

Horváth Gáborné

Konyhakalendárium

Őszi-téli különlegességek

Csicsókás ételek

Gumós zöldségnövényünk a csicsóka, Észak-Amerikából került át Európába a XVII. században. A napraforgó rokona, igen hasznos táplálék- és gyógynövény. Poliszacharidokat, aminosavakat, béta-karotint, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort, cinket, B₁-, B₂- és C-vitamint tartalmaz. Cukorbetegség is fogyaszthatják. Főzve, párolva, sültve kerülhet az asztalunkra. Nyersen önmagában vagy reszelt zöldségsalátákba ajánljuk.

Csicsóka leves. Hozzávalók: 1 kis fej vöröshagyma, 1 petrezselyemgyökér, 1 sárgarépa, 40 dkg tisztított, hámozott csicsóka, 2 evőkanál olvasztott vaj. Az összeaprított zöldségeket a zsiradékon csipetnyi sóval összedinszteljük, és 8 dl hideg vízzel felöntjük. Étélízesítővel, fehér borssal, csipetnyi szerecsendió reszelékkel ízesítjük, és lassú tűzön készre főzzük. Tálaláskor 1/2 dl tejjel elkeverjük. Aki szereti, apró levestésztát főzhet bele. Ha nagyon sápadtnak találjuk a levesünket, kurkumával sárgítva színesítjük.

Csicsóka főzelék. Hozzávalók: 1 kis fej vöröshagyma, 1 kg csicsóka, 1 evőkanál olaj. Fűszerek: fekete bors, só, szerecsendió, petrezselyemzöld. A rántáshoz 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 1 dl hideg víz, 1 dl tejföl keveréke. A hagymát megdinszteljük, beletesszük a feldarabolt csicsókát és a fűszereket. Annyi vízzel főzzük meg, amennyi éppen ellepi. Majd berántjuk és összeforraljuk. Fokhagymás sült húsokhoz, fasírozotthoz kínáljuk.

Csicsóka mártás. Hozzávalók: 3 dkg vaj, 1/2 kg reszelt csicsóka. Fűszerek: étélízesítő, só, csipetnyi ánizsmag vagy 1 kiskanálnyi reszelt, friss torma. A habaráshoz: 1 dl víz, 2 dl tejfel, 1 kiskanál liszt. A csicsókát a vajon a fűszerekkel puhára pároljuk, majd behabarva összeforraljuk. Pár csepp citromlével ízesítjük. Főtt leveshúsokhoz, sült virslifélékhez ajánljuk.

Csicsóka-köret. Hozzávalók: kb. 80 dkg csicsóka, só, olaj, petrezselyemzöld. A csicsókát megmossuk, lehámozzuk, újból megmossuk, és enyhén sós vízben, amennyi elfödi, 1 óra hosszát áztatjuk. Hasábokra vágjuk, és

bő, forró olajban aranyárgára sütjük. Tálaláskor, ha kell, még sózzuk, és aprított petrezselyemzöldet vagy snidlinget szórunk rá. Húsok mellé tálaljuk.

Csicsókás rizottó. Hozzávalók: 6-8 csicsóka tisztítva, szeletelve, 4-5 szétnyomott fokhagymagerezd, 1 fej kockára vágott vöröshagyma. Ízesítők: lestyán- és petrezselyemlével, zellergumó kockák, só, fehér bors, 3 dkg vaj, 2-3 evőkanál olívaolaj, kb. 1,5 liter víz, 2 csésze (4 dl) mosott rizs. A zsiradékot és a hagymát felolvasztjuk, 5 percig pároljuk, majd a csicsókával együtt 5 percig tovább kavargatjuk. Közben a vizet a fűszerekkel összeforraljuk. Ebből 1 jó merőkanálnyit teszünk a csicsókára és 15 percig fedő nélkül összepároljuk. Apránként belerakjuk a rizst, és villával kevergetjük, törjük. Hozzáadjuk a többi vizet, és rázogatva 20-25 percig főzzük. Ha szükséges, még sózzuk, és tálaláskor vajdarabokat tehetünk még rá.



Csicsókavirág (Ruda Gábor fényképfelvétele)

Desszertek áfonyával

Áfonyás-mákos lepény. Hozzávalók a tésztához: 2,5 dkg élesztő, 10 dkg kristálycukor, 2,5 dl tej, 10 dkg olvasztott vaj, 1 tojás, 40 dkg rétesliszt, csipetnyi só. A töltékhez: 15 dkg darált mák, 2 db tört szegfűszeg, 15 dkg szitált porcukor, 0,5 liter mosott és megszáritott áfonya. A tésztát a szokásos módon fényesre dagasztjuk, és langyos helyen megkelesztjük. A tepsit kikenjük, beletesszük a tésztát, és elegyengetjük. Megszórjuk a mákos keverékkel, majd az áfonyával. Lassú tűzön sütjük. Variációk: A szokásos omlós tésztánkat is elkészíthetjük alapnak. Megszórjuk áfonyával, szitált porcukorral, reszelt mézeskalács morzsával, és megsütjük.

Áfonyás palacsintaöntet. Hozzávalók: 0,5 liter áfonya, 10 dkg szitált porcukor, 2 dl főzőtejszín. Az áfonyát elkeverjük a cukorral, és felforraljuk. Levesszük a tűzről, és elkeverjük a tejszínt. Tálaláskor mindenki maga locsolja meg az öntettel a palacsintáját. Ehhez a fogáshoz jobban illik a kisméretű és vastagabb palacsinta.

Áfonyás limonádé. Hozzávalók: személyenként 1 dl áfonyaszörp, 1,5 dl szóдавíz vagy ásványvíz, citromlécseppek, díszítésnek pár szem friss áfonya. A fentieket szép, talpas pohárba kiadagoljuk, összekeverjük és jégkockákkal kínáljuk.

Jó étvágyat kívánunk!

A 2018/3 szám szerzői

A. Bak Péter festőművész, művészeti író,
Lábatlan
Bárdos István, dr. művelődéstörténész,
Esztergom
Csiba Zsolt pszichológus, író, Piliscsaba
Filemon Béla főszerkesztő, Esztergom
Hagymás István, dr. író, fotóművész, pszichiáter,
Lendva (Szlovénia)
Horváth Gáborné, dr. szerkesztő, Esztergom
Horváth Ödön költő, műfordító, Kismaros
Koczó József, dr. ny. tanár, helytörténet-kutató,
Vámosmikola
Ivica Mervová szlovák író
Mezey László Miklós író, kritikus, irodalomtörténész,
szerkesztő, Budapest
Péntek Róbert költő, Badacsonytomaj
Ruda Gábor oktatáskutató, Pilisvörösvár
Jozef Viktor Schwarcz (1925–1981), szlovák író,
orvos
Dr. Simigné dr. Fenyő Sarolta, habil. egyetemi
docens, Miskolc
Sipos Eszter illusztrátor, Szekszárd
Székely Tamás református lelkipásztor, író,
Budapest
Tomovics Marianna festőművész, Magyarbél
(Szlovákia)
Tóth Pál mérnök, Kós Károly-házak dokumentálója,
Budapest
Vércse Miklós író, műfordító, Párkány (Szlovákia)
Wernke Bernát költő, Esztergom

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 Tomovics
Marianna *A mag* (80 x 80 cm, 2016), ill.
A csodálatos halfogás (100 x 120 cm, 2016)
című vegyes technikájú művei láthatók.
Grafikai tervezés és borítóterv: Németh Csongor
Nyomdai előkészítés: ANGRÁF Bt., Budapest
Nyomdai munkák: Spori Print Vincze Kft.,
Esztergom
Megjelenési gyakoriság: negyedévente
Példányszám: 300
Példányonkénti ár: 450 Ft (1,50 €)
Éves előfizetési díj: 1600 Ft (5,20 €)
HU ISSN 0864-7054 (nyomtatott)
HU ISSN 2416-1675 (online, PDF)



Tomovics Marianna: Szentháromság (akril, 51 x 59 cm, 2009)

Besztergomi VIII. évfolyam 2. szám. Szerda, 1886. január 6-án

ESZTERGOM és VIDÉKE

Városi és megyei érdeklők köztványa.

ELŐFIZETÉS:
 Helyi előfizetés: 100 Ft/év
 Külföldi előfizetés: 150 Ft/év
 Egyéni előfizetés: 50 Ft/év

ADATOK:
 Alapítvány: 1878. január 25.
 Főszerkesztő: Dr. Anna Ujvári
 Kiadó: Besztergomi Könyvtár

ESZTERGOM és VIDÉKE

MATYÁNYFOLYAM I. SZÁM
 Besztergelyi, Magyarországi Szövetség
 Megkezdés: minden szerdán és szerdánként

Kecskemétyi politikai és társadalmi lap.

SZERDA, 1941. JANUÁR 10. I.
 Előfizetés: 10 Ft/év + postai 20 Ft/év.
 Szociális: 10 Ft/év, munkások: 10 Ft/év.

ESZTERGOM és VIDÉKE

1987 JANUÁR

KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

ESZTERGOM és VIDÉKE

1988 NOVEMBER

Műsorfüzet - KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

A VI. Esztergomi Fotóbiennálé

ESZTERGOM és VIDÉKE

1989 JANUÁR I. szám

Művelődési, helyismereti, idegenforgalmi tudóstó

Meghitt karácsonyi ünnepek!
 Bor, békéség
 hozzon az új év népiünknek, egész magyar nemzetünknek!

ESZTERGOM és VIDÉKE

1988. Karácsony havában

ALAPÍTOTT 1878-BEN

ESZTERGOM és VIDÉKE

Társadalom • Politika • Művelődés • Helyismeret • Idegenforgalom

1991. JANUÁR 25. • 3. SZÁM • ÁRA: 19,50 Ft

ESZTERGOM és VIDÉKE

Művelődési, helyismereti, idegenforgalmi tudóstó

2000. június 15. - 24. sz. • POLGÁRI HETILAP • Ára: 50 Ft

ESZTERGOM és VIDÉKE

POLGÁRI HETILAP

A Szent Korona Esztergomban

szent István szülővárosa békés karácsonyt, boldog új esztendőzt kíván
 nemzetünk minden tagjának - bárhon is él a földtekén!

ESZTERGOM és VIDÉKE

ORÓKNAPTÁR HABORÚK ÉS BÉKE KÖZÖTT 1883 - 1983

ESZTERGOM és VIDÉKE

POLGÁRI HETILAP

A képviselet-tudástól 2001. évi utolsó száma

Az Esztergom és Vidéke szerkesztői és munkatársai ezúton köszönik a hozzájuk érkezett karácsonyi üdvözlőleveleket és új évi jókívánságokat!

ESZTERGOM és VIDÉKE

POLGÁRI HETILAP

Szent István szülővárosa a nemzeti egység békéjéért, jeltépe és szolgálatáért!

Esztergom és Vidéke

Városi tulajdonba került a Fürdő Szálló épülete

Uj szakk, mégis ismerős

Szuzukiban már gyártják a Swift



Szent István szülővárosa a nemzeti egység békéjéért, jeltépe és szolgálatáért!

Esztergom és Vidéke

Mediterrán vendéglő épül a Primis-szigeten

Felhívás