

mind sikeresen teljesítették a távot.

Az összesített eredmények alapján a tandem kategóriában a lányok között Lengyel Zsófi lett az első pilótájával, Nagy Klaudiával, a második pedig Kolárszki Boglárka és pilótája, Trautsch Gyöngyi. A férfiak mezőnyében a tandemesek dobogójának harmadik fokára a győri Tandemszem egyesület képviselőjében Boros Csaba és Horváth Norbert állhatott. A második helyet és ezzel az ezüst érmet Balogh Zsolt és Kőrösi Gábor szerezte meg, míg a győztesnek járó kupát Butu Arnold Csaba és Ivanics Gergely nyerte el. Így első, és második helyen a Hungaro Fondo versenyzői végeztek. A C5-ös

kategória 2014-es bajnoka Boronkay Péter lett, aki pár éve triatlon világbajnok volt, a handbike-osok között pedig Bók László bizonyult a legjobbnak, aki szintén triatlonista.

Az első magyarországi parakerékpáros bajnokságon összesen 13 versenyző, tandemes pilótákkal együtt 21 fő állt rajthoz.

Reméljük, hogy jövőre megrendezésre kerül a második is, ahol még ennél is sokkal többen bizonyítják majd, hogy kerékpározni látás- vagy mozgássérültként is lehet és érdemes!

Németh Orsolya

Olvasó sarok

Gasztronómia

Az olasz konyha és étkezési szokások

A mediterrán vidék nyersanyagbősége és a Római Birodalomig visszavezethető ételkészítési hagyományok rendkívül változatossá teszik az olasz konyhát.

Az étkezési szokások kialakulásában a gazdasági, a földrajzi és egyéb tényezők mellett szerepet játszik az olasz "életfilozófia" is. Az olaszok szeretnek enni, kedvelik a jó ételeket, ami nem feltétlenül drágát, különlegeset jelent. A legegyszerűbb ételt is olyan odaadással, mondhatni szenvedéllyel készítik, fogyasztják és vitatják meg, mint a

drága vendéglők luxus fogásait.

Az átlagember napi étkezésére éppen az olcsó tésztaétele, a jellemzőek. Ezekből a tésztákból mi csak néhányat ismerünk, de Olaszországban gyárilag több mint ötven félélt készítenek. A mondás szerint az olasz háziasszony az év minden napjára tud másfajta pastát készíteni. A spagetti, makaróni, lasagne, canelloni, tortellini, taghatelle, menicotti és még folytathatnánk, a különféle vagdalékokkal, mártásokkal, az ún. sugokkal még változatosabbá tehetők. A sugók zöldségekből, gombából,

húsokból, felvágottakból, halakból készíthetők, de felhasználható hozzá kagyló, rák, tojás vagy egyszerű füstölt szalonna is.

Az olaszok ezeket a száraztésztákat nem főzik olyan puhára mint mi, kicsit "roppanósra" hagyják a tésztát és a kifőzés után friss vajjal keverik össze.

A hosszú tésztákat kettétörni nem szabad. A tészták kifőzése külön tudomány, nincs rá szabály, hogy mennyi ideig kell főzni. Ezeket a tésztaételeket általában előételként adják, de fogyaszthatók főételként is.

Másik tésztapecialitásuk, amire joggal büszkék, a különféle pizzák. Változatos formában gombával, sonkával, zöldségekkel, hallal, húskrémmel stb. készítik, a tetejére reszelt sajtot szórnak. Többféle ételt készítenek leveles vajjas tésztából, így pástétomokat, vajjas kosarakat stb.

Az olasz konyha a főzéshez vajat, olivaját vagy más növényi zsiradékot használ.

Sokféle fűszert alkalmaznak, az ismertekből néhány: bazsalikom, ánizs, kapribogyó, tárkony, menta, oregánó, rozmaring, kakukkfű, zsálya, sáfrány, majoránna, szerecsendió, szerecsendió virág, vanília, fahéj stb. Kedvelt a fűszerkeverék használata is.

Az asztalon ott van a reszelt parmezán sajt, amivel a leveseket, de egyéb ételeiket is ízesítik. Gazdag választékban készítik a leveseket. Kedveltek a zöldséges levesek, így a minestrone leves, a spenótleves, a rizsleves, a zöldségkrémlevesek és az erőlevesek.

Előételeket nem csak tésztákból de

zöldségféléből is sokat készítenek. Jellemzőes a nagy húsos paradicsom, az articsóka, a padlizsán, a nagy vastaglevelű hagyma, a patison, a csirág, a kelvirág. Ugyancsak népszerű előételek a különféle rizottók. A hideg előételekhez alapanyagot egyrészt a tenger szolgáltat, felhasználják a friss tengeri kagylókat, rákokat, tengeri sünöket, tintahalat és egyéb tengeri halakat. Másrészt a kiváló minőségű olasz felvágottak, a szalámifélék, a kolbászok, a sokféle füstölt, pácolt sonka gazdagítja a kínálatot.

A rák, kagyló, hal és egyéb tengeri alapanyagokból természetesen főételeket is készítenek. Gyakori, hogy ezeket az ételeket roston vagy bundázva sütik és vegyesen tálalva adják a asztalra, külön mártásokkal.

Főétel vagy ahogy az olaszok mondják pietanya, a szó tulajdonképpen második fogást jelent. Ez azonban megtévesztő lehet, mert nem feltétlen a nálunk megszokott hús, hanem lehet tészta, zöldségétel, rizottó stb. és persze húsétel is.

Húst bőven szolgáltat a fejlett állattenyésztésük, legkedveltebb a marha-, borjú-, bány- és ürühús, de fogyasztják a kecskehúst, a házinyulat, és a különféle vadakat, vadszárnyasokat is. Tévedés azt hinni, hogy az olaszok a sertéshússal szemben előítéleteket táplálnak.

A melegebb, mediterrán jellegű éghajlat miatt a zsírosabb sertéshúsból valóban kevesebbet fogyasztanak mint hazánkban, de a különböző füstölt húsok, sonkák és a füstölt disznóláb meg-

lehetősen népszerűek.

Köretként sokféle zöldséget készítenek vízben főzve, vagy vajban, olajban megpárolva, de találkozhatunk zöldségekkel, sőt gyümölcsökkel köretként, sörtésztába mártva és kisütve. A zöldség- és gyümölcsköretek mellé rendszerint még sültburgonyát és párolt rizst is adnak.

A rizst a tésztákhoz hasonlóan kissé keményebbre főzik és vajjal keverik el. A rizsből nemcsak köretet készítenek, de különféle vagdalékokkal mint a száraz tésztákat, előételnek, főételnek is adják.

Salátát sokféle friss zöldségnövényből készítenek, amit a salátöntetek, dresszinge, széles választékával tesznek még változatosabbá.

A befejező fogások között elsőként kell említeni a világhírű olasz fagylaltokat, parfékat. Ezeket a készítményeket olasz cukrászok találták fel, tették ismertté világszerte, és ma is ők készítik a legjobb minőséget. A fagylaltok, parfék gazdag választékát bővítik az alapanyagokhoz adott olajos magvak, grilázs, mazsola és egyéb gyümölcsök.

A cukrászsütemények leggyakrabban piskóta vagy omlóstészta alappal készülnek, narancs- és citromízű krémekkel, ízekkel és sokféle gyümölccsel. Sokat fogyasztanak a friss gyümölcsökből és gyümölcssalátákból.

A sajtokat nemcsak reszelve ízesítőnek használják, de az egyik legkedveltebb befejező fogás. Fogyasztják különböző zöldséggel, - újhagyma, retek, paradicsom stb. - de gyümölcsökkel is. Ismertek a kevert italokhoz való vermu-

tok: Gancia, Cinzáno, Martini, Garrone, Campari stb. Jó minőségű törkölypálinkájuk a grappa, amit az étkezést lezáró kávéhoz digestívként is fogyasztanak.

Az étkezéshez, a franciákhoz hasonlóan legszívesebben bort fogyasztanak, gondosan választva meg az étkezéshez leginkább illőt.

Az olaszok eszpresszó kávéja nagyon jó minőségű és világszerte ismert. Talán ők az egyetlen nép, akik nálunk magyaroknál is erősebb eszpresszókávéét fogyasztanak.

A földrajzi adottságokkal és az éghajlati viszonyokkal magyarázható a sajátos étkezési ritmusuk. Reggelire nem esznek sokat, általában tejeskávé, vaj, jam, kenyér, vagy péksütemény, legfeljebb felvágottal, sajttal, vagy tojáséttel kiegészítve.

Ebédre levest vagy valamilyen előéltelt fogyasztanak, a nagy melegben gyakori, hogy az előétel helyettesíti a húsféléket, a főélt is. Az ebéd befejezéseként fagylalt vagy gyümölcs következik. Vacsorakor rendszerint teljesen étkeznek, előétel, leves, főétel salátával és desszert, kávé, tehát teljes ételsort fogyasztanak. Különösen nyáron a nagy meleg miatt a vacsora későn kezdődik. A vendéglők teraszai megtelnek és késő éjszakáig hangosak a vacsorázó, ill. a vacsora után borozgató, iszogató vendégek zsvijától.

A következő számban az angol konyháról olvashat.

A KÉT FORINTOS

Mikor éntőlem egyszer kis iskolás koromban azt kérdezte öreg tanítóm, hogy mi szeretnél lenni, azt mondtam rá:

- Forintos Gyurka.

- Hát aztán miért szeretnél te Forintos Gyurka lenni, mikor te Pajor Palkó vagy? - nevetett tanítóm.

- Azért, mert engem akkor szidnak meg otthon, ha nem tanulok, Forintos Gyurkára pedig akkor haragszanak, mikor tanul.

Nem volt pedig ennek a fele se tréfa. Magam is ott voltam, mikor Forintos Gyurka eldicsekedett az apjának a szép írásával.

- Ezt nézze meg, édesapám. Azt mondta a tanítóm, olyan az írásom, mint a metszés, lehet még belőlem íródeák is.

Kevély Forintos Gergely haragosan lökte el maga elől az irkát.

- Micsoda bolondság ez már megint? A Forintos Gergely fia nem szorult arra, hogy betintázza az ujját.

No, akkor én nagyon szerettem volna cserélni Forintos Gyurkával, ráadásul még a nyeletlen bicskámot is neki adtam volna.

Hanem akkor nagyon megsajnáltam, mikor engem bevittek a városba tanulni, Gyurka meg otthon maradt malacot őrizni. Pedig még az édesapám is közbenjárt érte.

- Vétkezik kelmed, Forintos uram, hogy azt a jó eszű gyereket elfogja az iskolából.

- Elég az, ha írni-olvasni megtanult - dörmögött az öreg Forintos. - Ámbátor annak sem veszi semmi hasznát. Az apja hírből se ismeri a betűt, mégis megsüvegeli még a földesúr is.

S olyan kevélyen nézett apámra, hogy az arcába szaladt tőle a vér. Hanem azért csak úgy csendesen szólt:

- No, no, Forintos uram, senki se vallott még azzal szégyent, amit tud. A kelmed fia se lenne azzal kisebb ember, ha tudományt szerezne a gazdasága mellé.

Ahogy így szót váltanak, éppen benyitott az uraság Gáspár hajdúja, nagy tisztességtudással. Forintos uram fölfújta az ábrázatát, s nagy leereszkedve

kérdezte:

- No, mi jót hoztál, Gáspár?

- Ezt a levélkét hoztam Forintos uramnak. Tessék elintézni, tisztelteti szépen az uraság. De úgy, hogy már ebéd után ott legyen.

Forintos uramnak leesett az álla, de azért csak fölbontotta a levelet, s úgy tett, mintha olvasna.

- Köszöntetem a nagyságos urat, mondd meg, hogy ebéd után a magam személyében ott leszek.

Gáspár hajdú csak lekapta a fejét, aztán fölkapta az egyik kezét is, a másikat is, a szája elé tartotta mind a kettőt, de még úgy is kilátszott mind a harminckét foga, olyan jóízűt nevetett. Már a másik utcába is befordult, de még onnan is behallatszott a nagy jókedve.

Az öreg Forintos úgy megmeredt, akár a kapubálvány. Mi lelhetette ezt a vén embert? Kivette a zsebéből az összegyűrt levelet, kisimogatta a tenyerén, forgatta előre-hátra, de csak nem tudott vele mire menni. Utoljára odaintette a fiát:

- No, tudós úr, most mutasd meg a nagy tudományod. Mi van ebben az írásban?

Gyurka majd a bőréből bújt ki örömeiben, ahogy a levelet olvasta.

- Arra kéri az uraság édesapámat, hogy hajtasson át hozzájuk egy lovat ebéd után. A városba akarnak menni, de megsántult az ostorhegyesük.

Kevély Forintos Gergely a feje búbjáig elvörösödött, s olyan rengő léptekkel ment a belső szobába, mintha ki se akarna többet jönni. De kisvártatva csak kijött, s csöndesen megcirógatta a gyerek szösze fejét.

- No, fiacskám, vedd elő a kalamárist. Van-e még benne tinta?

- Van, apám - mondta a gyerek, s csodálkozva emelte apjára a szemét.

- No, hozzad hamar, sebesen. Levelet írsz az uraságnak. Szépen engedelmet kérsz, hogy délután nem adhatunk lovat, mert nekünk is szükségünk van rá. Bevizlek a városba, beíratlak a nagy iskolába, hogy szégyent ne vallj, mint az édesapád. De így írd ám, érted-e, tudós kis deákom!

Kergetőzés egy halottal

Kora hajnaltájt végig dübörgött a II-es számú Bel-osztály folyosóján a halottszállító kocsi. Ilyenkor a betegek éberren figyelnek, hogy hol áll meg és megpróbálják kitalálni kit visz el? De a folyosóra nem merészkedik ki senki.

Tehát amint mondtam, a kordé végig dübörgött a folyosón és azután megállt. Feszült csend következett.

A két halottszállítót mindenki ismerte. Rendszerint ők segédkeztek a betegek szállításánál is.

Józsi úr és Lacika - mint rendesen- most is részegek voltak. Talán most egy kissé jobban a szokásosnál.

A kocsit betolták az egyik kórterembe és a hozzájuk legközelebb eső ágyon megragadták a benne fekvő beteget. A beteg éktelen üvöltésbe kezdett:

- Nem én vagyok a halott! - De ők csak fogták a beteget, aki védekezett.

- Kuss! A professzor úr jobban tudja ki a halott!

Ezzel a beteget be is dobták a tepsibe*.

Betegünk a gumilabda sebességével ugrott ki a tepsiből és üvöltve rohant végig a folyosón. Egy szempillantás alatt kitódultak a betegek, a nővérek és még az ügyeletes orvos is.

Emberünk végig rohant a folyosón és az ügyeletes szoba előtt a szívéhez kapott, összeesett és meghalt. Köréje tódult mindenki. Az ügyeletes orvos hamar készen volt a diagnózissal: egzitus - meghalt.

Közben a még mindig kába halottszállítók is odaértek.

- Nem megmondtam? - motyogta az egyik - És még velem akart vitatkozni!

- Hogy micsoda emberek vannak! - helyeselt a másik.