

A múlt kincsei – vidék ízei

Mezei Imréné: Vérmálé
Szabó Krisztina: Vargánya leves
Vadász Emilné: „Bürkés” bableves
Dancsecs Józsefné: Babos káposzta füstölt hússal
Kovácsné Nardai Lilián: Dödölle,
ahogy édesanyámtól tanultam
Kozóné Keszti Ágnes: Szarvas pörkölt
Kukoth Istvánné: Búzagánica
Köncz Károlyné: Paraszt percc
Köncz Károlyné : „Köt” rétes
Dancsecs Józsefné: Kuglóf
Molnár Józsefné: Mákos pogácsa
Tamás Lajosné: Búza málé
Tamás Lajosné: Héjában sült krumpli



RÁBA VÖLGYE
gyümölcsút

Csörötnek, 2014. június
A kiadásért felel:
Csörötneki Ifjúsági Kulturális Egyesület,
Horváth Katalin elnök

Design & Layout:
Virtuart Kft. | www.virtuartkft.hu
Fotók: Major Flóra



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



A múlt kincsei – vidék ízei

RECEPTGYŰJTEMÉNY

A RÁBAVÖLGY HAGYOMÁNYOS CSÖRÖTNEKI ÍZEI

A múlt kincsei - vidék ízei

Aki a kezébe veszi ezt a receptfüzetet, az nem csupán élettelen papírlapokat tart a kezében, hanem kezében tartja Csörötnek szívét, lelkét és egy darabot a múltból.

Régi kor izeit fedezhetjük fel, hiszen a recepteket nagyanyáink, déd- és ükanyáink is ismerték.

Olyan ételek ezek, amelyek alapanyagai minden paraszti háztartásban megtalálhatóak voltak, olcsó, de kiadós, energiát adtak a fizikai munkához. A mezőről hazatérő, megfáradt asszonyok gyorsan el tudták készíteni az ételeket a családnak. Sokféle változatát ismerjük szinte mindegyiknek. Anyák adták tovább lányaiknak az ételek elkészítésének módját, amelyek családonként eltérő formában, ízesítéssel készültek.

Ha felidézem Csörötneket, akkor az első ami eszembe jut nagyanyám húslevesének illata, süteményeinek omló íze a számban, aztán látom nagyapám ahogy a pipafüstje vidám karikákat

formál... Látom a Szőlőhegy lankáit, a duzzadó szőlőfürtöket, a büszke fákat, a színes mezőket. Hallom a Rába szelíd csobogását. A szemembe villan a nap ragyogása, ahogy a parton lévő kavicsokra kacsint. Érzem a levegő semmihez sem hasonlítható balzsamos illatát.

Itthon vagyok, körül vesz a gyermekkorom nyugalma, a családom szeretete, nagyanyám ölelése... Most már tudom, az otthoni ételek illatának emlékével kezdődik a honvágy a szívünkben.

Ez a füzet hiteles, őszinte és szeretnivaló.

Egy vallomás Csörötnekről.

A füzetben található recepteket csörötneki asszonyoktól gyűjtöttük. Olyan ételek leírását adták közre, amit rendszeresen sütnék-főznek családjuknak. A képeken látható ételek és a tálalás is az ő kezük munkáját dicséri, melyben benne van szeretetük.

Köszönet érte!

Szalainé Kiss Edina



Kukorica gombóc

Hozzávalók 4 személyre:
1 l forralt tej
12 evőkanál kukoricaliszt
Kiskanál cukor, só

A kukoricalisztből forró vízzel (puliszka vagy gánica) szerű masszát főzünk. Hozzáadjuk a sót, és keverés mellett megfőzzük, fedővel letakarjuk. Amikor kissé kihűlt kis dió nagyságú gombócokat formálunk (vizes kézzel nem ragad.)

A tejet felforraljuk kis sóval, cukorral ízesítjük. A gombócokat belerakjuk és még kb 5 percig forraljuk, ízlés szerint cukrosabban vagy csak sósan találjuk.

A falusi paraszt embereknek reggelije volt. Különösen télen az erdőre jártak dolgozni és ilyen laktató reggeli után volt erejük a nehéz fizikai munkához. Nekik abban az időben minden napra nem jutott kolbász, szalonna. Sokféle kukoricás és hajdinás ételt fogyasztottak.

Vérmalé

Hozzávalók 4 személyre:
20 dkg liszt
4-5 dl tej
2-3 dl friss sertésvér
1 fej vöröshagyma
bőven zsír
ízlés szerint só, őrölt bors



A felaprított vöröshagymát 2 evőkanál zsíron üvegesre pirítjuk, aztán hűlni hagyjuk. A lisztet összekeverjük annyi tejjel, hogy ne legyen csomós. Hozzáöntjük a vért, a langyosra hűlt hagymás zsírt, és még annyi tejet, hogy palacsinta tészta sűrűségű legyen. A túl sok vértől viszont kemény lehet a malénk. Sóval, borssal ízesítjük. Bőven rakjunk bele sót, mert a vér igényli. A gáztepsit alaposan kizsírizzuk, majd előmelegített sütőben készre sütjük. Ne sajnáljuk belőle a zsiradékot!

Akkor lesz jó a malénk, ha sütés közben hólyagos. Nagy szeletekre vágva melegen tálaljuk. A csörötneki disznóvágások elmaradhatatlan reggeli étele a vérmalé.

A receptet közreadta:
Mezei Imréné

A receptet közreadta:
Kovács Józsefné



Héjában sült krumpli

Hozzávalók 4 személyre:
1 kg közepes nagyságú burgonya
(újkrumpli nem jó hozzá)
kefir
vaj

A krumplit alaposan megmossuk. Az egész, héjas krumplikat tepsibe helyezünk, aztán forró sütőben szép piros, ropogósra sütjük. Melegen tálaljuk, vaját vagy kefirt kínálunk hozzá. A téli esték különleges vacsorája lehet még napjainkban is.

A receptet közreadta:
Tárnás Lajosné



Vargányaleves

Hozzávalók 4 személyre:
 5-6 burgonya
 1 nagy fej vörshagyma
 3 evőkanál zsír
 4-5 friss vargánya (közepes nagyságú)
 vagy szárított 6-7 dkg.
 1 kiskanál piros paprika
 késhegynyi őrölt bors
 2 evőkanál liszt
 1 bögre tejföl
 1 evőkanál ecet
 1 csomó petrezselyemzöld
 csipet só
 (Ha szárított vargányát használunk,
 előtte langyos vízbe áztassuk be.)

A burgonyát megtisztítjuk, apró kockára vágjuk, és annyi vízben, hogy ellepje, feltesszük főni. A vargányát megtisztítjuk, megmossuk és felszeleteljük. A vörshagymát apró kockákra vágjuk, a felhevített zsírban megpirítjuk, majd hozzá tesszük a gombát. Addig pirítjuk együtt, míg a vargánya el nem főtte a levét. Rátesszük a piros paprikát, az összevágott petrezselymet és az őrölt borsot, gyorsan keverve hideg vízzel felengedjük. Felforraljuk, és a burgonyához öntjük, megsózzuk, és addig főzzük, hogy a burgonya megpuhuljon. A tejfölből elkeverjük a lisztet, és behabarjuk a levest. Még néhány percig forraljuk, ha savanykásan szeretjük, akkor tehetünk bele egy kiskanál ecetet.



Bürkés bableves

Hozzávalók 4 személyre:
 40 dkg sertésbőrke
 30 dkg tarkabab
 1 fej vörshagyma
 3 gerezd fokhagyma
 1 db zöldpaprika
 1 db paradicsom
 bors, só, erős paprika,
 piros arany ízlés szerint



A jól megtisztított bürkét feltesszük főni sóval és egy kisebb fej vörshagymával. ½ óra főzés után hozzátesszük az előre beáztatott babot. Belerakjuk a zöldpaprikát, paradicsomot és a fokhagymát, így együtt tovább főzzük. Ha megfőtt, rántást készítünk, aztán pár perc alatt készre összeforraljuk.

A receptet közreadta:
 Vadász Emilné

Kerek (Tarló) répa főzelék

Hozzávalók 4 személyre:
 20 kg hámozott, tökgyalun
 legyalult kerek (tarló) répa
 0,5 l házi paradicsom püré
 0,5 kg sertéspörkölt
 (vagy füstölt hús, oldalas, csülök megfőzve)
 7 gerezd fokhagyma
 Egész bors, só, babérlevél, egész kömény,
 tejföl ízlés szerint
 Zsír, 3-4 kanál liszt a rántáshoz



A legyalult répát feltesszük főni, addig főzzük még a keserű íze „elmegy”. Aztán leszűrjük és újra feltesszük főni a fűszerekkel. Amikor már majdnem puhára főtt a répa, hozzáadjuk a kész pörköltet vagy az egyéb főtt húsokat és a paradicsompürével készre főzzük. Majd berántjuk, esetleg tejfőllel behabarjuk. Régen savanyított répát is használtak a főzelékhez.

A receptet közreadta:
 Vadász Károlóné



Babos káposzta főzelék

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg savanyú káposzta
1/2 kg bab
3/4 kg sertéshús vagy füstölt hús
bors, babérlevél, pirospaprika, zsír,
2-3 evőkanál liszt

A babot előző este beáztatjuk, másnap feltesszük főzni. Ha félig megfőtt, félretesszük. A savanyú káposztát és a húst kicsit megpároljuk, aztán hozzátesszük a babhoz. Ha megpuhult a bab és káposzta, akkor elkészítjük a rántást, hogy ne legyen túl híg a főzelék. Ezután teszünk hozzá ízlés szerint a fűszereket (pirospaprikát, babérlevelet, egész borsot), majd készre főzzük.

Disznótoros káposzta

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg savanyú káposzta
80 dkg sertés hús vegyesen
(pl. oldalas, dagadó, lapocka,
disznóvágáskor „szedett” friss hús)
2 dl paradicsomlé (legjobb a házi)
450 g lecsó (legjobb a házi)
vagy friss 3 db paprika, 3 db paradicsom
1 fej vöröshagyma

Fűszerek: babérlevél, egész bors,
paprikakrém (csemege és csípős is)
ízlés szerint

Rántáshoz: zsír, liszt, pirospaprika

Savanyú káposztát alaposan kinyomkodjuk és a főzőedénybe tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy teljesen ellepje. Lassútűzön felforraljuk. Miután forni kezd hozzáadjuk a húst a 14-16 dkg-ra vágott húsdarabokat. A fűszereket, paradicsomlét hozzáadjuk és a paprikát, paradicsomot, vöröshagymát összevágva, még vizet is adunk hozzá, hogy az ismét ellepje. Ha megfőtt, zsemleszínű rántást készítünk és a káposztára öntjük. 10-15 percig forraljuk még lassú tűzön. Főzési ideje 2 és fél és 3 óra. A falusi disznóvágások hagyományos és kihagyhatatlan étele. Nagyobb mennyiségben készítettél és készíted még ma is mivel sokáig eltartható. Minél többször van melegítve, annál finomabb - tartja a mondás. Paraszt pereccel laktató egytálétel ebédre.



Babos káposzta-saláta füstölt hússal

Hozzávalók 4 személyre:
 ½kg savanyú káposzta
 25 dkg bab
 0,2 cl tökmagolaj

A káposztát kicsit kinyomkodjuk, majd a főtt babot rákanalazzuk, meglocsoljuk tökmagolajjal, összekeverjük. Ízlés szerint vörös vagy lilahagymával ízesíthetjük. Csörötneken előszeretettel fogyasztják füstölt hússal, de más húsos ételek mellé is ajánlott salátaként.



Dödölle

... ahogy Édesanyámtól tanultam

Hozzávalók 4 személyre:
 60 dkg burgonya
 (Újkrumpli nem alkalmas dödölle készítéséhez.
 Legjobb a lisztes fajtájú burgonyák)
 30 dkg liszt (finom- és rétesliszt felesben)
 1 nagy fej vöröshagyma
 1 evőkanál disznózsír (vagy napraforgó olaj)
 só ízlés szerint
 3 evőkanál tejföl (a locsoláshoz)

A burgonyát meghámozzuk, kockára vágjuk, megmossuk, és feltesszük annyi sós vízben főni, amennyi bő ujjnyira ellepi. A hagymát felaprítjuk, olajban vagy zsírban aransárgára pirítjuk, félre tesszük. A lisztet egy nagyobb lábosban folyamatosan keverve felhevítjük, (nem pirítjuk). A forrósítás közben a saját nedvességtartalma miatt kis golyócskák képződnek. Akkor jó a liszt, ha ezek a golyók szétesnek, és a liszt pergős lesz. Ha megfőtt a burgonya, a főzőviz felét leöntjük, félretesszük, és kis lángon melegen tartjuk. A burgonyát a maradék lében összetörjük. Kása állagúnak kell lennie!

A forró krumpli pépet óvatosan hozzáöntjük a felforrósított liszthez és falapáttal,- erős „verő” mozdulatokkal - összedolgozzuk.

Szükség szerint a forró krumpli léből teszünk hozzá. Addig kell „verni”, amíg el nem válik az edény falától és a kanáltól, ha már nem ragad, és nincsenek benne lisztes foltok. Akkor jó a kapott massa állaga, ha kb. olyan, mint egy laza linzertészta. Egy serpenyőbe teszünk egy kis zsírt, vagy olajt, majd olajos kanállal, vagy olajos kézzel fél tojásnyi galuskákat szaggatunk, mindkét oldalát megpirítjuk.

Ha önálló éteknek szánjuk, tálaláskor meglocsolhatjuk tejföllel és pirított hagymával, de köretként is kiváló pörköltnek mellé.





Szarvas pörkölt

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg szarvas comb
- 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír
- 2 nagy fej vöröshagyma
- 1 csapott evőkanál édes-nemes paprika
- 1 db sárga paprika
- 1 db piros paprika
- 2 db paradicsom (lecsóval lehet pótolni)
- Fűszerek- ízlés szerint
- Fűszersó – vegeta (Só helyett!)
- Fokhagyma krém
- Kakukkfű
- Morzsolt majoranna
- Száritott petrezselyem

A húst hártályától megtisztítjuk. 2 cm-es kockákra daraboljuk. A hagymát apróra vágjuk, zsírban megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a húst, pár percig kevergetjük. Megszórjuk az édes-nemes paprikával. Hozzáadjuk a felszeletelt paprikát, paradicsomot és a fűszereket. 2-3 percig kevergetjük. Annyi vizet öntünk rá, hogy a húst elfedje. Fedő alatt pároljuk. Ha a levét elfőtte, kevés vízzel pótoljuk. Főzési ideje 2 és fél -3 óra. Sós vízben főtt petrezselymes burgonyát vagy dödöllét adunk hozzá köretnek.



Búzagánica

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg liszt
- forró víz
- ízlés szerint só
- zsír a sütéshez



A lisztet megforrósítjuk, aztán hozzákeverünk annyi felforralt vizet, amennyit a liszt felvesz. Főzőkanállal kis darabokra szétdaraboljuk, forró zsírral meglocsolva készre piritjük. Önálló fogásként ebédre és vacsorára is fogyasztható savanyúsággal vagy kefirrel meglocsolva. Édesszájúaknak ajánlott szörppel vagy lekvárral.

A receptet közreadta:
Kukoth Istváné



Paraszt percc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg liszt
- pici só
- 5 dkg élesztő
- 4 dl tej
- kevés cukor az élesztő felfuttatásához
- 1 evőkanál zsír

Az élesztőt langyos tejjel és cukorral felfuttatjuk, majd hozzáadjuk a lisztet és a csipet sót. Jól összedolgozzuk, kidagasztjuk. Kelesztjük, cipót készítünk a tésztából, újra kelesztjük, a cipó közepére lyukat készítünk, megformázzuk percc formájúra. Nagy tepsibe helyezük, majd készre sütjük. Előszeretettel fogyasztják kenyér helyett sonkához vagy hideg sültékhez. De ízletes lekvárral megkenve is.

A receptet közreadta:
Kőnéz Károlyné



„Köt” rétes

Hozzávalók

Tésztához:

40 dkg liszt

1 tojás

1 csipet só

8 dkg zsír

4 dkg élesztő

3 dl tej

kevés cukor

Túrós töltelékhez:

25 dkg túró

pici só

5 dkg cukor

2 tojás

locsoláshoz tejföl

Mák töltelékhez:

25 dkg mák

10 dkg cukor

1 csomag vaníliacukor

locsoláshoz tejföl

Az élesztőt langyos tejjel és a cukorral felfuttatjuk, majd a megszitált liszttel, sóval, tojással megdagasztjuk, végül hozzáadjuk a zsírt, és újra átdagasztjuk. Nem túl kemény tészta lesz. Cipót készítünk belőle, a tetejét megkenjük zsírral és 40 percig kelesztjük.

Jó vékonyra kinyújtjuk és az elkészített töltelékkel (egyik felét a túrós, másik felét a mákos) megtöltjük, alaposan meglocsoljuk tejföllel. Két oldalról, egymással szembe felcsavarjuk és hosszúkasra tekerjük, aztán készre sütjük.

Az ünnepi asztal kedvelt süteménye.



Kuglóf

Hozzávalók 22 cm átmérőjű kuglófformához:

80 dkg liszt

3 evőkanál cukor

¼ te j

4 tojás sárgája

5 dkg élesztő

10 dkg margarin

1 csipet só

1 vaníliacukor

1 citrom reszelt héja

mazsola, kakaó

Az élesztőt langyos tejben cukorral felfuttatjuk. Hozzáadjuk a megszitált liszthez a tojás sárgákat, a csipet sót, vaníliacukrot, a citromhéjat és a mazsolát.

Jól kidolgozzuk, végül a margarinnal is még átdagasztjuk. A tésztát kettéválasztjuk, egyik felébe kakaót szórunk, azzal is elkeverjük. Megkelesztjük, majd a kuglófsütőket is megkenjük olajjal. A tésztákat 2-2 részre osztjuk, megformázzuk, a kizsírozott kuglófformába tesszük, újra megkelesztjük, aztán kb egy óra alatt készre sütjük.

Tálalás előtt megszórjuk porcukorral.





Búza málé

Hozzávalók 4 személyre:
 ¼kg finomliszt
 2,5 dl langyos tej
 2,5 dkg élesztő
 2 egész tojás
 csipet só
 3 evőkanál (púpozott) kristálycukor

Tarkedli (vagy) Kelt palacsinta

Hozzávalók 4 személyre:
 4 egész tojás
 6 dl langyos tej
 2 dkg élesztő
 1 mokkáskanál só
 2 kiskanál cukor,
 1 vanilliás cukor
 Fél citrom leve
 annyi liszt, hogy sűrűbb legyen mint a
 szokásos palacsinta massa
 olaj a sütéshez

Töltelék: lekvár, dió vagy kakaó



A 2,5 dl langyos tejben felfuttatunk 2,5 dkg élesztőt egy evőkanál kristálycukorral. Aztán ehhez adjuk a lisztet, tojást, és a többi cukrot, majd fakanállal jól összekeverjük. Ezeket kizsírozott tepsibe öntjük, konyharuhával betakarjuk, és duplájára kelesztjük. Megszórjuk aszalt szilvával, vagy idénygyümölcscsel, aztán készre sütjük.

Népszerű és laktató sütemény hétköznapiakon és ünnepeken egyaránt.

Az élesztőt 1 dl langyos tejben egy kis kanál cukorral felfuttatjuk. A tojást keverőtálban felferjük. Hozzáadjuk a langyos tejet, sót, cukrot, citrom leve, és a felfuttatott élesztőt. Annyi lisztet, hogy kissé sűrűbb legyen mint a palacsinta massa. Langyos helyen kb fél órát kelesztjük.

A süttő olajjal megkenjük és közepes nagyságú merőkanál masszát teszünk, kb 1 cm vastagságú legyen. Közepes lángon megfordítva, világos barnára sütjük. Tarkedlisütőben (tükörtojás sütő) vagy rendes palacsinta sütőben. A tarkedli sütőben készült palacsintát kettőt összeragasztva töltjük vagy csak a tetejét megkenve tálaljuk. A nagy palacsintát ketté vágjuk és egy-egy felét összehajtva töltjük és tálaljuk. A tetejét vaníliás porcukorral ízlés szerint meghintjük. Nagyon finom laktató, akár második fogás ebédhez vagy desszertnek is.

