

Konyhakalendárium

Zöldségnövényes tavaszi konyha

A kapor, a zeller és a petrezselyemzöld ismert volt az ókori világban, csak akkor még nem fűszernek használták. A régi Egyiptomban, majd Görögországban a petrezselyem a bánat jelképe volt, s koszorúba fonva a fejükön viselték. Csupán a középkorban fedezték fel a zöldség és fűszernövények finom ízét s velük fűszereztek, ízesítették ételeiket az emberek. A régi görögök zellerzölddel díszítették szobáikat. A versenyző sportolók fejét pedig zellerkoszorú díszítette. Gyógyszernek is alkalmazták: főtt gumóját jól lehűtötték és hideg borogatásnak rakták a fájó testrészeire. A zellermag olaja pedig az emésztést segítette. Az ókorban a kaprot igen szép növénynek tartották, illatát azonban a rózsza „legyőzte”. Ám a virágcsokrokban mint díszítő zöldségnek, mindig helye volt! Napjainkban a kapor levesnek, szósznak is finom! Sokféle ételt ízesít, az uborka- és egyéb savanyúságnak kellemes aromát ad.

Tavaszi receptjeinkben hangsúlyozottan a szabad földön termesztett friss, nyers fűszernövényeket ajánljuk olvasóink asztalára.

Csirkes kaporleves. Hozzávalók: 1 csirkeaprólék, 1 csokor friss kapor, 1 evőkanálnyi rizs, pici cukor, só, 1 dl tejföl, citromlé vagy ízes ecet, csipetnyi kurkuma, ízlés szerint 1 tojás nyers sárgája. A csirkeapróléket feldaraboljuk és feltesszük főni. Amikor félig megfőtt, beletesszük a rizst, a sót, a felaprított kaporcsokor felét és a kurkumát. Lassú tűzön készre főzzük. Ha szükségesnek érezzük, mokkaskanálnyi cukorral ízesítjük. Tálaláskor keverjük bele a tejfölet, citromlevet, a kaporcsokor másik felét és a tojássárgát. Ha a kaprot egy maréknyi sóskával és zsenge turbolyalevélkékkel váltjuk fel a főzés folyamán, ugyancsak ízletes és könnyű, ún. **zamatós turbolyalevest** nyerünk.

Vajas-kapros fokhagymás krumpliköret. A diónál nem nagyobb újkrumplikat annyi enyhén sós vízben pároljuk meg, amennyi elfödi. Közben jól lefödhető, jénai tálba teszünk egy kg krumplira számítva 8 dkg tejszínvajat, pici sót, 3-4 gerezd tört fokhagymát, csipetnyi frissen őrölt borsot, fél kaporcsokor összevágott zöldjét, és szobahőmérsékleten összeolvasztva összekeverjük. A krumplit azon forrón leszűrjük, és a fűszeres tálba tesszük. Lefedjük és alaposan összerázzuk. Tálalásig melegen tartjuk. Sült húskok finom és érdekes körete. A krumpli levéből pedig tojásos, rongyos rántott levest készíthetünk. **Snidlingmártás.** Hozzávalók: 2 dl sovány tejföl,

1 dl kefir, 1 kis cserép metélőhagyma aprított zöldje, só. Az anyagokat összekeverjük, lehűtjük. Sült húskok krumplikö-retéhez kínáljuk.

Desszert helyett ma **vendégváró recepteket** kínálunk olvasóinknak. **Sárgarépas almatoria saláta.** Hozzávalók: felerész savanykás alma, negyedrés új sárgarépa, negyedrés friss tormagyökér. A répát és a tormát tormareszelőn az almát tökreszelőn legyaluljuk, összekeverjük, és csavaros befőttes üvegekbe rakjuk. Közben felöntőlevet forralunk, 1 liter vízből sóval és csapott kanál cukorral. Az üvegeket felöntjük, celofánnal takarjuk, a tetejével lezárjuk, és egy éjszakára párnadunsztba tesszük. Tálaláskor leszűrjük, tejföllel és 1 evőkanál citromlével ízesítjük. A salátástálban snidlinggel alaposan megszórjuk. Főként a húsvéti asztalra és hideg húskokhoz ajánljuk. Tejföl helyett majonézzal is finom. **Tárkonyos saláta.** Hozzávalók: 25 dkg savanykás alma tisztítva, vékony csíkokra vágva, 1 csokor párolt laska gomba felkockázva, 25 dkg párolt zöldborsó; az öntethez: 1 kis tubus majonéz, 1-2 evőkanál paradicsompüré. Ízesítők: porcukor, őrölt bors, 1 kiskanálnyi friss, apróra vágdosott tárkonylevél. Az anyagokat hidegen összedolgozzuk, pár óra hosszát érleljük, csak azután tálaljuk. A salátákat hideg sültetekhez és frissen sült halakhoz kínáljuk. **Zöldfüves krumplisaláta.** Hozzávalók: 60 dkg hajában főtt krumpli, só, pár csepp salátaecet, 1 evőkanálnyi salátaolaj, 1-1 kiskanál apróra vágott metélőhagyma, petrezselyemzöld, zsenge zellerzöld vagy halványító zeller szára. A főtt, tisztított krumplit csónak alakúra vágdoszuk, mint a paprikás krumplihoz szokás. Salátás tálba tesszük, megsózzuk, meghintjük ecettel, olajjal és a zöldségekkel. Két villával óvatosan átforgatjuk, leborítjuk, pár órára lehűtjük, ezután tálaljuk.

Vendégváró medvehagymás töltött pogácsa. Hozzávalók: 10 db bolti, nagy vajas pogácsa és töltelék szükséges hozzá, a kenéshez tejföl és reszelt, olvadó sajt. A töltelékhez 10 dkg juhtúró (Brindza), 20-25 dkg tehéntúró, 2 evőkanálnyi tejföl, só, ha szükséges és kis csokor aprított medvehagyma. A töltelékét simára keverjük. A pogácsa tetejét levágjuk, belsejét kikaparjuk és félretesszük, szárítva máskor morzsának felhasználhatjuk. A töltelékét a pogácsákba rakjuk, rátesszük a kalapját, tejföllel megkenjük, a reszelt sajttal megszórjuk. Közvetlenül a tálalás előtt grillsütőben vagy a tűzhelyünk sütőjében átforrósítjuk és azonnal tálaljuk. Vigyázzunk, mert könnyen megég! Borral, sörrel kínáljuk. Gyermeknek és autós vendégeknek zöldségnövényes ételekhez jól illik az aprított zellerzölddel ízesített 100%-os paradicsomlé itóka.

Jó étvágyat kívánunk!

A 2018/1 szám szerzői

A. Bak Péter festőművész, művészeti író,
Lábatlan
Ambrus Margit háztartásbeli (Sepsiszentgyörgy,
1918 – †Esztergom, 2015)
Bárdos István, dr., művelődéstörténész,
Esztergom
Milan Čarňanský novellista, Lőcse (Szlovákia)
Peter Ďurkovský költő, író, Zsolna (Szlovákia)
Egyedi Márta író, költő, műfordító, Torontálsziget
(Szerbia)
Lubor Falteisek, dr., író, szerkesztő, Prága
(Csehország)
Filemon Béla főszerkesztő, Esztergom
Hagymás István, dr., író, fotóművész, pszichiáter,
Lendva (Szlovénia)
Héregi Eszter nyugalmazott tanár, Tinnye
Horváth Gáborné, dr., szerkesztő, Esztergom
Horváth Ödön költő, műfordító, Kismaros
Orgoványi Anikó festőművész, költő, Pomáz–
Szentendre
Ruda Gábor oktatáskutató, Pilisvörösvár
Jan Stern író, humorista, Prága (Csehország)
Zuzana Šmatláková novellista, doktorandusz,
Comenius Egyetem, Pozsony (Szlovákia)
Szulényi Mária Valéria író, Párkány (Szlovákia)
Tátyi Tibor, dr., szerkesztő, Párkány (Szlovákia)
Turai Gábor Kamil nyugalmazott főiskolai docens,
Kecskemét
Vércse Miklós író, műfordító, Párkány (Szlovákia)
Wernke Bernát költő, Esztergom
Zágorec-Csuka Judit, dr., költő, író, műfordító,
irodalomtörténész, Lendva (Szlovénia)

Támogatók

A 2018. évi nyomtatott és online lapszámok
a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával
valósultak meg – www.nka.hu
Spori Print Vincze Kft. és magánszemélyek

Esztergom és Vidéke Társadalmi és Kulturális
Folyóirat; www.evid.hu
Kiadó: Muravidék Baráti Kör Kulturális Egyesület
2085 Pilisvörösvár, Szt. János u. 8.
E-mail: muravidek@freemail.hu
www.muravidek.eu, www.evid.hu
Felelős kiadó: Ruda Gábor
Főszerkesztő: Filemon Béla
Szerkesztők: Horváth Gáborné, Németh Gabriella,
Nagy Katalin, Tátyi Tibor
Korrektúra, szöveggondozás: Tátyi Tibor

A címlapon és a 30–31. oldalon Simon Anikó *Népi
motívumok*, ill. *Összefonódva* című üvegfest-
ményei láthatók

Grafikai tervezés és borítóterv: Németh Csongor
Nyomdai előkészítés: ANGRÁF Bt., Budapest
Nyomdai munkák: Spori Print Vincze Kft.,
Esztergom
Megjelenési gyakoriság: negyedévente
Példányszám: 100
Példányonkénti ár: 450 Ft (1,50 €)
Éves előfizetési díj: 1600 Ft (5,20 €)

HU ISSN 0864-7054 (nyomtatott)
HU ISSN 2416-1675 (online, PDF)



Simon Anikó: Turul

ESZTERGOM és VIDÉKE

Városi és környéki érdeklődők kiadványa

1987. JANUÁR

KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

ESZTERGOM és VIDÉKE

1987. JANUÁR

KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

ESZTERGOM és VIDÉKE

1987. JANUÁR

KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

ESZTERGOM és VIDÉKE

1988. NOVEMBER

A VI. Esztergomi Fotóbiennalé

ESZTERGOM és VIDÉKE

1988. KARISZNY HETILAP

Meghívt kariszonnyi ünnepeket!

ESZTERGOM és VIDÉKE

1989. JANUÁR

ESZTERGOMI RIPIORT

ESZTERGOM és VIDÉKE

1987. JANUÁR 25.

2. SZÁM

ÁRA: 15,00 Ft

ESZTERGOM és VIDÉKE

POLGÁRI HETILAP

A Szent Korona Esztergomban

AUGUSZTUSI ÜNNEPÜNK FÉNYEI

ESZTERGOM és VIDÉKE

2002. JÚLIUS 12. - 24. SZ.

POLGÁRI HETILAP

Ár: 50 Ft

ESZTERGOM és VIDÉKE

ÓHÓKNAPTÁR HÁZOKRÓK ÉS HÉKÉS KÖZÖTT 1862 - 1920

ESZTERGOM és VIDÉKE

POLGÁRI HETILAP

ESZTERGOM és VIDÉKE

Esztergom és Vidéke

Városi tulajdonba került a Fördő Szálló épülete

Esztergom és Vidéke

Mediánvári vendéglátó épít a Párisi-utcaon