Hogy szemfényvesztésnek és hiábavalóságnak tekintjük-e az ételek szentelését, azt ki-ki döntse el maga. De mindenképpen érdemes úgy belevágni a könyv lapjainak forgatásába, hogy átgondoljuk az ételek, étkezések, az asztalközösség szerepének fontosságát mindennapjainkban. Vallási háttértől, teológiai tájékozottságtól és állásfoglalástól függetlenül állíthatjuk: test, lélek, gondolat tisztasága, harmóniája és közössége tesz bennünket egészsé, egészségessé – jó, ha étkezéseinket is ez a szemlélet határozza meg.

Mennyi minden teszi ízesebbé, gazdagabbá hétköznapijainkat és ünnepeinket, és mennyire igaz a mondás: azok

vagyunk, amit (ahogyan) eszünk? Mit jelent nekünk a főzés öröme? Hogyan töltjük meg ételeinket étellel; munkával, szokásokkal, hagyományokkal, dalokkal, közösségekkel, jó helyek hangulatával?

Egy hagyományos szakácskönyv „csinos” receptjeit meghaladva az *Ízlelő*ben ezekre a kérdésekre is kerestük a választ – olykor ilyen-olyan határokat feszegetve –, hogy mi, lelkeszeleségek magunk is lelkes íz-lelőkké és ízörzőkké legyünk, majd erre buzdítsuk szűkebb-tágabb közösségeinket, és hogy megtapasztaljuk, hogyan képviseli a teremtés csodás egységét édes és sós, szent és profán, hétköznapi és díszes, hagyományos és modern, ismeretlen és ismerős...

A szerkesztő



Egyháztáji ízes történetek

A szakácskönyv ötlete azon a gazdag örökségen alapul, amelyet evangélikus gyülekezeteink őriznek – akár fizikai határoktól függetlenül. A könyvbe szánt receptek összegyűjtése sokkal izgalmasabb és nagyobb feladatnak bizonyult, mint azt gondoltuk volna, és olyan különleges élményeket is adott, mint amikor az ízekre mi magunk lelhattünk egy ünnepi vendégség, gyülekezeti nap, kavalkádnak hirdetett főzőverseny vagy testvér-gyülekezeti kirándulás keretében.

Sokan gondolják azt, hogy a hagyományos konyha és a tradicionális ételek nem egyeztethetők össze az egészséges életmóddal. A magyar konyhát – amely korántsem csak a rántott hús – gulyás – töltött káposzta tengellyel írható le – különösen sokszor éri ez a vád.

Ennek ellentmond az, hogy hagyományos ételeink nemcsak történeteket, hanem olyan eredeti és sok esetben elfeledett egészséges hozzávalókat is őriznek, amelyeket jó újra az asztalon látni és felidézni.

A könyvben érdekes ízőtvözetek is az asztalra kerülnek: szláv, orosz, török, zsidó, olasz, sőt még skandináv vagy dél-amerikai hatások is alakíthatják hagyományos ételeinket – maibbá téve egy-egy fogást és vonzóbbá téve egy gyülekezeti bográcsozást, főzőversenyt, lakodalmat vagy vendégséget.



Az olykor határokon átvélő ízelvények mellett a helyi termékek, helyben megtermelt zöldség-gyümölcs népszerűsítése is célja a könyvnek, hiszen mindannyian keressük a harmonikusabb és egészségesebb étkezés útját – ami a ter(e)m(t)ésvédelem egyik legaktuálisabb gyakorlata lehet. Ehhez nyújt támogatást a könyv utolsó fejezetében található, helyi termelőket és vásárlói közösségeket felsorakoztató gyűjtemény is, amely segít eligazodni és megtalálni a hozzánk legközelebbi helyi forrásokat.

A könyvben található receptek általában hat főre elegendő adagnak felelnek meg. A tejmentes és gluténmentes fogások jegyzéke, illetve a gyerekek által kedvelt (és velük együtt készíthető) ünnepi ételek sora apró, de hasznos segítség lehet a gyermekes családoknak. Az egyre inkább közkedvelt zöldségfélék felhasználási lehetőségeinek bemutatásával a hétköznapiok gazdagabbá, ízesebbé tételéhez szeretnék hozzájárulni.

Találjuk meg régi-új ízeinket! Reményeink szerint ez a néhány oldal ebben is segítségünkre lesz.



Gödöllő – Vízkereszti ízekben és képekben őrzött élmények

Szokásban volt régen a gyerekágyas édesanyának és családjának megvendéglése, amikor a falu közössége egymás között beosztva lakodalmi menüsorral, szépen megrakott kosarakkal hétről hétre gondoskodott a család ellátásáról.

Lelkészfeleségként a gödöllői gyülekezet közösségében én magam is részese lehettem ennek a gondoskodó, szeretetteljes asszonyi figyelmességnek. Negyedik gyermekünk már Gödöllőn született, és bár a település gyorsan fejlődő kisváros, az itt élőkben mélyen él a hagyománytisztelet, az értékekhez való ragaszkodás. Kicsi fiunk éppen karácsony előtt született, december 21-én, és talán a legemlékezetesebb szentestét töltöttük abban az évben újszülött gyermekünkkel és a rácsodálkozó testvértékintetekkel.

Úgy vízkereszt tájékán gondnok asszonyunk, Kati csengetett, és kért, hogy a picivel menjünk át a gyülekezeti terembe. Jánoskát jó melegen bebugyoláltuk, átmentünk az udvaron, és a terembe lépve csodaszép látvány fogadott: a kórusunk asszonyai ott ültek körben, az asztalokon lakodalmi finomságok. Mélyen él bennem ez a meghitt pillanat. Melegség töltött el, megélve a gondoskodó, figyelmes szeretetközösséget.



Gödöllői becsináltleves

HOZZÁVALÓK

4 ek. libazsír

1 ek. liszt

1 kk. pirospaprika

3 szál nagyobb sárgarépa

3 szál fehérrépa zöldjével

1 nagy fej vöröshagyma

½ kg zöldborsó

½ kg csirkeaprólék

(nyak, szárny, hát,
belsőségek)

A sárgarépát, gyökeret, petrezselymet apróra vágjuk, és 2 ek. libazsírra/olajra tesszük. Serpenyőben egy egész hagymát felaprítva megdinsztelünk ugyanennyi zsiradékon, hozzáadjuk a zöldségekhez, majd legvégül fél kg zöldborsót is hozzáteszünk. Ha a zöldségek már félig megfőttek,¹ rátesszük az aprólékot. 1 evőkanál liszttel és a pirospaprikával meghintjük a ragut. Rögtön ráöntjük a forró vizet, hogy teljesen ellepje.



Levesbetétként kiváló a májgombóc vagy májgaluska. Ennek elkészítése: 2 csirkemájat elkaparunk, 4 tojással, 1 ek. olajjal, sóval, borssal és annyi zsemlemorzsával összekeverjük, hogy lágy masszát kapjunk. Ha a húсок átfőttek, a májgombócokat vagy májgaluskát óvatosan engedjük a levesbe.

¹ Fogvájóteszt: még erőkifejtés kell ahhoz, hogy beleszúrjuk a répába a fogvájót.