



ELŐKERESTÜK, ÖSSZEGYÚJTOTTUK
NAGYANYÁINK CSODÁLATOS ÍZVILÁGÁT,
PRAKTIKÁIT

GASZTRONÓMIAI KALANDOZÁS BÁCS-KISKUNBAN

KISKUNMAJSA, BUGAC, BUGACPUZTAHÁZA, CSÓLYOSPÁLOS,
JÁSZSZENTLÁSZLÓ, KÖMPÖC, MÓRICGÁT, SZANK

2019

NAGYANYÁMTÓL TANULTAM

A BÁCS-KISKUN MEGYEI ÖNKORMÁNYZAT RECEPTEGYŰJTEMÉNYE

KISKUNMAJSA, BUGAC, BUGACPUSZTAHÁZA, CSÓLYOSPÁLOS,
JÁSZSZENTLÁSZLÓ, KÖMPÖC, MÓRICGÁT, SZANK

Kiadó: Bács-Kiskun Megyei Önkormányzat
6000 Kecskemét, Deák Ferenc tér 3.
www.bacskiskun.hu

Projekt felelős: Mayer Andrea

Nyomdai munkák:
Creantex Kft.
Mórahalom, Papírgyári út 7.

ISBN szám: 978-963-7192-42-5

Szerkesztő: Tapodi Kálmán, Dózsáné Mihálka Betti





Rideg László

Bács-Kiskun Megyei Közgyűlés
elnöke

Elnöki köszöntő

A családi étkezések varázsa mindig meghittséggel tölti el szívünket. Ilyenkor együtt vagyunk, csak egymásra figyelünk. A közös étkezések közben átadjuk tapasztalatainkat, értékeinket, tanítjuk egymást, s így nemzedékről nemzedékre öröklődnek hagyományaink, melyek mi magunk vagyunk. A gyermekként megszeretett ízekhez később nem csupán egy ételt társítunk.

Ott van bennünk minden: a nagymama meséi, a szüleink gyerekkori csínytevéseinek története, a fehér abroszra kiöntött leves, a közös nevetések, az éjszakába nyúló beszélgetések, melyeket együtt éltünk át. Jelen kiadványban összegyűjtöttük a kiskunmajsai térségre jellemző ételeket, mint például a csólyospálosi birkapörkölt, a mórícgáti nyárson sült csirke, vagy Pösztörke pogácsája Kígyósról. Ezek az ízek a családi asztalnál garantáltan felevenítik a gyerekkori legszebb emlékeinket.



Receptre
Fel!
Bács-Kiskun

Csülkös bableves



HOZZÁVALÓK

60-70 dkg csülökhús
1 bögre szárazbab
2-3 db sárgarépa
2 db petrezselyemgyökér
3 szem krumpli
2 ek liszt
1 ek őrölt csemege pirospaprika
zsír
1 ek csípős paprikakrém
só, bors



ELKÉSZÍTÉS

A babot a főzés előtti nap estéjén langyos vízbe beáztatjuk. A csülökhúst apró kockákra daraboljuk, a zöldségeket megtisztítjuk, felkarikázzuk – de darabolhatjuk hosszában is -, majd a babbal együtt feltesszük főni. Mikor már majdnem megpuhultak, beletesszük a felkockázott krumplikat, majd belekeverjük a lisztes, paprikás rántást. Ízlés szerint, fűszerekkel még ízesíthetjük, majd kb. 30 percre, lassú tűzön összeforraljuk.



Receptre

ked!

Bács-Kiskun



Orjaleves



HOZZÁVALÓK

A leveshez:

- 80 dkg orja (sertésgerinc)
- 20 dkg sárgarépa
- 20 dkg fehérrépa
- 20 dkg zeller
- 20 dkg karalábé
- 1 fej vöröshagyma

A fűszerezéshez:

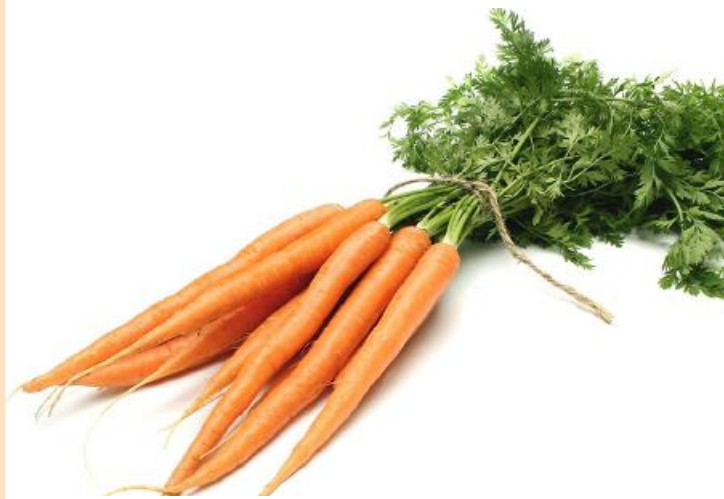
- csípős paprika
- bors



ELKÉSZÍTÉS

A sertéshúst feldaraboljuk, kb. 3 liter vízben feltesszük főni. Megsózzuk és beletesszük a megtisztított hagymát és a fűszereket. Amikor felforrt, habját leszedjük, majd beletesszük a megtisztított és feldarabolt zöldségeket. Lassú tűzön főzzük, amíg minden megpuhul.

Betétként cérnametéllel tálaljuk.





Receptre
fel!
Bács-Kiskun

Cibereleves



9

HOZZÁVALÓK

4-5 gerezd fokhagyma
1 dl tejföl
1 dl tej
fél citrom
1 ek liszt



ELKÉSZÍTÉS

Tegyünk fel kb. 1,5 liter vizet főni, adjunk hozzá 4-5 gerezd apróra vágott, vagy zúzott fokhagymát, forraljuk fel, majd egy evőkanál liszttel elkevert tejjel és tejföllel habarjuk be.

Fél citrom levével ízesítsük savanykásra, majd – gyenge tűzön – melegítsük át.

Tanács:

Tálaljuk pirított kenyérkockákkal.





Receptre
fel!
Bács-Kiskun

Paradicsom- leves csipetkével



11

HOZZÁVALÓK

A leveshez:

- 1 ek napraforgó olaj
- 1 ek finomliszt
- 1 kk fűszerpaprika
- 1 l paradicsomlé
- 1/2 l víz
- só ízlés szerint
- 2 tk cukor
- 10 g zeller
(vagy egy friss zellerszár)

A csipetkéhez:

- 1 tojás sárgája
- 3 ek finomliszt



ELKÉSZÍTÉS

Egy lábasban felforrósítjuk a zsírt, és a lisztből kivesszünk egy szűk evőkanálnyit. A lisztet átkeverjük a forró olajon, majd egy rövid időre levesszük a tűzről. Úgy tesszük bele a pirospaprikát, hogy ne legyen égett íze. Hozzákeverjük a paradicsomlevet, és felöntjük vízzel. Sózzuk, cukrozzuk, beledobjuk a zellert. Amíg forrásnak indul a leves, elkészítjük a csipetkét. Szétválasztjuk a tojást, majd a sárgájához annyi lisztet teszünk, hogy kemény tésztát kapjunk. A forrásban lévő levesbe csipkedjük a tésztát, és jól összeforraljuk.





Receptre
Ked!
Bács-Kiskun

Tojásleves



HOZZÁVALÓK

2-3 ek olaj
2 ek liszt
1 kk pirospaprika
személyenként 2 egész tojás
2 babérlevél
csipetnyi köménymag
só
kevés ecet és cukor

ELKÉSZÍTÉS

Az olajon sűrű, világosbarna rántást készítünk. Ha elkészült behintjük a pirospaprikát és hideg vízzel felöntjük. Sóval, ecettel, babérlevéllel, köménymaggal ízesítjük. Öt perc forralás után beleütjük a tojásokat. Ha ügyesek vagyunk, egyben maradnak, majd 8-10 percig főzzük. Tányérokba szedjük, a tojásokat darabolva, sárgáját szétnyomkodva fogyasztjuk.





Receptre
fel!
Bács-Kiskun

Kukorica- gombóc leves

ELKÉSZÍTÉS

A vegyes zöldséget – leginkább mutatós akkor lesz a leves, ha színes zöldséget használunk pl. sárgarépa, borsó, kukorica, lilahagyma – fél liter sós vízben odatesszük főni. Amikor kezd puhulni, hozzáadjuk a tejet, összeforraljuk, mérsékelt lángon főzzük. Ha a zöldség megpuhult, a zsírt kicsit megmelegítjük, rádobjuk a paprikát, majd a leveshez adjuk. Összeforraljuk, ezután adjuk hozzá a gombócokat. A gombócokat úgy készítjük, hogy a kukoricadarát megfőzzük fél liter tejben és fél liter vízben, kicsi sóval és cukorral ízesítjük. Ha a főzőlevet elfőtte, hozzáadunk 3-4 evőkanál grízt, és sűrűn kavargatva kb. 5 percre főzzük, majd letakarjuk fedővel, míg a gríz megduzzad. Amikor kihűlt, kicsi gombócokat formázunk belőle vizes kézzel, melyeket enyhén sós vízben kifőzünk. Ha a gombócok feljöttek a víz tetejére, akkor átszedjük a levesbe, de már csak fél percre főzzük együtt, mert a gombócok szétfordulnak.



HOZZÁVALÓK

A leveshez:

vegyes zöldség
petrezselyemzöld
só
1 l tej
1 ek olaj vagy zsír
törött pirospaprika

A gombóchoz:

25 dkg kukoricadara
fél l tej
kevés só és cukor
3-4 ek gríz





Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Cigánykáposzta



17

HOZZÁVALÓK

- 1 db közepes méretű édes káposzta
- 1 db közepes vöröshagyma
- 0,5 kg csirke/tyúkhús aprólék
- 2 tk őrölt pirospaprika
- 2-3 ek liszt
- 1 kis konzerv sűrített paradicsom
- 3-4 szárított babérlevél
- 1-2 tk szárított majoranna
- 10 dkg étkezési zsír
- 2-3 db szárított, hegyes, csípős pirospaprika



ELKÉSZÍTÉS

Vegyünk elő egy kb. 5 literes lábast és szeleteljük bele a káposzta egyik felét. Erre fektessük rá a csirke/tyúkhús aprólékunkat, sózzuk, borsozzuk, tegyünk hozzá babérlevelet és szórjuk meg majorannával. Szeleteljük erre a megmaradt káposztát és a legtetejére, aprítsuk a vöröshagymát. Vízrel engedjük fel, míg teljesen el nem lepi a káposztánkat. Tegyük fel főni és addig főzzük, míg meg nem puhul a hús és a káposzta is.

Ezután a főzőlevet leszedjük a káposztáról és egy edénybe félretesszük. Csak egy kevés lé maradjon az ételünkön. Pár percre tegyük félre a káposztás húst, amíg elkészítjük hozzá a paprikás-paradicsomos rántást. Egy nyeles edénybe felforrósítjuk a zsírt, mikor elég forró beledobjuk a lisztet és világosbarna színűre pirítjuk. Ezután következik a pirospaprika. Tegyük vissza az edényt a tűzre és folyamatos kavargatás közben adjuk hozzá a sűrített paradicsomot, és adagoljuk hozzá a félretett főzőlevet, amíg a rántásunk puding állagú lesz. Most helyezzük vissza a tűzhelyre a cigány káposztát és rántsuk be.

Völgyi Zoltánné receptje Kiskunmajsáról



Receptre

kel!
Bács-Kiskun

Szalonnába tekert kukoricakása

ELKÉSZÍTÉS

A vizet a vajjal felforraljuk és hozzáadjuk a kukoricadarát. Állandóan keverni kell, mert könnyen leég. Amikor sűrűre főztük, ízlés szerint hozzákeverünk sót, borsot majd hagyjuk kihűlni. Amikor kihült vizes kézzel kis rudakat formázunk belőle, vékonyra szeletelt szalonnába tekerjük és közepes lángon kisütjük. Olajon, megforgatjuk, hogy mindenhol szép piros legyen. Laktató finom étel.

HOZZÁVALÓK

30 dkg kukoricadara

1 l víz

1 ek vaj

szükség szerinti mennyiségű,
vékonyra szeletelt szalonna





Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Paradicsomos káposzta



ELKÉSZÍTÉS

A káposztát apróra vágjuk, feltesszük kevés vízbe főni, sózzuk, majd amikor megfőtt sűrített paradicsomot öntünk hozzá. A végén lisztből és az olajból világos zsemle színű rántást készítünk/teszünk bele. Ízlés szerint, cukorral is lehet édesíteni.

HOZZÁVALÓK

- 1 nagy fej káposzta
- 1 üveg sűrített paradicsom
- 2 ek cukor
- só
- liszt és zsiradék a rántáshoz





Receptre

kel!

Bács-Kiskun

Bugaci pásztortarhonya lecsósan

ELKÉSZÍTÉS

A krumplit meghámozzuk, karikára szeljük, a zöldbölgrikát és a paradicsomot felszeleteljük. A szalonnát felkockázzuk és kiolvasztjuk.

A kolbász bőrét eltávolítjuk, majd felkarikázzuk. A tarhonyát az olajon világos barnára pirítjuk kb. 5 perc alatt. A pirított tarhonyára rászórjuk az őrölt paprikát, a víz felével (1/2 liter) felöntjük és hozzáadjuk a krumplit. Beletesszük a sót, a felszeletelt zöldbölgrikát és a paradicsomot. A kiolvasztott szalonnát leszűrjük és 3-4 evőkanál szalonnazsírral meglocsoljuk a tarhonyát.

Kb. 20-25 perc alatt megfőzzük, a vizet apránként pótoljuk úgy, hogy mire elkészül, ne fője el a levét, jó szaftos maradjon. Mikor már majdnem megfőtt hozzáadjuk a kolbászkarikákat. A kolbással együtt kb. 5 percig főzzük.

HOZZÁVALÓK

- 30 dkg tarhonya
- 40 dkg burgonya
- 2 ek zsír
- 10 dkg kolozsvári szalonna
- 15 dkg kolbász (füstölt)
- 1 db zöldbölgrika
- 1 db paradicsom
- 1,5 tk só
- 2 púpos tk fűszerpaprika
- 1 l víz





Receptre

kel!

Bács-Kiskun

Fasírt

ELKÉSZÍTÉS

Olajon megdinszteljük az apró kockára vágott vöröshagymát. Ha egy kicsit kihűlt, akkor hozzáadjuk a darált húshoz, rányomjuk a fokhagymát, ráütjük a tojásokat is. A szikkadt zsemleket vízbe - esetleg tejbe - áztatjuk jó alaposan. Beletesszük a beáztatott és jól kifacsart zsemleket is a darált húsbba. Fűszerezzük sóval, borssal és pirospaprikával és alaposan kigyúrjuk. Ha túl lágy lenne a massa, akkor kevés zsemlemorzsát adjunk hozzá. Vizes kézzel golyókat formázunk belőle. A kész fasírtokat kevés zsemlemorzsában forgassuk meg. Végül nem túl forró olajban süssük ki. Kb. 15 perc alatt átsül - persze mérettől függően.

HOZZÁVALÓK

500 g sertés darált hús (sovány)
1,5 fej vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
2 db közepes méretű tojás
2 db zsemle (szikkadt)
só
őrölt feketebors
fűszerpaprika
zsemlemorzsza
étolaj





Receptre
kel!
Bács-Kiskun

Lucskos káposzta



27

HOZZÁVALÓK

50 dkg apróhús
1 fej vöröshagyma
kevés zsír vagy olaj
1 kk pirospaprika
só
1 kg savanyú káposzta
fél teásbögényi rizs



ELKÉSZÍTÉS

A kockára vágott hagymát kevés zsíron vagy olajon megdinszteljük, majd rátesszük a felkockázott húst. Sózzuk, belekeverjük a pirospaprikát, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, és félpuhára pároljuk. Ekkor hozzáadjuk a megmosott savanyú káposztát és az ugyancsak megmosott rizst. Pótoljuk a vizet, hogy ellepje a hozzávalókat, sózzuk ha kell, és készre főzzük.

Megjegyzés

A rizzsel együtt főzve nem igényel külön sűrítést, berántást az étel.
Tejföllel tálaljuk.

A káposzta jótékony hatásai

A káposzta áldásos hatásairól már bizonyára hallott mindenki – nemcsak a fogyást segíti igen hatékonyan -, hanem immunerősítő, szebbé teszi a bőrt és gyulladáscsökkentő hatása is ismert.



Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Juhtúrós rakott puliszka

ELKÉSZÍTÉS

Először elkészítjük a puliszkát. Feltesszünk 1,2 liter vizet forni. Amikor lobogva forr, beletesszük a sót és folyamatos keverés közben beleszórjuk a kukoricadarát. Addig kevergetjük amíg egészen sűrű lesz. Ekkor lehúzzuk a tűzről és lefedjük. Míg a puliszka pihen, elkészítjük a többi hozzávalót. A vöröshagymát apróra vágjuk. Felaprítjuk a szalonnát és kisütjük, a pörccöt félretesszük. A szalonna zsírjában megdinszteljük a vöröshagymát. A puliszkát három részre osztjuk. Egy tűzálló tál aljára öntünk egy kevés zsírt a hagymáról és elterítjük rajta a puliszka egyharmadát, rászórjuk a juhtúrót és a sült hagyma felét, 1 dl tejfölt egyenletesen elosztunk a tetején. Ezt megismételjük, 1 rész puliszka, a maradék juhtúrót és hagyma, 1 dl tejfölt. Rásimítjuk a maradék puliszkát, megkenjük a tetejét a maradék tejjel, rászórjuk a szalonnapörccöt. Betoljuk a sütőbe és 180 °C fokon, 30 percig sütjük. Tálaláskor tejfölt és frissen őrölt feketeborsot kínálunk hozzá.

HOZZÁVALÓK

- 2,5 dl kukoricadara
- 20 dkg juhtúrót
- 10 dkg füstölt szalonna
- 1 fej nagy vöröshagyma
- 3 dl tejfölt
- 1 púpozott ek só





Receptre

ke!!

Bács-Kiskun

Csólyospálosi birkapörkölt bográcsban



31

HOZZÁVALÓK

20 kg birkahús
2 kg vöröshagyma
1 nagy fej fokhagyma
20 dkg só
2 dkg őrölt feketebors
2 dkg őrölt köménymag
3 db paradicsom
3 db fehérpaprika
1 nagy tubus
csemege paprikakrém
10 dkg törött paprika
1 kg zsír



ELKÉSZÍTÉS

A bográcsot a disznósírral kikenjük, alulra rakjuk a csontos húsokat, egy réteg vöröshagymát, meghintjük sóval, borssal, kömény-maggal, majd egy réteg színhúst terítünk rá, és a máj kivételével a belsőségeket is beletesz-
szük.

Ezt addig folytatjuk, míg van a húsból, majd főzni kezdjük. Eleinte nem teszünk alá vizet, mert a hús ad magából eleget, ha ezt elforrt, csak akkor öntünk alá, de csak éppen annyit, hogy ellepje. Amikor félig megfőtt, meghintjük a törött paprika egy részével, illetve beletesz-
szük az apróra vágott paprikát és paradicsom-
ot, a paprikakrémet és az apróra vágott fok-
hagymát. A vizet folyamatosan pótolni kell, de nem szabad bő lére eresztetni. Amikor szinte megfőtt a hús, hozzáadjuk az előtte megabá-
rolt májat és a törött paprika másik felét. Készre főzzük, köménymagos burgonyával tálaljuk.

Seres Géza receptje



Receptre
ked!
Bács-Kiskun

Töltött dagadó

ELKÉSZÍTÉS

A zsemlet tejbe áztatjuk. A májat, főtt tojást, petrezselyemzöldet felaprítjuk. A zsemletet jól kinyomkodjuk és hozzáadjuk az apróra vágott keverékhez. 1 nyers tojást beleteszünk, majd ízlés szerint fűszerezzük. A dagadóba lyukat vágunk, és megtöltjük a töltelékkel. Hústúvel rögzítjük.

Egy tepsit kizsírozunk, a húst belefektetjük, majd fűszerezzük sóval, borssal. 1 dl vizet öntünk alá, alufóliával letakarva 1 óra alatt készre sütjük. Utána az alufóliát eltávolítjuk, és még 5-10 percre visszatesszük, amíg szép piros nem lesz.

Sütési hőfok: 200 °C

HOZZÁVALÓK

- 80 dkg sertésdagadó
- 3 db főtt tojás
- 1 egész tojás
- 30 dkg csirkemáj
- 2 db zsemle (szikkadt)
- só ízlés szerint
- őrölt fekete bors ízlés szerint
- majoranna ízlés szerint
- petrezselyem ízlés szerint
- 1 dl tej
- 1 ek zsír (a tepsi kikenéséhez)
- 1 dl víz





Receptre
Fel!
Bács-Kiskun

Zsírban eltett lesütött oldalas



HOZZÁVALÓK

2 kg oldalas
1,5 l zsír
5 gerezd fokhagyma
1 fej vöröshagyma
só



ELKÉSZÍTÉS

Az oldalasokat 2 bordányi darabokra vágjuk és besózzuk. Egy nagy lábasban, 3-4 dl vizet alátéve, a fokhagymagerezdekkel és a tisztított, félbevágott hagymával fedő alatt pároljuk. Fél óra múlva hozzáadjuk a zsírt és kis lángon fedő nélkül készre sütjük. A kisütött oldalasokat száraz üvegbe tesszük, ráöntjük a meleg zsírt és hagyjuk kihűlni. Mikor lehűlt, lezárjuk és a hideg kamrába tesszük.





Receptre

fal!

Bács-Kiskun

Káposztás nokedli sült szalonnával



ELKÉSZÍTÉS

A szalonnát felvágjuk, felkockázzuk, serpenyőben kisütjük. Elkészítjük a nokedlit, melyhez a lisztet, tojást, vizet, sót jó alaposan összekeverjük. Közben felrakunk vizet forralni, a végén teszünk bele egy kis sót is, és a forró vízbe beleszaggatjuk a nokedlit. Néhány perc főzés után leszűrjük, hirtelen leöblítjük, olajjal leöntjük és összekeverjük, hogy ne tapadjon össze. A káposztát kimossuk, majd belerakjuk a kisütött szalonnához, és együtt elkezdjük sütni fedő alatt, közben kavargatjuk. Mintha torost készítenénk. Ha megpuhult, rárakjuk a megfőtt, leszűrt nokedlit és lazán összekavarjuk, hogy mindenhová jusson mindenből. Ha kell, akkor utána fűszerezhetjük.

HOZZÁVALÓK

60 dkg savanyú káposzta
60 dkg liszt
5 egész tojás
1,5 dl víz
1 tk só
70 dkg császárszalonna
1 tk frissen őrölt bors
köménymag ízlés szerint
étolaj





Receptre

fel!
Bács-Kiskun



HOZZÁVALÓK

10 db kb. 1,5 kg-os csirke
só
bors
étolaj
sült csirke pác



Móricgáti nyárson sült csirke

ELKÉSZÍTÉS

A megtisztított csirkéket a sütés előtt 24 órával só, bors és sült csirke pác keverékkel kell bedörzsölni. Étolajos ecsettel a csirkéket fényesre kell bekenni, felhúzni a sütőrúdra, majd alufóliával légmentesen becsomagolva, hideg helyen, 24 órán át pácolni. A sütés napján egy fémből készült teknőben 200 kg fát el kell égetni, hogy parázs legyen. A parázs fölé kell tenni a nyársra húzott csirkéket, és egyenletes forgatással, két órán át párolni a fóliában.

A fóliát levéve, ellenőrizni kell a hús puhaságát, majd pirosra sütni. A nyársról lehúzva négybe vágjuk a csirkéket és friss zöldség salátával tálaljuk.

Ezt a receptet Csontos László, móricgáti sütőmester ajánlja mindenkinek.





Receptre
fal!
Bács-Kiskun

Kapros lepény

ELKÉSZÍTÉS

Az élesztőt 1 dl tejben futtassuk fel. A lisztet a sóval kavargjuk össze, majd csináljunk egy mélyedést, öntsük bele az élesztőt, és a maradék 6 dl tejjel együtt dolgozzuk össze. Amikor kezd szépen összeállni, adjunk hozzá 1 evőkanál zsírt, és dolgozzuk azt is bele. Letakarva, meleg helyen kelesszük 1 órán át. Lisztezett nyújtódeszkán nyújtsuk ki kb. 1 cm vastagra.

Kenjük meg zsírral, szórjuk meg apróra vágott kaporral. Hajtsuk az egyik oldalát a feléig, majd hajtsuk rá a másik oldalát is. Kenjük le ezt is zsírral, és szórjuk meg kaporral, majd hajtsuk fel. Nyújtsuk ki ismét, kenjük le zsírral, szórjuk meg kaporral, és hajtsuk fel. Nyújtsuk ki tepsi méretűre, és tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe. Kenjük le zsírral, majd szórjuk meg sóval a tetejét, ami ettől nagyon jó ropogós lesz. Hagyjuk kelni félórát.

Kelés után vágjuk fel a tepsiben.

Előmelegített sütőben, 180 °C-on süssük 40 percig (amíg aranybarnára pirul a teteje).

HOZZÁVALÓK

1 kg liszt
2 csapott ek só
50 g élesztő
7 dl tej
kb. 300 g zsír
2 csokor kapor





Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Görhe

ELKÉSZÍTÉS

A darát felfőzzük a tejjel és a fele cukorral. Ha felfőtt, a tűzről levesszük, és hozzáadjuk a 2 tojás sárgáját és a citrom reszelt héját. A tojásfehérjéket a maradék cukorral kemény habbá verjük, majd az egészet óvatosan összedolgozzuk.

Vizes kézzel a fasírozotthoz hasonló golyókat formálunk belőle, lelapítjuk (kb. 2 cm-esre), és vajazott, lisztezett tepsibe helyezük őket. Kb. fél óra alatt aranybarnára sütjük.

Sütési hőfok: 200 °C

Sütési mód: alul-felül sütés

Tejjel fogyasztva a régi szép időket idézi, és úgy a legfinomabb!

HOZZÁVALÓK

80 g kukoricadara

5 dkg cukor

5 dl tej

2 dkg vaj

2 egész tojás

1 db citrom reszelt héja





Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Mákos gőzgombóc



HOZZÁVALÓK

50 dkg liszt
5 dkg olvasztott margarin
2 egész tojás
2 dl tejföl
3 dkg élesztő
2 dl tej
kevés cukor, só

A tetejére:

15 dkg olvasztott margarin
20 dkg porcukor
20 dkg darált mák

ELKÉSZÍTÉS

Langyos tejben megfuttatjuk az élesztőt, majd összedolgozzuk a többi hozzávalóval. Megkelesztjük, és miután megkelt, lisztezett deszkán bögrével kiszaggatjuk a tésztát. Vízet teszünk fel forni. A fazék tetejére egy zsineggel konyharuhát kötözünk, mikor forr a víz, a konyharuhára rakjuk a gombócokat, és egy lábassal lefedjük.
(15 percig hagyjuk a gőzben a gombócokat)
Olvasztott margarint teszünk az elkészült tésztára, és cukrozott mákot.





Receptre

10!

Bács-Kiskun

Gyúrott béles

ELKÉSZÍTÉS

Először elkészítjük a tölteléket: 1 kg túrót áttörünk, majd hozzáadunk 3 tojás sárgáját, 25 dkg cukrot, 3 evőkanál lisztet, 1 dl tejfölt, 1 vaníliás cukrot, és utoljára 4 tojás kemény habját. Mazsolával is ízesíthetjük.

A zsírt, vaját, porcukrot és a tejfölt habosra kikavarjuk. Hozzászítáljuk a lisztet, sütőport és vízben áztatott élesztőt, és 1 tojás sárgáját. Jól összedolgozzuk, és két részre osztjuk a tésztát. Nagy gáztepsi alját kikenjük zsírral, a tészta egyik felét kinyújtjuk a tepsi formájára és beletesszük, kevés búzadarával megszórjuk. Erre kerül a túrótöltelék, majd a tészta másik felét is kinyújtjuk és ráhelyezzük a túróra.

A tészta tetejét villával megszurkáljuk, díszítjük. 180 °C-on kb. 45 percig rózsaszínűre sütjük. Ha kihűlt meghintjük porcukorral és fecskefarok formára szeleteljük.

Lakodalmi étel volt a béles

Az apátfalvi hagyományos sült tészták közül ünnepi ételnek számított, és számít ma is a béles. Nevét a két tésztalap közé simított, gazdag töltelékéregről kapta. A béles a lakodalmak, búcsúk, keresztelők, első áldozáskor rendezett családi ünnepek egykor elengedhetetlen, de napjainkban is népszerű, kedvelt süteménye.

HOZZÁVALÓK

fél kg zsír
10 dkg vaj
10 dkg porcukor
1 kis pohár tejföl
50 dkg liszt
1 sütőpor
1 élesztő (vízben megáztatva)
1 tojás sárgája

TÖLTELÉK:

1 kg túró
3 tojás sárgája
25 dkg cukor
3 ek liszt
1 dl tejföl
1 cs vaníliás cukor
4 tojás kemény habja





Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Bodag, avagy cigánykenyér



ELKÉSZÍTÉS

Előveszünk egy nagyobb műanyag tálat és beletesszük a lisztet, elkeverjük benne a sőt és mélyedést nyomunk a közepébe. A langyos víz felébe feloldjuk az élesztőt és ezt az egyveleget beleöntjük a liszt mélyedésébe. Összedolgozzuk, majd amikor felvette a folyadékot, a többi vizet is hozzáadagoljuk. Annyit adjunk hozzá, míg egy keményebb nokedli tészta állagához nem hasonlít. Lisztezett deszkára borítsuk ki a tésztát és alaposan dolgozzuk meg. Ne adjunk hozzá gyúrás közben túl sok lisztet, mert túl kemény lesz. Mikor már nem ragad a tészta, sem a kezünkhöz, sem a deszkához és szép egynemű a felülete akkor áll készen a sütésre. Formázzunk cipót a tésztánkból és 2-3 helyen vágjuk meg.

Melegítsük elő a sütőnket kb. 200 °C-ra, béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral vagy ha nincs, akkor kenjük ki zsírral. Fektessük a cipót a tepsibe és tegyük be a sütőbe.

200 °C-on süssük kb. 30 percig, majd vegyük le 180 °C-ra és hagyjuk így még kb. 20 percig. Szép világosbarna lesz 50 perc sütés után, még forró állapotában kenjük meg zsírral vagy tejjel. A bodagunk állaga sűrű, de ruganyos.

HOZZÁVALÓK

1 kg finom liszt
3 dkg friss élesztő
4-4,5 dl langyos víz
1 tk só
kevés zsír vagy tej a kész bodag megkenéséhez





Receptre
Ked!
Bács-Kiskun

Szanki réteges csoda

ELKÉSZÍTÉS

5 db tojás sárgáját, a cukrot, a kakaóport, a vaníliás cukrot, az olajat és a tejet összekeverjük. Ehhez hozzáadjuk a 25 dkg liszt és 1 csomag sütőpor egyvelegét, majd a legvégén az 5 db tojásfehérjéből felvert habot. Sütőpapírral kibélelt tepsiben tűpróbáig sütjük.

A pudingokat a tojássárgájával csomómentesre keverjük, hozzáadjuk a tejet, felfőzzük, majd hideg helyre téve kihűtjük.

A margarint a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a kihűlt pudingot, és krémessé dolgozzuk. Ezután a krémet elfelezzük, az egyik felébe beleszítáljuk a kakaóport és hozzáadjuk a rumaromát.

A kihűlt tésztát hosszában ketté vágjuk. Megkenjük a kakaós krémmel, kirakjuk a lecsöpögtetett meggyel. Erre kenjük a fehér krémet, majd befedjük a másik tészta lappal. A tetejét ízlés szerint díszíthetjük akár porcukorral akár csokoládéval.

Buboriné Serfőző Anita receptje



HOZZÁVALÓK

A tésztához:

- 5 egész tojás
- 25 dkg cukor
- 3 ek cukrozatlan kakaópor
- 1 cs vaníliás cukor
- 1 dl napraforgó olaj
- 1 dl tej
- 25 dkg finomliszt
- 1 cs sütőpor

A krémhez:

- 6 tojás sárgája
- 18 dkg porcukor
- 2 tasak tejszín ízű pudingpor
- 7 dl tej
- 25 dkg margarin
- 3 ek cukrozatlan kakaópor
- 10 ml rumaroma
- 350 g meggy





Receptre

del!

Bács-Kiskun

Vízen kullogó

ELKÉSZÍTÉS

A zsírt a tojások sárgájával habosra keverjük, majd hozzákeverjük a cukros tejben felfuttatott élesztőt, a tejfölt, és végül a sóval kevert lisztet. A tészta állaga kissé kemény, és repedezik, ami jó, nem kell simára gyúrni. Ekkor veszünk egy konyharuhát, aminek a két átellenes sarkát összecsomózzuk, mint egy kis batyunak. Egy magas lábosba hideg vizet eresztünk, és a konyharuhába kötött tésztát a vízbe rakjuk. A tészta le fog süllyedni az aljára. Addig hagyjuk, amíg a víz tetejére nem jön, és fordul meg a tészta úgy, hogy a konyharuha csomói az edény feneké felé fognak nézni. Ez kb. másfél óra. Ekkor először kézben, majd egy lisztezett deszkán alaposan átgyúrjuk a tésztát. Nagy diónyi tésztadarabokból formázzunk kifliket, de liszt helyett cukorban kell hempergetni a tésztát, és formázni. Szórjunk fahéjas cukrot a deszkára, ezen sodorjunk a diónyi tésztagombócból hosszú kígyót, hajtsuk félbe, és sodorjuk össze a tenyerünk között, majd újra sodorjunk a cukron kígyót. Ezután megint hajtsuk félbe, és sodorjuk, de most kifli formára úgy, hogy kerek hasa, és vékony szélei legyenek. Utoljára hempergessük még a cukorba, és kanyarítsunk kiflit belőle. Ettől a formázástól szépen eloszlik benne a cukor, és kissé csavart lesz a kifli sülés után. A kiflik több mint kétszeresükre nőnek. Sütőpapírral bélelt tepsiben 200 °C-on addig süssük míg arany színűek nem lesznek és a cukor nem kezd karamellizálódni a kiflik talpán.

HOZZÁVALÓK

500 g liszt
5 tojás sárgája
100 ml tej
25 g élesztő (fél csomag)
1 mk cukor
250 g zsír
0,5-1 ek tejfölt
1 mk só
fahéjas kristálycukor
a formázáshoz





Receptre

kel!

Bács-Kiskun

Lekváros bukta

ELKÉSZÍTÉS

Az élesztőt a tej felével, kevés cukorral és liszttel kb. 15 perc alatt felfuttatjuk. A hozzávalókat a margarin kivételével összegyúrjuk. A margarint megolvasztva hozzáöntjük a tésztához, és alaposan összegyúrjuk.

15 percig pihentetjük, majd 2-3 percen át finoman ismét átgyúrjuk, majd további 35 percig kelesztjük. A lisztes deszkán kinyújtjuk a tésztát kb. 28x42 cm nagyságúra és 1 cm vastagra. Ezután kb. 7 centis négyzetekre vágjuk, összesen 24 darabra.

A kenéshez a margarint felolvasztjuk, a tepsi kikenjük vele, majd a tésztaalapokra lekvárt teszünk, feltekerjük, és a buktát a folyékony margarinba mártva egymás mellé, szorosan tesszük a tepsibe. (Egy kb. 25x35 cm-es tepsi szükséges hozzá.) Így a tészta csak felfelé nőhet. Sütés után pihentetjük 15 percig, ezután előmelegített sütőben 180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C-on kb. 25 percig sütjük.

HOZZÁVALÓK

2,5 dkg élesztő
3,5 dl tej
5 ek kristálycukor
25 dkg finomliszt
25 dkg rétesliszt
1 mk só
1 egész tojás
10 dkg margarin

A töltelékhez:

25 dkg baracklekvár (sűrű)

A kenéshez:

12 dkg margarin





Receptre
fel!
Bács-Kiskun

Betti mézese

ELKÉSZÍTÉS

Az átszitált lisztet, fűszerkeveréket és a szóda-bikarbónát összekeverjük egy tálba, középebe készítünk egy kis gödröt és beledaraboljuk a margarint. A mézet a cukorral alaposan elkeverjük, lassú tűzön összemelegítjük. Nem szabad forralni! Ha elolvadt a cukor a mézben, a margarinra öntjük. Megvárjuk, hogy hűljön, ha már csak langyos 2 tojás sárgáját is hozzátesszük, ezután alaposan összegyúrjuk. Két cipót készítünk, kb. 1 cm vastagra kinyújtjuk, és tetszőleges formákat szaggatunk. 250 °C-os előmelegített sütőben sütjük pár percre, amíg elkezd kicsit barnulni. Megvárjuk, amíg kihűl, akkor szedjük ki a tepsiből.

A két tojás fehérjéhez hozzákeverjük az átszitált porcukrot és habverő legnagyobb fokozatával szép fehérre keverjük. Az elkészített habot nylonzacskóba töltjük, és másnap ezzel díszítjük a figurákat. Ha légmentesen tároljuk hónapokig eláll a kalács és tejrézkenyek is fogyaszthatják. A karácsony elengedhetetlen ünnepi süteménye.

HOZZÁVALÓK

1 kg átszitált liszt
25 dkg kristálycukor
50 dkg vegyes méz
fél cs szóda-bikarbóna
2 egész tojás
20 dkg margarin
20 dkg porcukor
fél cs mézes fűszerkeverék





Receptre

kel!

Bács-Kiskun

Pösztörke pogácsája Kígyósról



59

HOZZÁVALÓK

kb. 2 kg burgonya
kb. 0,5 kg liszt
3-4 egész tojás
só
zsír, olaj

ELKÉSZÍTÉS

A krumplit sós vízben megfőzzük, majd összetörjük. Utána két kb. egyforma részre választjuk, s középre szórjuk a lisztet. Ha kihűlt 3-4 tojással összegyúrjuk, majd laposra nyújtjuk. Forró zsírban vagy olajban (lehet együtt, megfelezve mindkettőben is) kisütjük. Lekvárral, tejjel is ízesíthetjük, de natúran is szeretik.

Szalai Józsefné „Pösztörke” receptje



TÉSZTÁK



Receptre
fel!
Bács-Kiskun

Jászszentlászlói máktorta Mari néni módra



ELKÉSZÍTÉS

HOZZÁVALÓK

16 dkg vaj
16 dkg cukor
16 dkg őrölt mák
6 egész tojás
2 tábla reszelt csokoládé

„16 dk. vajat, 16 dk. cukorral, 6 tojássárgájával, 16 dk. őrölt mákkal jól elkeverek. Hozzájön 2 tábla reszelt csokoládé, és 6 tojás habja. Ha megsült és kihült, kettévágom barack ízzel töltem, csokoládéval bevonom...”

(Eredeti leírás Marton Pálné Nagy Mária 1937-es receptes füzetéből)



Máktorta.....
16 dk. vajat 16 dk. cukorral
6 tojássárgájával 16 dk őrölt
mákkal jól elkeverek. Hozzá
jön 2 tábla reszelt csokoládé
és 6 tojás habja. Ha megsült
és kihült kettévágom barack
ízzel töltem csokoládéval
bevonom...
Mária Nagy



Receptre

Ke!l!
Bács-Kiskun

Kömpöci házi rétes



HOZZÁVALÓK

1 l tej
4 tojás sárgája
kevés só
kevés cukor
1,3 kg liszt

A tészta kenéséhez:

50 dkg zsír kikavarva
2 ek liszttel, kis ecettel



ELKÉSZÍTÉS

Tésztából tíz cipót kell készíteni. A cipókat kinyújtjuk 25 cm-es átmérőjűre, a kikavart zsírral megkenjük a lapokat, és egymásra rakjuk. Két órát pihentetjük. Utána kézzel téglalap alakúra kihúzzuk és tetszés szerinti töltelékkel megtöltjük, feltekerjük, majd kisütjük.

A kömpöci Süli Tiborné két évtizede foglalkozik rétes sütéssel. Az alapokat Török Mihálynétól tanulta, bár az eredeti recepten alakított. Tésztájának varázsa a tejes alapban rejlik. Töltékként a hagyományos ízeket használja, mint például mák, alma, dió és a család kedvenceit, a meggyet, valamint a házi túrót. Összejöveteleken, családi rendezvényeken a rétes elmaradhatatlan befejezése a menünek.





Receptre
köl!
Bács-Kiskun

Krumplis lepény

ELKÉSZÍTÉS

A megpucolt krumplit egy lábasba tesszük, és ráöntünk annyi vizet, hogy éppen ellepje, majd megsózzuk, és puhára főzzük.

Leöntjük a vizet, majd összetörjük a krumplit. A krumplit összekeverjük a tojással, a liszttel, és ízlés szerint sóval. A masszából kis gombócokat formázunk, amiket lepényekké lapítunk. Serpenyőbe kevés olajat öntünk, majd a lepények mindkét oldalát szépre sütjük. Natúran is nagyon finom, de tejjel még kapósabb lehet.

HOZZÁVALÓK

50 dkg burgonya
15 dkg finomliszt
1 egész tojás
só ízlés szerint
2 ek napraforgó olaj



A clear glass jar with a dark, perforated lid is filled with a refreshing beverage. The jar contains several slices of lemons and several green herb stems, likely lemon balm, which are steeping in a liquid. The jar is placed on a white lace doily. The background is softly blurred, showing a white cloth and a green wall.

Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Bodzaszörp

ELKÉSZÍTÉS

A bodzavirágot átvizsgáljuk, a zöld részekről megtisztítjuk, és egy nagy tálba tesszük. A citromot felszeleteljük, összekeverjük a bodzavirágokkal, majd langyos, kézmeleg vízzel leöntjük. Annyi vizet kell ráönteni, hogy a virágokat elfedje.

Minimum egy éjszakán át (de akár 3-4 napig is, annál intenzívebb lesz) lefedve áztatjuk a virágokat.

Másnap a beáztatott bodzalevet átszűrjük. 500 ml vízből, valamint 500 g cukorból szirupot főzünk (aki édesebben szereti, növelheti a cukor arányát), megvárjuk amíg langyosra hűl és hozzákeverjük a bodzaléhez.

Legvégül hozzáadjuk a citromsavat. Jól zárható üvegekbe töltjük.

A **bodzavirágot** köhögésre és légúti megbetegedésre használták. Az asztmások víz helyett is ihatják. Gyomorfájdalom, máj és epebetegség alkalmával is hatásosan szedték.

Virágpárnácskákat is készítettek belőle, amelyet ugyancsak gyógyításra használtak. A nyers levelek, a sebekre vagy a fájdalmas duzzanatokra kerültek. A főzetükkel a duzzanatokat öblítették, a fekete bodzaszemeket pálinkába tették, és hidegleléskor lázcsillapításra itták, a bogyókból készült teát, pedig a vetélés ellen fogyasztották.

HOZZÁVALÓK

30 db bodzavirág
2 db citrom
2 l langyos víz
500 ml víz
500 g cukor
10 g citromsav



A close-up photograph of a person's hands holding a brown egg. The egg is decorated with green leaves. A piece of brown fabric is being removed from the bottom of the egg. The person is wearing a blue and purple patterned sweater. The background is a red and white patterned surface.

Receptre
fel!
Bács-Kiskun

A berzselt tojás

ELKÉSZÍTÉS

A berzselt (levélrátétes) hímes tojás Egy hagyományos, de nem bonyolult receptet követve készítettünk húsvéti tojásokat. Előre félretettük a vöröshagyma héját, amelyet természetesen színezőként használtunk fel. Végeredményként vöröses-barnás húsvéti tojásokat kaptunk; ez függ a tojások eredeti színétől is.

A harisnyát vágjuk fel akkora darabokra, hogy beborítsák a tojásokat és össze is tudjuk csomózni vagy cérnával el tudjuk kötni. Simítsuk a levelet a tojásra (ha szükséges, be is nedvesíthetjük), majd óvatosan, de jó szorosan vonjuk be a harisnyával. Így a színező lé nem tud a levél alá befolyani. Ügyeljünk rá, hogy a minta ne mozduljon el. A harisnyára a másik oldalon kössünk csomót vagy cérnával kössük el. A hagymahéjat tegyük egy megfelelő nagyságú edénybe. Minél több héjat használunk fel, annál intenzívebb, sötétebb színárnyalatú tojásokat kapunk. Helyezzük a héjra a tojásokat. Öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje a tojásokat, majd tegyük fel főni. A főző lébe ne felejtünk el sót és ecetet tenni. A forrástól számított 10-12 percig főzzük a tojásokat. Miután az edényt a tűzről levettük, a tojásokat még hagyjuk a főző lében addig, amíg a kívánt színárnyalatot el nem érjük, majd engedjük rájuk hideg vizet. Vágjuk le a tojásokról a harisnyát, és a leveleket is szedjük le. Ezzel el is készültünk, de utolsó lépésként még áttörölhetjük a tojásokat zsírral vagy olajjal, így szép fényt adhatunk nekik.

A hímesekkel díszíthetjük húsvéti kalácsunkat, a hagymalében főtt tojások fogyaszthatók, sokkal ízletesebbek, mint a vízben főtt tojások.

HOZZÁVALÓK

egyforma tojások
10-15 db vöröshagyma száraz héja, attól függően, hány tojást fogunk befesteni
pár csipet só (hogy főzés közben ne repedjen el a tojások héja)

1 ek ecet

(a színtartósság végett)
egy tiszta nejlonharisnya szára apró levélkék a levélrátétes díszítéshez, más szóval berzseléshez



Az ecet üvegpucolás-
ra is tökéletes. Segít
elérni a csíkmertes
ragyogást!

A krómból, inoxból és rozsdá-
mentes acélból készült berende-
zési tárgyak ecettel tisztíthatók.
Egy szórófejű palackkal fújjuk
be ecettel a felületet, majd puha
ronggyal töröljük fényesre.

Ecet

Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Ecet

Az ecetről tudjuk, hogy tisztít, fertőtleníti, szagtalanít, mi több, még a makacs szennyeződéseket is kiszedi a kárpitból és a ruhákból – mindössze alig pár száz forintért.

Ablakpucolás

Minek költenétek drága, ráadásul környezetkárosító takarítószerre, ha egyszer az ecettel is kiválóan lehet ablakot tisztítani?! Keverjenek össze két evőkanál ecetet 3,5 liter vízzel, majd töltsék át a keveréket szórófejes palackokba. Mivel a szer remekül fertőtleníti, másra is felhasználható, így nem lesz gond a nagy mennyiséggel. Ezután csak annyi a dolog, hogy a jól bevált újságpapírral átdörzsölik a felületet és megvárják, amíg tisztára szárad.


Egészséges gyümölcsök és zöldségek

A baktériumokat és a növényvédőszer maradványait sima vízzel nem igazán lehet eltávolítani, ám ecetes oldattal már annál inkább. Keverjenek össze három rész vizet egy rész ecettel, töltsék szórófejes adagolóba és tartsák a csapnál, hogy mindig kéznél legyen. Persze ezután ugyanúgy öblítsék le a vizet a zöldségeket, gyümölcsöket.

Nincs több szag

Az olajban sült ételek szaga képes beenni magát még a bútorok szövetébe is. Ha nincs szagelszívó és a huzat sem viszi ki a szagot, akkor tegyen ecetet egy tálba és hagyja a konyhapulton néhány órára, hogy magába szívhassa a szagokat.





Termékenységvarázslás
céljából az ifjú házaspárokra
mák magvait szórták, hogy
különleges szaporodási
képességük legyen.

Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Mák

A mákról a legtöbbször csak annyit tudnak, hogy darálva és cukorral elkeverve ízletes töltelék lehet süteményeknek, palacsintáknak. Pedig az apró fekete magoknak rengeteg jó tulajdonságuk van.

Kalcium és foszfor

Egyetlen teáskanálnyi mákban benne van a napi kalcium-, illetve foszforszükségletünk 4 százaléka - ez a két ásványi anyag nagyon fontos, hogy csontjaink erősek és egészségesek legyenek. Ha tartósan nincs belőlük elég a szervezetünkben, akkor csontjaink sűrűsége csökken: gyengébbek és törékenyebbek lesznek. Kalciumra az izmoknak és az idegsejteknek is szükségük van, és a kalcium sejtszinten is szükséges a szervezet egészséges működéséhez.

A néphitben boszorkányokkal kapcsolatban, mágiában, ráolvasásokban, jóslásokban gyakran szerepelt a mák, mint mágikus növény.



Receptre fel! Bács-Kiskun

A disznózsírnak nem csak a konyhában lehet hasznát venni. A nyikorgó ajtók ellen is hatásos: mindössze egy diónyt kell a zsanérra kenni és megszűnik a kellemetlen zaj.

Süteményekbe is bátran tehetünk disznózsírt. Régen így készült az almás pite, a pogácsa és a pozsonyi kifli is.

Zsír

A zsír remek hatásai

Az olívaolajat követve a második legegészségesebb zsír, mivel telítetlen zsírsavakból áll. A disznózsír olajsav tartalmával enyhíti a depressziót, vagy annak kialakulását megelőzi. D vitamin forrásnak is jó. Egyensúlyban tartja a hormonháztartást és támogatja a pajzsmirigy egészséges működését. A koleszterinszintet is alacsonyan tartja, védi az ereket.

Tárolása

Először is tároljuk megfelelően. Erre a célra még mindig a zsírosbödön (leánykori néven védő) az ideális megoldás. A zsírosbödön nagyon okos alkalmazhatóság. Felfelé szűkülő szája miatt a zsír csak nagyon kis felületen érintkezik a levegővel, a nem illeszkedő tető illetve a rajta levő kis lyukak

viszont elegendő levegőt adnak ahhoz, hogy ne avasodjon meg. Az egyszerű paraszti logika és bölcsesség utolérhetetlen.

Ha olyan szerencsénk van, hogy egyenesen a disznótorról sikerül zsírhoz jutni, nagyon fontos, hogy a zsírt addig ne fedjük le, míg teljesen ki nem hűl, különben könnyen megavasodik. Ugyanez vonatkozik a baromfizsírokra is, csibezsírt, kacsazsírt, libazsírt se fedjük le, még langyosan se.

A disznózsírral tehát nincs egyéb tenni-valónk, eláll szépen a kamrában. A baromfiból kinyert zsírt viszont a hűtőben kell tárolnunk, mert szobahőmérsékleten hamar folyóssá válik.





TIPP Köhögés enyhítésére, a megfázás és a hurutos betegségek kezelésére, és kiemelten az asztma ellen is bevetik.

Receptre

fel!

Bács-Kiskun

Vöröshagyma

Az egyik legrégebbi termesztett növényként a hagyma nem csupán népszerű táplálék, hanem fontos gyógyszer is. Valószínűleg már nagyanyáink is ismerték a hagymatea receptjét, mely kiválóan enyhítette a köhögést és egyéb légúti megbetegedések tüneteit. A természetes gyógymód azonban az elmúlt évtizedekben sajnos feledésbe merült.

Így készítsen hagymateát köhögés és influenza ellen!

Hagymatea karamellel

Karamellizáljunk egy edényben két evőkanál barna cukrot, majd öntsünk hozzá fél liter vizet. Tegyük bele két fej vöröshagyma külső héját. Az egészet forraljuk fel, majd hagyjuk hűlni negyed órát, illetve addig, amíg fogyasztható nem lesz. Miután langyosra hűlt még ízesíthető egy kevés mézzel.

Ha a hagymát félórával a felvágás előtt hűtőbe tesszük, nem fog patakokban folyni a szemünkből a könny.





Receptre

fal!

Bács-Kiskun

Levendula

A levendula **molyűző hatása** is ismert, néhány csokor, virágzó levendulát kell a ruhásszekrénybe akasztani és a molyok hamarosan eltűnnek. Illatát a szúnyogok sem kedvelik.

A levendulát a népi gyógyászat is ismeri, hiszen **fájdalomcsillapításra, görcsoldásra** vagy nyugtatószerként is felhasználható. A leginkább lilás színben ismert növény kiváló tulajdonságait már az ókorban is ismerték és a feljegyzések szerint a levendulás fürdőzés is kedvelt volt. A **levendulás fürdő** ugyanis megnyugtat, felfrissít, serkenti a vérkeringést és enyhíti a bőrpanaszokat.

Az **alvást is segítheti** a levendula, amihez elég, ha párnánkba teszünk a növényből, ami segíti a nyugodtabb pihenést.

A tapasztalatok szerint a levendula a **pattanásos, gyulladássos bőrt nyugtatja**.

A **konyhában** is hasznát lehet venni az igénytelen, könnyen termesztendő növénynek, ami **fűszerként** halak, húsok, édességek, lekvárok ízesítésére is kiváló, igen pikáns ízt adva az ételeknek.



TARTALOMJEGYZÉK

	Elnöki köszöntő	3.
LEVESEK	Csülkös bableves	5.
	Orjaleves	7.
	Cibereleves	9.
	Paradicsomleves	11.
	Tojásleves	13.
	Kukoricagombóc leves	15.
FŐÉTELEK	Cigánykáposzta	17.
	Szalonnába tekert kukoricakása	19.
	Paradicsomos káposzta	21.
	Bugaci pásztortarhonya lecsósan	23.
	Fasírt	25.
	Lucskos káposzta	27.
	Juhtúrós rakott puliszka	29.
	Csolyospálosi birkapörkölt bográcsban	31.
	Töltött dagadó	33.
	Zsírban eltett lesütött oldalas	35.
	Káposztás nokedli sült szalonnával	37.
	Móricgáti nyárson sült csirke	39.
TÉSZTÁK	Kapros lepény	41.
	Görhe	43.
	Mákos gőzgombóc	45.
	Gyúrott béles	47.
	Bodag - cigánykenyér	49.
	Szanki réteges csoda	51.
	Vízen kullogó	53.
	Lekváros bukta	55.
	Betti mézese	57.
	Pösztörke pogácsája Kígyósról	59.
	Jászszentlászlói máktorta Mari néni módra	61.
	Kömpöci házirétes	63.
	Krumplis lepény	65.
PRAKTIKÁK	Bodzaszörp	67.
	Berzselt tojás	69.
	Ecet	71.
	Mák	73.
	Zsír	75.
	Vöröshagyma	77.
	Levendula	79.