

HAVONTA MEGJELENŐ INGYENESEN LETÖLTHETŐ ELEKTRONIKUS MAGAZIN



# LEDALAS

- Földanya hava - 2011.SZEPTEMBER



szám

MEGALAKULT A:



KORTÁRS GASZTRONÓMIAI ÉS KULTURÁLIS  
EGYESÜLET

Vendéglátóiparban Dolgozók I. Országos Fesztiválja és Vására

amit meg kell kóstolni:



### *Tokodi jérceroládnyárs*

A nyárshoz: 2 egész jércemellfilé, 1 egész cukkini, 1 fej vöröshagyma, 1 sárga kaliforniai paprika, 1 zöld kaliforniai paprika, 1 piros kaliforniai paprika, 20 dkg szeletelt bacon, 20 dkg apró gomba, ½ fej fokhagyma.

A körethez: 80 dkg burgonya, 5 dkg vaj, 2 szál rozmaring.  
Fűszerek, ízesítők: fűszerpaprika, őrölt kömény, őrölt fehérbors, zúzott fokhagyma, só.

Elkészítés:

A jércemelleket megnyitjuk, klopfoljuk, megfűszerezzük. Ráterítjük a bacon szalonnákat, feltekerjük. Felszeleteljük 2 cm-es vastag szeletekre, majd a felszeletelt zöldségekkel nyársra húzzuk. Ezután serpenyőben, vagy 180 C<sup>°</sup> sütőben készre sütjük. Közben a burgonyát héjában megfőzzük, megtisztítjuk, majd felforrósított serpenyőben vajon átsütjük. Ha elkészült tányérra halmozzuk, majd ráhelyezzük a nyársat.

Jó étvágyat kívánunk!

A receptet beküldte: Átrium Club Önkezelő Étterem Köszönjük!

**AJÁNLÓ**

Szicsek

Málna

Pálinka



<http://www.palinkamuhely.hu>



# HÓNAPRÓL-HÓNAPRA:

- BERCZ EDGÁR ROVATA -

## A fehér- és a roséborok ideális fogyasztási hőmérséklete

A fehér- és a roséboroknál a legfontosabb mindig a megfelelő hőmérsékleten való szervírozás. Minél értékesebb egy bor, annál kevésbé hűtsük, mivel a nemesborokat tönkretelheti a túl alacsony hőmérséklet. Csak nagyon kevés könnyű bor viseli el a 10 fok alatti hűtést. A kellőképpen lehűtött bornál a bor bukéja és aromaanyagai jobban érvényesülnek. Normális körülmények között a 12 fokra való lehűtés elegendő, mert így a nemesebb fehérborok legfinomabb ízanyagai megmaradnak.

Fiatal fehérborokat és desszertborokat 8-10 fokon, könnyű, közepes fehér- és roséborokat 11 fokon, és a testes fehérborokat 12-13 fokon szervírozzuk.

Figyelem! Semmilyen körülmények között nem szabad a borokat a gyorsabb hűtés érdekében a fagyaszobába tenni vagy más extrém eljárásokkal hűteni.

# Játék

## Mit nevezünk spékelésnek?

A: Tűzdelést;

B: Kötözést.

Megfejtéseiteket küldjétek el, az [oldalasmagazin@postafioek.hu](mailto:oldalasmagazin@postafioek.hu) címre.

Havi nyereményünk:

Egy üveg Öreg Ágyas Pálinka a Dunai Hajós Pálinkafőző Üzem felajánlásából.



# A Sous Vide és a Molekuláris konyha ötvözése

- Csídei Tamás írása -

A Molekuláris gasztronómia hallatán valami nagyon extrém, és ehetetlen dolog jutott először eszembe, ami már nem igazán fért bele szakmai elképzeléseimbe. Aztán rájöttem, hogy ami teljesen idegen, attól tartok egy kicsit, így hát igyekeztem megismerni, hogy kialakulhasson valódi véleményem a dolgról.

Minden úgy kezdődött, hogy kaptam egy-két DVD-t, amin Egy spanyol szakácsmágus Ferran Adria készített elég érdekesnek tűnő ételeket, de valami hihetetlen magabiztossággal és könnyedséggel játszott az ízekkel és a textúrákkal. Addig hosszú ideig főztem én is a vadrizst, pedig egy könnyed mozdulattal kipatogtatni sokkal jobb és gyorsabb megoldás. Megdöbentett az is, hogy a dekonstrukció sem valami idegen lények által itt felejtett, netán világokon túli levitációra való képesség, hanem csupán azt a célt szolgálja, hogy megújulhasson egy hagyományos konyha, a régi ízekkel, de már új textúrákkal.

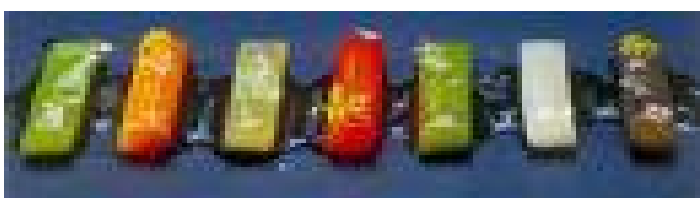


Amikor megemésztettem, hogy létezik egy merőben más felfogás az általam eddig ismert ételkészítésre, kutatni kezdtem Adria munkássága után, és meglepően tapasztaltam, hogy egyáltalán nem adja fel a spanyol konyha hagyományait, sőt ellenkezőleg; megújítja konyhájával a tradicionalistásokat.

Bár Magyarországon nincs molekuláris sztárszakács, arra nyugodtan büszkék lehetünk, hogy magát a tudományát magyar származású tudós alkotta meg; Nicholas Kurti, aki Kürti Miklós néven született 1908-ban.

A molekuláris gasztronómiát alkalmazó éttermekbe igen nehéz bejutni, sokszor hónapokkal előtte érdemes lefoglalni az asztalokat, olyan hatalmas az érdeklődés a közönség részéről. Célul tűztem ki magamnak, hogy egyszer meglátogathassak egy ilyen vendég-látó helyet. Főleg azok után, hogy utána néztem, mit is jelent maga a kifejezés, hogy molekuláris gasztronómia?

Nos, egy új, kémiai-gasztronómiai kutatás szerint az alapanyagok és ételek szétbontásával elkülöníthetők



azok jellegzetes ízei és tulajdonságai, később pedig újszerű módon állíthatók össze ismét.

A molekuláris gasztronómia lényege tulajdonképpen az, hogy a hozzáértők fizikai és vegyszeti szempontból elemzik a főzés közben lezajló folyamatokat, vizsgálják például, mitől lesz könnyű egy hab, hogyan lesz magas a felfújt.



S hogy kik azok a séfek, akiknek a konyhájába manapság szívesen bekukkantanék?

Nos, az egyikőjük Heston Blumenthal, ma az egyik legtöbbet emlegetett séf Angliában, étterme London közelében, egy Temze-parti falucskában, Bray-ben található. Blumenthal Fat Duckja, vagyis Kővér Kacsa már mindhárom csillagot megkapta a Michelintől, s elnyerte a világ legjobb éttermének járó kitüntetést.

A másik séf, akihez szívesen betérnék néhány fogás erejéig, a híres Ferran Adrià, akinek rosesi El Bulli éttermét sokan csak Mission Impossible-nek becézik, hiszen a téli szünetben olyan ízeket és textúrákat talál ki tehetséges csapatával, amelyek inkább illenek egy sci-fi filmbe, mintsem tengerparti vendéglőbe.

Manapság már egyre többen alkalmazzák a molekuláris konyha adta lehetőségeket, kihasználva saját kreativitásukat. Szerintem a lényege az, hogy megint



beszélünk az ételekről, ízekről és alapanyagokról, melyek mindegyike csak és kizárólag jó minőségű lehet.

Az általam preferált Sous Vide technológia kiválóan kiegészíthető a már Magyarországon is beszerezhető Molekuláris segédanyagokból kreált intenzív ízű, és különleges állagú mártások, habok, melegselék használatával.



Ha a mártásainkat Kalcium-kloridba csöpögtetjük, abban ugrik össze labdacsokká, ettől lesz kaviárszerű a formája és az állaga. Ugyanezzel az eljárással készíthetünk nagyobb gömböcöt is, amely megszólalásig hasonlít a lágú tojás sárgájához. Amikor azonban bekapjuk, a leve szétfolyik az ember szájában. Egy molekuláris remekmű, a kaviár állagú kávé elkészítéséhez nátrium-alginátot, míg a kibertojáshoz sárgarépa, kókusztej és karfiol mellett agar zselét kell használnunk. Bármilyen zöldség - vagy gyümölcsleiből, gyönyörű habot kapunk, ha némi szójalecitint adunk még hozzá, ami megtartja az állagát. Kiváló, és gyors segítséget nyújthat még a kísérletezéseink során, ha beszerzünk egy Pacojet-et, és/vagy egy thermomixert.

Csinei Tamás  
Gasztronómiai szaktanácsadó  
<http://gasztronautakft.hu>



**A**ugusztus 06-07. Ez volt az a dátum, amikorra vártuk a kollégákat, mégpedig, hogy egy hétvége erejéig felejtjük el a nézetkülönbségeket, beszélgessünk, érezzük jól magunkat, de valami induljon el. Nos, lássuk mi lett belőle?

Talán onnan kezdeném, hogy immáron hivatalosan is megalakult a Kortárs Gasztronómiai és Kulturális Egyesület, ugyanis a rendezvény nyitóünnepsége keretein belül ifj. Hegedűs Lóránt felavatta zászlónkat. Igen, szeretnénk volna az egyház előtt is megerősíteni hitünket, mert hiszünk és valljuk, hogy sikereket csak és kizárólag erős hittel lehet elérni. De ezt majd máskor. A rendezvény keretein belül ekkor már zajlott a „Bográcsos ételek főzőversenye”, ami számunkra



A hódmezővásárhelyi Kistópart Vendéglő standja

nem volt meggyőző, mivel szomorúan láttuk, hogy milyen szinten volt szakmánk érdektelen. Nem is értettem, hogy miért zárkózik el az a több ezer étterem aki hazánkban működik? Vagy számukra nem jelent kihívást egy ilyen kötöttségek nélküli verseny, vagy rendezvény, amit azt gondolom mindenki megengedhetett magának? Vagy számukra a kapcsolatépítés nem jelent semmit? Lehet, hogy ezért tartunk itt? De nézzük a dolgok pozitív oldalát, legalább látjuk, hogy honnét kell kezdenünk.

Azt mindenestre jó volt nyugtázni, hogy aki megtette azt a bizonyos „egy lépést” és ellátogatott a rendezvényre, az kivétel nélkül jól érezhette és érezte is magát nálunk. Igyekeztem a szervezésben kitenni magamért, ha már ide vártam a vendéglátóipar nagy részét. Ezért volt ám itt minden, mi szem szájnak ingere...

Ilyen volt például a szépségverseny is, amely az egyik legnépszerűbb műsorunk volt, legalábbis a férfiak körében. Ennek helyezettjei lettek: I. helyezett lett: Gyalus Dorina, nyere-ménye a PictoriAll Collective felajánlásából egy nagy értékű portfólió fotózás, melyet Bácsi Róbert László és Móricz Simon adott át, a II. helyezett lett: Horák Kinga, nyere-ménye a Gundel Restaurant felajánlásából egy 2 személyes vacsorameghívás volt, amit Merczi Gábor adott át. III. helyezett lett: Bíró Regina, nyere-ménye egy 2 személyes vacsorameghívás volt, a Kisbojtár Vendéglő felajánlásából.

De volt motorszépségverseny is, ahol a Gój

Motoros Egyesület szolgáltatta a zsűrit. Nekik ezért mindenképpen köszönet jár!

Itt három kategóriában hirdettünk győztest, ezek a következők voltak: utcai, épített, és veterán.



A Kortárs Gasztronómiai és Kulturális Egyesület zászlajának felavatása

A három kategória győztesei: Kató Albert, Hamarics István és Szőke Attila. A különdíjat veterán kategóriában Mészár Gyula kapta, IZS motorjával.

A programok tükrében, a rendezvény szinességét tekintve ez bejött mondhatjuk...

Az is bejött, hogy aki valóban ide látogatott az valóban egy asztalnál ült a kollégákkal, tehát valami elkezdődött, ez lehet valami új, vagy régi, de összességében én azt éreztem, hogy ilyen mostanában nem történt. A jövőre nézve nagy tanulság, hogy rendezvényt szervezni nem lehet 3 hét alatt, mert mikor ez hivatalossá vált, kor már csak ennyi időnk volt annak

kezdéséig. Az is tanulság, hogy a szakmát valami teljesen más szemszögből kell a jövőben megközelítenünk, mégpedig, hogy nem elég az ígéretekre hagyatkoznunk, sajnos! Bár ezt szomorú, hogy fel kell ismerjünk, de attól függetlenül valós megállapítás.

el, hogy a szakma szinte (!) minden rétege képviseltette magát, akiknek ezért külön köszönet jár! Azt is sikernek könyveltem el, hogy első rendezvény lévén összességében min. 2500 főt mozgósítani tudtunk és, ha azt nézzük, hogy az idei évben, szinte az összes szabadtéri rendez-



Pillanatkép a szépségversenyről

A legjobb, ha tesszük a dolgunkat és aki akar az úgyis hozzánk fog csatlakozni, mert előbb-utóbb mindenki ráébred arra, amit én ezzel a rendezvénnyel sugallni akartam, hogy:

„Egységben az erő!”

Ez nem volt ám rossz így sem, nehogy valaki úgy érzékelje a sorokból, csak lehetett volna sokkal-sokkal jobb is.

Azt például kimondottan sikernek könyveletem

vény bedőlt, de legalábbis nem hozta az elvárásokat, akkor ez már mindjárt nem is olyan rossz eredmény. A fesztivál hangulatát, milliójét pedig volt aki a már-már szinte a feledésbe merült majálisokéhoz hasonlította, ami abszolút látszott az emberek arcán is, mivel ezen dolgoztunk már jóval a rendezvény előtt, hogy minden percben valami újat tudjunk mutatni a látogatóknak, ráadásul mindezt ingyenesen. De fontos volt számomra az is, hogy a fesztivál árait tekintve olcsó legyen, még akkor is, ha a



költségei minket terheltek. De mondhatjuk:

„Megcsináltuk! Nem kicsit,  
nagyon!”

és számomra csak ez a fontos! A következőt hamarosan kezdjük szervezni, ahová újra várjuk a szakma dolgozóit, immáron bízva a sokkal-sokkal nagyobb érdeklődésben, létszámban.

Az érdektelenség bűn! Ami megöl minden fej-

lődési lehetőséget, sőt magát a szakmát is.

A rendezvény keretein belül jövőre is meg kívánjuk rendezni a szakmai fórumbeszélgetéseket, amelyek az idén érdeklődés hiányában többé-kevésbé elmaradtak. Bár, volt olyan is amelyik sikeresnek mondható.

Összegezve a tapasztalataimat, sokkal „ütősebb”, sokkal jobb rendezvényt szerettem volna összerakni, bár ahhoz szükség lett volna a szakmára is, amely az idén nem volt éppen ke-



A hangulat a majálisokat idézte.

gyes hozzám, de talán nem is velem volt a bajuk, hanem, nem hittek a rendezvényben, vagy nem nézték ki, hogy pusztán a jóindulatú akarrattal, „lentről is” ezt össze lehet hozni. Bízom benne, hogy, ha más nem is, a jövőre nézve pozitív emlék lesz ez a fesztivál.

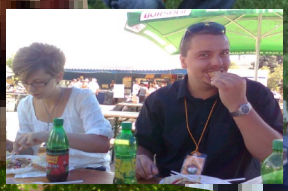
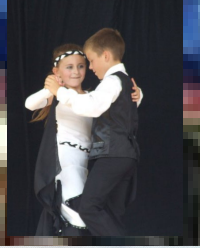
Bebizonyítva, hogy nincs lehetetlen és pont ezért komolyan kell venni minden kezdeményezést!

Ha pedig Merczi Gábor szavaival zárom soraimat, akitől a következő mondat roppant jól esett, az így szól:

*„...lesz erről még beszéd, nem is kevés, pont a legközelebbi rendezvényig, úgyhogy, légy magadra büszke, nagydolog volt ez...”*

Akiknek köszönöm a segítséget, vagy azt, hogy megtiszteltek jelenlétükkel („akik nélkül ez nem jöhetett volna létre”), a teljesség igénye nélkül:

Merczi Gábor, Pap Lajos, Kiss Krisztián, Ferenczi István, Szőke László, Némedi József, Kelemen Endre, Benjamins Marcel, Lipher Tamás, Szappanyos Viktor, Prágai Gábor, Schwarc András, ifj, Hegedűs Lóránt, Papesik Regina, Szél István, Hólcziné Panni, Koós Zita, Sértő Róbert, Gerencsér Sándor, Szabó Károly, Mészáros Péter, Jóború Szabolcs, Jenovai Natália, Gubacsi Éva, Jóborúné Ács Mónika, Hunti Mihály István, Hunti Hortenzia, Stiller Tamás, Schreiner Miklós, Kónya Zoltán, Vassné Balatoni Éva, Busch Andrea, Izsák Zoltán és Néptáncsoportjának, Kisbojtár Vendéglő teljes személyzetének, az önkénteseknek. A hódmezővásárhelyi Kistópart Vendéglő csapatának, Gój Motoros egyesületnek, Ivanics László és Néptáncsoportjának, Iron Horses MC-nek, mind a 171 néptáncosnak, mind az 50 fellépőnek, mind a 27 előadónak. Kunszentmiklós Város Önkormányzatának, Varga Domonkos ÁMK teljes személyzetének, a Bakér Kft dolgozóinak, Az Aviko-nak. És végül, de nem utolsó sorban köszönjük az összes látogatónak és azoknak akiket kifelejtettem.



BORSODI AZ ELET HABOS



...jövöre veletek ugyanitt!

# Telefonálás

Vannak vendégek, akik mihelyt megérkeztek az étterembe, első dolguk kipakolni az asztalra a pénztárcájukat, autókulcsukat és a telefonjukat. Így akarják a környezetük tudomására hozni anyagi és társadalmi helyzetüket. Mások meg minden 5 percben telefonálnak: vagy őket hívják, vagy ők hívnak másokat, hogy nagy hangon, magas lóról beszélve éreztessék a személyzettel és a szomszéd vendégekkel, hogy milyen nagy és mennyire elfoglalt üzletemberek ők. Aki még étkezés közben sem tud meglenni telefonálás nélkül, az ne menjen étterembe, az inkább egyen a sarki hot dogosnál, mert lehet, hogy az étteremben az emberek többsége nyugalomra és csendre vágyik, és legalább az ebéd elfogyasztása közben szeretnék mentesülni a külvilág minden zajától.

Egy állandóan csiripelő mobiltelefon vagy egy nagyszájú, arisztokratát, nagykereskedőt játszó bunkó úrgazdag idegesítő és zavaró lehet, főleg evés közben. Ezért, ha csak tehetjük, kapcsoljuk ki a telefonunkat az étteremben. Amennyiben ez nem lehetséges, vegyük le a hangerejét és ha hívást kapunk vagy mi szeretnénk felhívni valakit, kérjünk elnézést az asztaltársaságtól, és menjünk ki az előtérbe. A szomszéd asztalnál ülők egészen biztosan hálásak lesznek a figyelmességért.



## Az elme gyógyít?

Ha elveszítjük testi és lelki harmóniánkat testünkben gyakran fizikai jelek, betegség jelentkezhet. Legtöbben ilyenkor orvoshoz fordulunk, ahol ugyan tüneteinktől megszabadulunk a kiváltó okokat azonban továbbra is magunkban hordozzuk. Betegségünk, problémáink gyökere bennünk, elfojtásaink nyomán keresendő. Tegyük rendet gondolatainkban, életünkben. Teremtsük meg újra testi, lelki és anyagi harmóniánkat. Egyetlen ember tudja megváltoztatni az életünkben bekövetkezett rosszat... mi... csakis saját magunk. A gondolatok befolyásolásának képessége egy hosszú és kemény tanulási időszak eredménye. A nagytakarítást ahogy a lakásban, ugyanúgy a Lelkünkben is meg kell csinálni ... ehhez kívánok sok sikert mindenkinek !!! -Boldogságunk kilenc tized része kizárólag egészségünkön nyugszik. Ha egészség van, az minden élvezet forrásává válik, de ha nincs, az egyéb javak, a szubjektív értékek sem boldogítanak, mert a szellem, a hangulat, a temperamentum szárnyalását is lecsökkenti, elnyomorítja a betegség. Arthur Schopenhauer -Minden méreg és semmi nincs méreg nélkül, csupán a mennyiségtől függ, hogy valami méreg-e, vagy sem. Paracelsus -A legnagyobb hiba, amit az orvosok elkövetnek, hogy a testet anélkül próbálják meggyógyítani, hogy az elmét is gyógyítani próbálnak.

Pedig az elme és a test egy, és nem szabadna külön kezelni.

# Mi is az a fröccs?

**A** borivás egyidős az emberiséggel. A nagy bortermelő országokban, mint például Franciaországban, Olaszországban, Németországban és Spanyolországban nagy hagyománya van a bortermelésnek és a kulturált borfogyasztásnak.

Az első és legfontosabb íratlan szabály: mindent mértékkel. Ezután következik a bor bemutatásának, szervízének, tesztelésének és fogyasztásának a tudománya. Utoljára marad a bor és az ételek összeházasításának a művészete. A franciák, az olaszok és a nagy borász népek szerint a jó bort tisztán illik inni, mindenféle adalékanyagok nélkül, nem úgy, mint ahogy teszik az amerikaiak és a japánok, akik kólát vagy narancslevet töltenek a borba. Egy ilyen kisiklás tapasztalható nálunk is, ahol nagy divatja van a fröccsnek. Isszák otthon, vendégségben, és az éttermi étkezésekkor sem feledkeznek meg róla. Ez valósággal szentségtörés, és nem csak a külföldiek, hanem minden komolyabb belföldi borszakértő szemében is. A bort mint nemesített, tisztán kell inni, csakis így lehet kiélvezni nagyszerű tulajdonságait. Aki üdítőitalnak akarja inni, vagy azért vizezi fel, hogy nehogy megrészegedjék, az keressen más innivalót magának.

De nézzük csak, miféle szörnyűséges italok születtek a bor felvizezésével vagy felhígításával a XIX-XX századforduló környékéről, amikor is művészi asztaltársaságok, léha dzsentrik divatba hozták Magyarországon a fröccsöt.



1. Spiccer – szódavízzel hígított bor
2. Újházy fröccs – kovászos uborka levével hígított bor
3. Tisza fröccs – vörösbor pezsgővel
4. Hosszúlépés – 2 dl szódavíz 1 dl borral
5. Rövidlépés – 1 dl bor és 1 dl szódavíz
6. Nagyfröccs – 2 dl bor 1 dl szódavízzel
7. Mafla – fél liter bor fél liter szódával
8. Házmester – 3 dl bor és 2 dl szódavíz
9. Viceházmester – 4 dl bor 1 dl szódavízzel
10. Lakófröccs – 4 dl szódavíz 1 dl borral
11. Krúdy fröccs – 9 dl bor és 1 dl szódavíz
12. Csattos – 1 liter bor fél liter szódával
13. Lámpás – másfél liter bor fél liter szódavízzel
14. Kisvadász – 1 dl vörösbor 1 dl kólával/vörösboros kóla
15. Nagyvadász – 2 dl bor 1 dl kólával/vörösboros kóla

- Berecz Edgár írása -

# Ismeri Ön a mézet?

Tudja-e? hogy a méz szárazanyagának 85-95%-át kitevő cukrok többsége egyszerű cukor? Főleg gyümölcs- és szőlőcukor. Ezenkívül 8-10 féle egyéb szénhidrát található a mézfajtákban (pl.: szaharóz, maltóz, izomaltóz, melezitóz, trehalóz, genciobióz, laminarbióz, aligoszaharidok, mézdextrinek, keményítők).

Tudja-e? hogy a mézben sokféle enzim működik? Ilyenek: invertáz, diasztáz, kataláz, glükózoxidáz, peroxidáz, redukáz.

Tudja-e? hogy a glükózoxidáz enzim tevékenysége nyomán keletkezett hidrogénperoxid biztosítja a méz antibakteriális hatását?

Tudja-e? hogy a mézben található szerves savak segítik az emésztést? (Ezek: hangyasav, ecetsav, glukonsav, propionsav, piroszolosav, benzonsav.)

Tudja-e? hogy a mézben 100-nál többféle aromaanyag fordul elő? Az aroma, az illat és az íz a nektárt termelő növények sokfélesége miatt lesz annyira változatos.

Tudja-e? hogy a méz milyen gazdag ásványi anyagokban? Található benne vas, réz, kén, foszfor, kálium, nátrium, mangán, kalcium, szilícium, magnézium, klór, cink.

Tudja-e? hogy a mézben vitaminok is vannak? Előfordulásuk mértéke erősen függ a méz pollentartalmától.

Tudja-e? hogy a mézben aminosavak is előfordultak? Igaz, hogy csak 1 - 1,5%-ot tesznek ki, de sokféleségük (18 féle) miatt mégsem hagyhatók figyelmen kívül. Legjelentősebb közülük a prolin és a fenilalanin.

Tudja-e? hogy a méz színanyagai is befolyásolják az emberi egészséget? A flavonoidok biztosítják a propolisz és a sárga virágzó gyógynövények (pl. körömvirág) sokoldalú fiziológiai hatását. A karotin jelentősége ugyancsak elismert.

Tudja-e? hogy a méznek még több fiziológiailag aktív anyaga van, amelyek miatt sokoldalúan hatásos az egészség megóvása, sőt visszanyerése tekintetében.

Tudja-e? hogy a méz 18-19%-os víztartalma kizárólag a növények sejtjein többszörösen átszűrt talajvíz?

Tudja-e? hogy a méz minden tulajdonságát és minden fajtamáz összetételét még ma sem ismerjük. De amit már biztosan tudunk, azt ismerje meg Ön is.

Tudja-e? hogy a virágméz a növények nektárjából a méhek gyűjtő, átalakító és sűrítő tevékenysége révén alakul ki?

Tudja-e? hogy a méhek átalakító tevékenységükhöz használt enzim hatására a mézben baktériumellenes anyag keletkezik?

Tudja-e? hogy amíg a mézet vízzel fel nem hígítják, erjedésnek sem indulhat? Ezért szükséges a mézbor és a mézecet készítéséhez hígítani a mézet;

Tudja-e? hogy a kristályosodó méznek a kémiai tulajdonságai semmit sem változnak? A halmazállapot változása csupán fizikai jelenség;

Tudja-e? hogy az ikrás méz apró szemcsézettségével jobban tisztítja a garatot és a torkot, mint a folyékony? Fertőtlenítő hatása mellett fizikailag is tisztít;

Tudja-e? hogy a kristályos méz bármikor ismét folyékonyvá tehető? Vízfürdőben addig tartasuk a kristályos mézet legfeljebb 40 Celsius-fokon, amíg teljesen meg nem olvad;

## Rímusok:

### Sütemény

Íme a tésztából jóféle

sütemény,

Nincs ebben sem

bors, sem kömény.

Le van ez cukrozva,

cukormázazva,

Mint borbélylegény,

be van púderozva.

Édes ez, mint

csúrgatott méz,

Mindjárt megkíván-

ja, hogyha az ember

ránéz.



## MINEK AZ ÚJ? HA A RÉGI MEGBÍZHATÓBB!

- RENDEKNÉ OLGA ROVATA -

### Papsajtmályva



Légúti betegségekre Papsajtból, mályvából készítsünk teát. Virága, levele és szára használható fel erre a célra. A papsajtot elsősorban a gyulladt nyálkahártyák lobjának lehúzására alkalmazzuk, tea formájában. Krónikus hörghurut és bronchitis, köhögés, berekedés esetén különösen ajánlott, és akut gége- vagy mandulagyulladás, valamint szájszárazság ellen is alkalmazhatjuk. Használható még gyomorhurut, hólyaghurut, a gyomor és a bélrendszer problémáira is. Kis-

babáknak, gyermekeknek a szájüreg gyulladásos megbetegedéseinél van jelentősége. Hogy a nyálkaanyag nem menjen tönkre, áztassuk éjszakára hideg vízbe. Naponta minimum három csészével igyunk meg a teából, éjszakára használjuk meleg borogatásként a mellkasra. Gyermekeknél gyakori az éjszakai könnyezés, mely reggelre beszárad, erre is jó a papsajtmályva tea, borogassuk, töröl-gessük át nekik a szemzugukat.

<http://www.okomuzeum.hu>

Rendek Ökogazdaság GPS koordináták: 46°56'14.46"N | 19°25'20.13"E; <http://biotanya.hu>; Kerekegyháza, Kunpuszta 81. Telefonszám: 0676-710-962, 0620-386-2522; Nyitva tartás: Egész évben folyamatosan. Bejelentkezés esetén előzetes programok egyeztethetőek; Kapcsolattartó: Rendek Lászlóné Olga

Megkérdeztem a nejemet mit szeretne a születésnapjára. Azt mondta, legyen piros és 3mp alatt gyorsuljon 0-ról 100-ra. Vettem neki egy piros fürdőszobamérleget. Azóta nem áll velem szóba.

A hónap vicce:

Az állatorvos elmegy az emberorvoshoz. Az megkérdezi:  
- Mesélj, mi a panaszod?  
Mire az állatorvos:  
- Hja, így könnyű!



Van egy jó vicced?

Küldd el az [oldalasmagazin@postafioek.hu](mailto:oldalasmagazin@postafioek.hu) e-mail címre és betesszük a következő lapba!

**Két tehén beszélget:**

- Képzeld, borjam van.

- És ki az apja?

- **Nem szoktam hátranézni!**

Két rendőr keresztretjvényt fejt:

- Te, mi lehet az? Női nemi szerv, 4 betű.

- Azt mondd meg, hogy vízszintes vagy függőleges?

- Vízszintes.

- Akkor megvan: száj!

Szőke nő

- Nem értem, miért mondják, hogy megint felment a benzin ára? Ma is ötezerért tankoltam.

Egy idős bácsit vizsgál az orvos

- Maga kitűnő egészségnek örvend, semmi baja sincs. Van valami kérdése?

- Van, doktor úr. Amikor lefekszem a feleségemmel, nagyon melegem van és izzadok, és amikor megismételjük a dolgot, akkor meg fázom és ráz a hideg.

Az orvos a feleséget is megvizsgálja, ő is egészséges. Elmeséli neki, hogy a férjének milyen furcsa problémája van, erre a néni így felel

- Ó, a vén bolond! Hát ez azért van, mert az első alkalom júliusban van, a második meg decemberben!

Breznjev és Kádár sétálnak az erdőben. Egyszer csak kiugrik eléjük egy medve, és éhes ordítással feléjük indul. Breznjev kétségbeesik, míg Kádár ledobja a csizmáját, elővesz a hátizsákjából egy sportcipőt és lábbelit cserél.

- Megörültél? - kiált rá Breznjev - Egy medvét akarsz lehagyni futásban?

Mire Kádár:

- Én nem a medvét akarom lehagyni, hanem téged.

**SousVide**  
SUPREME™

the world's finest  
water oven



## Megérkezett Magyarországra az első háztartási méretű és áru Sous Vide készülék

*A Sous Vide (ejtsd: szu vid, magyarul vákuum alatt) egy professzionális főzési módszer, amely oxigénmentes környezetben, pontos hőmérséklet-ellenőrzés mellett csökkenti az oxidációt és megnöveli a fogyszíthatóságot a baktériumok szaporodásának megakadályozása által. Az eredmény egy tökéletes állagú, ízű és minőségű étel.*



“A Sous Vide főzés évtizedek óta a legnagyobb előrelépés a konyha technológiában.”

Heston Blumenthal, 3 Michelin csillagos Sztár Chef

A Sous Vide alkalmazása nagyon egyszerű, gyakorlatilag bármilyen ételt Sous Vide-olhatunk. Ehhez két eszközre van szükség. Az egyik a vákuumozó, amely majdnem teljesen oxigén- és légmentes teret hoz létre az alapanyagok körül. Ennek előnye, hogy megakadályozza az oxidációt, így nem történik jelentősebb elszíneződés, illetve meggátolja az aerob baktériumok szaporodását. További előny, hogy vákuumban, azaz légtelen térben a víz forráspontja 100 °C-ról 20 °C-ra csökken. A másik eszköz a temperáló termosztát vagyis a SousVide Supreme készülék amely tizedfok pontossággal hőkezeli a terméket, a pontos hőkezelés pedig a Sous Vide technológia lelke.



SousVide Supreme 10 L Rozsdamentes acél kivitel  
**159 990 Ft**

SousVide Supreme DEMI 8 L fekete és szürke színekben  
**115 490 Ft**

SousVide Supreme vákuumozó gép  
**39 990 Ft**

SousVide Supreme vákuum zacskó

12 db nagy zacskó kb.3 Liter 3 490 Ft  
20 db kis zacskó kb. 1 Liter 3 490 Ft



Kizárólagos magyarországi forgalmazó: PJ Extol Kft. [Info@pj-extol.hu](mailto:Info@pj-extol.hu)

# „...csak alulról lehet!”

Elegünk lett! Eljátszottunk a gondolattal, hogy mi az ami működteti, vagy épp hátráltatja a szakmánkat, befolyásolja a mai magyar gasztronómiát, az oktatást, termelést, szaktudást, stb. Rájöttünk arra is, hogy a sok egyesületet, szervezetet, csoportosulást, mind-mind a segítő szándék vezérli, még akkor is, ha vannak, akik személyes boldoguláshoz használják a titulusokat. Minden csoportosulásnak vannak jó elképzelései, de a rendszer mégis hibás. Akkor mit lehet tenni egy ilyen megosztott, érdekektől vezérelt, beteg vendéglátóiparral? Erre kívánunk megoldást nyújtani.



A Kortárs Gasztronómiai és Kulturális Egyesület címere

mértéke. (sajnos ezt nem lehet ingyenessé tenni) Viszont, hogy senki ne érezze ablakon kidobott pénznek, ezért kedvezményrendszert építünk, amely segítség lehet abban, hogy ez megtérüljön. Egyesületünk nagy célja, hogy összehozzuk a kollégákat, hovatartozás, vagy bármilyen diszkriminatív megkülönböztetés nélkül, mert véleményünk szerint, csak összefogással lehet komoly fejlődést elérni. Mi nem vitázni, hanem tenni kívánunk! Mindazokat szívesen látjuk tagjaink között, akik ehhez partnerek és úgy döntenek, hogy ennek részesei kívánnak lenni, legyen az magánszemély, egyesület, cég, vagy bármilyen csoportosulás. Fel szeretnénk osztani az országot területi alapon, melyhez várjuk a jelentkezőket, hiszen helyi problémát, központi támogatással ugyan, de csak helyben, persze szaktudással együtt lehet megoldani.

Kívánunk még szakmai fórumokat, táborokat, előadásokat, bemutató főzéseket szervezni, de ki szeretnénk építeni a magyar termelők által megtermelt portékák éttermi beszállításának legkedvezőbb módját is. Példaként említem meg, hogy míg egy termelő a húsbárányért maximum 800.- Ft-ot kap, addig a nem magyar, és jelen esetben 2600.-Ft-os listaárral mennyi kolléga találkozhat a mindennapok során.

Ezen felül az éttermeket, oktatást is át kívánjuk világítani, és ehhez nem csak Budapesten kell vizsgáldni, mivel vidéken még nagyobb a baj. Aki nyitott a szakmai segítségre, az igenis kapja meg területtől függetlenül. Tegyék ezt olyan emberek, akik ehhez méltó tudással rendelkeznek.

Első nekifutásra ennyi lenne amit mondanék az egyesületről, de kérek minden kollégát, hogy aki csak tud, akar, vagy lehetősége van, az csatlakozzon hozzánk, és segítse munkánkat azzal, hogy értesít róla minden kollégát, aki csak a vendéglátóiparban tevékenykedik. Mondja el mindenkinek, hogy:

## „...a jövő elkezdődött!”

KORTÁRS GASZTRONÓMIAI ÉS KULTURÁLIS EGYESÜLET  
BELÉPÉSI NYILATKOZAT

Alulírott,.....(.....

.....szám alatti lakos) kijelentem, hogy a Kortárs Gasztronómiai és Kulturális Egyesület  
(székhely: 1145 Budapest, Erzsébet Királyné útja 6/A. III/2A) tagja kívánok lenni.

Az Alapszabályban foglaltakat elfogadom. Az Egyesület tevékenységében részt kívánok  
venni. A közgyűlés által megállapított tagdíj befizetését vállalom.

.....  
aláírás

szem. ig. szám:.....

adóazonosító:.....

e-mail cím:.....

telefonszám:.....

Tanúk:

1. Név:.....

2. Név:.....

Lakcím:.....

Lakcím:.....

....., 2011. ....

RÁKÓCZI ÚT 38  
06-30-696-7276  
WWW.BOOMS.HU  
FACEBOOK.COM/BOOMS DESIGN

HÍMZÉS  
Tervezés  
Készítés



# Hirdetések

\* Hirdessen Ön is az Oldalban! \*  
[media.marketing@postafioek.hu](mailto:media.marketing@postafioek.hu)

# Csintex

Vendéglátóipari  
munkaruhák

[www.csintex.hu](http://www.csintex.hu)

Megtételesen  
magazinunk  
korábbi  
számait?  
Ezt  
megteheti,  
ha meglátogatja  
honlapunkat,  
amely a  
következő  
címen érhető el:

[www.  
oldalasmagazin.hu](http://www.oldalasmagazin.hu)

Hirdessen Ön  
is az  
Oldalban!  
[media.  
marketing@  
postafioek.  
hu](mailto:media.marketing@postafioek.hu)

## GÉPI FÖLDMUNKÁK!

(árok-, alapkiásás, pincehely  
kiszedés, tereprendezés,  
felesleges föld és/vagy  
törmelék elszállítás,  
épületek bontása)

### NAGY TRANS

Info:

+36-30-951-57-94

<http://nagytrans.sokoldal.hu>

[nagytrans@enternet.hu](mailto:nagytrans@enternet.hu)

Szeretne magának egy könnyen szerkeszthető weblapot?

Esetleg webáruházat, fórumot, vagy saját

közösségi oldalt üzemeltetne?

És mindezt ingyen szeretné?

Van rá lehetősége:

[www.sokoldal.hu](http://www.sokoldal.hu)

Következő  
megjelenés várható időpontja:

2011.10.01

Lapzárta:

2011.09.20

# FÓKUSZBAN!



Frittmann

## Frisecco Kékfrankos Rosé



A gyönyörözőbor egy igen könnyed,  
fiatalos, frissítő és üdítő hatású bor-  
specialitás. Hasonlóan készítik, mint  
a hagyományos borokat, csak még  
zártabban erjesztjük, hogy minél több  
természetes szénsav maradjon benne,  
ha kell minimális szénsavat adagolunk  
hozzá.

Kiváló aperitif 9-10 °C-on fogyasztva.

<http://www.frittmann.hu>

[info@frittmann.hu](mailto:info@frittmann.hu)



**Keress és  
lájtkold az  
Oldalast a  
Facebook-on!**

[www.fb.com/  
oldlasmagazin](http://www.fb.com/oldlasmagazin)

[www.fb.com/  
oldlasemagazin](http://www.fb.com/oldlasemagazin)

# Őszelő, Szent Mihály hava

Szeptember 1.

A II. VILÁGHÁBORÚ KITÖRÉSÉNEK EMLÉKNAPJA

Szeptember 6.

AZ ELSŐ ACETILÉNGÁZZAL MŰKÖDŐ KÖZVILÁGÍTÁS ÜZEMBEHELYEZÉSE

Szeptember 8.

SZŰZ MÁRIA SZÜLETÉSE (KISBOLDOGASSZONY) - KISASSZONY NAPJA

Szeptember 20.

A BÉKE NEMZETKÖZI NAPJA

Szeptember 22.

AUTÓMENTES VILÁGNAP

Szeptember 23.

ŐSZI NAPÉJEGYENLŐSÉG

Szeptember 27.

IDEGENFORGALMI VILÁGNAP



Az  
Étrend Magyar  
Konyhafőnökök  
egyesületének  
ajánlásával!

## Savi szállóige:

*„Nehezen adódik az alkalom, de  
könnyen elvész.”  
/Publilius Syrus/*



**HU ISSN 2062-9826**

Oldalás magazin; Havonta megjelenő ingyenesen letölthető kiadvány.

Felelős kiadó: Kortárs Gasztronómiai és Kulturális Egyesület; 6090 Kunszentmiklós, Szász Károly u. 14.;

Adószám: 18216767-1-42; Nyilvántartási szám: 12.Pk. 60197/2011; Statisztikai számjel: 18216767-9499-529-01; Számlaszám: 11732150-20011756;

Az Egyesület elnöke: Asztalos István; Alapító főszerkesztő: Asztalos István; Rovatvezetők: Rendekné Olga; Asztalosné Erzsi; Hunti Mihály István;  
Csidei Tamás; Berecz Edgár; Digitális munka: Joború Szabolcs; Fotó, illusztráció: Bácsi Róbert László;



**Gondoljon Ön is a környezet védelmére, mielőtt kinyomtatná ezt a lapot!**

