

Nemzetközi kitekintésünkben az Amerikai Egyesült Államok gyermek-étkeztetését mutatjuk be.



14

Élelmiszer-tudományi szakemberek vizsgáldták a sárgarépa nitrát tartalmával kapcsolatban.



22

A kisbabák táplálása számos kérdést vet fel, melyek megválaszolására dietetikus szakértőnket kértük fel.



28

Jelentkezett már?

Élelmezés- vezetők Fóruma

Miskolc, március 22.

További részletek a 6. oldalon

Élelmezés

ÉLELMEZÉSVEZETŐK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK SZAKMAI ÉS INFORMÁCIÓS FOLYÓIRATA

2011/03

MÁRCIUS

www.elelmezes.hu



ATLANTIS®



GYÜMÖLCSITAL-SŰRÍTMÉNYEK

**RÉGEN ELFELEDETT ÍZEK,
MOST A FELSZÍNRE KERÜLTEK...**

Alborello'99 Kft.

2120 Dunakeszi, Rákóczi út 154. Tel.: 06-30/366-6001, 06-30/476-9105 e-mail: info@alborello.hu Web: www.alborello.hu

Van valahol Zala megyében – Nagykanizsától 7 km-re – egy aprócska falu, mely 1050 lakosával éli békés, nyugodt, ám rendkívül tevékeny mindennapjait. Nagyrécsce lüktet. Hónapról hónapra valami pezsdítő izgalom járja át, ami aztán egy fantasztikus gasztronómiai szereplésben teljesedik ki. Egy nyugdíjasklubból alakult csapat, a „Magyar Népi Sütő-Főző Hagyományok Őrzője” címet birtokló kis közösség járja az országot, hogy annak minden szegletébe magával vigye a zalai hagyományokat, s magához vegyen mások kultúrájából annyit, amennyit hazavihet.

Értékek hordozói – Nagyrécscei főzőasszonyok

Salamon Lászlóné Ági kulturális programszervezőként dolgozik a Nagyrécscei Önkormányzatnál. Ő fogja össze a főzőasszonyok csapatát, vele beszélgettem arról, hogy honnét indult ez a mára már országos (el) ismertségre is szert tett kis csapat – és merre tart...

– 2004 őszén hallottuk, hogy Nagykanizsán megrendezik az I. Bor és Dődölle Fesztivált – meséli Salamon Ági. – A faluban élő nyugdíjas asszonyok egy csoportjával úgy gondoltuk, próbára tesszük főzőtudományunkat, s jelentkezők a főzőversenyre, amelyen dődöllét vagy valamilyen más népi ételt kellett készíteni. A dődölle valamelyest az elfelejtett régi ételek közé tartozott, nem igazán került az asztalra egy jó ideig, de mára megint egyre népszerűbb étel pörkölttel, tejföllel, hagymával lepirítva. Erre a fesztiválra a népi ételek között különféle tésztákat, fonott, paprikás, sós pereceket is lehetett vinni. Mi akkori 4–5 fős kis csapatunkkal természetesen az amatőr kategóriában indulunk. Kaptunk egy sátrat, munkaasztalt,

helyről, illetve zsámolyról. Az első időszakban egyébként még mindenki otthon készítette el a dődöllét, s készen vitte a fesztiválra, hogy ott megkóstolhassa a sok-sok látogató. Később viszont egyfajta fogadó jelleggel alakítottunk ki a helyszínen. Átalakítottuk és népi motívumokba öltöztettük a sátrat, számos régi konyhai eszközt is összegyűjtöttünk a dekorációhoz, az alapanyagokat, a berendezést és a sütéshez szükséges eszközöket mikrobuszal, teherautóval, utánfutóval szállítottuk a helyszínre, s ott készítettük el a finomságokat.

– A Néprajzi lexikon szerint a főzőasszony egyet jelent a gazdasszonnyal, akinek elsődleges munkaterülete a háztartás és az udvar. Illetve azokat a sütő-főző asszonyokat hívták így, akik valamilyen lakodalmal család rokonaként, szomszédjaként egyfajta specialistaként, a többi – ebben kevésbé gyakorlott – asszony munkáját vezették és összefogták valamilyen ellenszolgáltatás fejében. Az Önök tevékenységének van köze ehhez a fogalomhoz?

már sok-sok közös élménnyel, sikerrel a hátunk mögött. Népi sütő-főzőknek hívtuk magunkat először, de aztán felkértek bennünket nagyobb rendezvényekre, voltunk Nagyszakácsiban, Nyíregyházán, minden évben részt veszünk a Kóstolja meg Magyarországot elnevezésű programsorozaton, s miután ilyen sok helyen szerepeltünk, kellett egy név. Hívnak minket nagyrécscei főzőasszonyoknak, de nagyrécscei népi sütő-főző csapatnak is. Az ételek készítése mellett egyébként jellemző ránk, hogy műsorokkal is készülünk. Nagyszakácsiban például előadtunk egy szindarabot, illetve nótacsokorral is szerepelünk néha egy-egy rendezvényen.

Akkor is nyerne, ha nem nyerne

Jobbára nyugdíjas hölgyek alkotják a csapatot. Ők azok, akik nagyrécscei népviseletbe öltözve sütnék-főznek egy-egy rendezvényen. Ténykedésük mára már olyannyira kiteljesedett, hogy bőven elkél a segítség minden szereplésük alkalmával, így számos fiatalabb hölgy, sőt házaspárok is csatlakoztak hozzájuk, akik főként a díszítéssel, előkészítéssel, árusítással foglalkoznak.

Pölcz Lászlóné (Irma néni), Tóth Lajosné (Marika néni), idős Salamon Lászlóné (Magdus néni), Szatai Lászlóné (Etus néni), Takács Tiborné (Teri néni), Beke Kálmánné (Marika néni), Csizsár Lászlóné (Ilonka néni), Takács Dezsőné (Ili néni) és Gerencsér Józsefné (Mariska néni) alkotja a főzők csapatát. A fiatalabb korosztály pedig ott segíti őket, ahol csak kell. A segítők között van Kulikné Andi, Szalókiné Ildi, Csiszárné Gyöngyi, Némethné Vera, Baloghné Marika, Kövesné Marika, Kreineré Éva, Salamon Gyöngyi, Horváthné Timi, Nyitrai né Bea, Nyitrai József, Salamon Ági, Csöndörné Andi, Gerencsér Marika, s még jó néhány házaspár is.

– Említette, hogy népviseletbe öltöznek, népi motívumokkal díszítik a sátrat ezeken a rendezvényeken. Nagyrécsce

általában véve is ilyen tisztelet övezi a hagyományokat?

– Igen – mondja Salamon Ági. – Az idősebbeknél családi örökségként megmaradtak a népi viseletű ruhák, az ő szekrényükben ezek a mai napig ott vannak. A fiataloknál pedig azt látjuk, hogy míg régebben sokan kidobálták vagy elégették ezeket a kincseket, ma újra keresik, gyűjtögetik őket, kezdik újra megbecsülni ezeket a dolgokat. Vannak, akik a helyi néptánc szakkör tagjaiként egyébként is rendelkeznek népi egyenruhával, de nagy öröm látni, hogy akiknek nincs, azokban is megfogalmazódott az igény arra, hogy (újra) legyen.

– Mennyire tudják átörökíteni Önök ezeket az értékeket a mai gyerekeknek? Ők fogékonyak-e erre?

– Igen, nagyon fogékonyak. Van egy kis csapat, amelyik népi játékokat ad elő. 14–18 évesek, akik szívesen beöltöznek, énekelnek, szerepelnek falunapon, szüreti felvonuláson. De a 18–22 év közöttiek is szívesen öltik magukra a bő nadragot, kalapot, mellényt, csizmát és vesznek részt a közös ünnepeken a faluban.

– A versenyeken, fesztiválokon vitathatatlanul letették már a kézjegyüket, az ország számos pontján ismerik Önöket, tudják, hogy milyen értéket képviselnek, s ezt közvetíteni is tudják, hiszen a sátruknál esőben, szélben is szívesen elidőznek a fesztivállátogatók. Ezt a főzéssel (is) kapcsolatos lelkesedést a hétköznapokon is meg tudják őrizni? Akkor, amikor egyébként ott van még a munka, a család, egyéb kötelezettségek?

– Nyilván az idő hiánya miatt itt is előfordul, hogy a lőtás-futásban olykor mondjuk félkész, kényelmi termékeket is felhasználnak a háziasszonyok. De azért szerintem nem ez az általános itt. Arra van igény, hogy a saját kertben termelt vagy helyben szerzett alapanyagokból készüljön el az izletes ebéd a családnál. A fiatalok is főznek. Ha vendégeket várunk, mindig nagy jelentőséget tulajdonítunk a készülődésnek a konyhában. Illetve vannak ún. batyus rendezvények is, amikre mindenki otthon készített finomságokat hoz magával, s ezekkel lesz tele az asztal. Nagyrécsce lakossága az utóbbi időben gyarapodott, mert sok család költözött ki ide Nagykanizsáról. Ők főleg az új részen laknak, ahol nem annyira jellemző a saját konyhakert, de az ún. őslakosság szemléletének közepontjában változatlanul ott van a kert művelése, az, hogy amit csak lehet, megtermeljen. Sőt, én azt látom, hogy ismét egyre többen kezdenek állatokat is nevelni, hiszen az ember tudni akarja, hogy mit eszik, a hús, amit elfogyaszt, honnét származik. Vannak, akik újra ra-

kattak kemencét a házukban, s otthon sütik a kenyeret. A biztonságra törekszünk. Egymástól is vásárolunk a falun belül. Krumplit, mézet. Őszintén szólva én nagyon örülnék neki, ha újra kialakulna valamilyen szinten a cserekereskedelem egymás között.

– Mit jelent Önöknek a sütés-főzés ezeken a versenyeken azon túl, hogy valamilyen finom étel elkészül és ezt elfogyasztják?

– Nagyon jó együtt lenni, beszélgetni. Új helyekre eljutva új embereket megismerni, tapasztalatot cserélni. A látványosság, dekoráció terén is mindig tanulunk másoktól. De magunk is törekszünk arra, hogy az ételkészítés minél látványosabb legyen. Van egy harmonikásunk, Vadlek László, aki a mi hangulatfelelősünk. Jön velünk, zenél, mi énekelünk miközben készülnek az ételek, s ez a jókedv odavonzza az embereket a standunkhoz. Fontos az, hogy mindenhol kedves, barátságos emberek fogadnak minket, s ami a lényeg: a munka közben folytatott beszélgetés mindennél többet ér. Az emberek szeretete nagy érték. Nagyon sok díjat és elismerést kaptunk már, amikre büszkék vagyunk, visszaigazolják, hogy a befektetett munkánknak mások szemében is értéke van, de nem ez a legfontosabb. Hanem az új emberi kapcsolatok, a barátságok, a vidámság, amiket ezeken a versenyeken kapunk.

– Melyik az év kedvenc időszaka a nagyrécscei főzőasszonyok számára?

– Az ősz, mert akkor van a Bor és Dődölle Fesztivál Nagykanizsán, melyet a Kanizsa és Környéke Gasztronómiai Egyesület szervez, akikkel nagyon jó a kapcsolatunk. Részben nekik is köszönhetjük sikereinket, sok segítséget nyújtottak, s támogattak bennünket. Nyíregyházára is mindig meghívunk minket ilyenkor a „Kóstolja meg Magyarországot!” című programsorozatra.

– Milyen lesz a tavasz? Hol kerülhetnek közelebb Önökhöz a hagyományos gasztronómia kedvelői?

– A februári nagykanizsai fánkfesztivál után március 8-án Nagyrécsce tartunk fánksütést, majd este következik a maszkázás. Ez hasonlít a mohácsi busójáráshoz, de a jelmezeink mások. Azután pedig Sopronba készülünk, ahol március 26–27-én vendégeskedhetünk a Soproni Ízutazás elnevezésű rendezvényen. Az április már a böjt időszaka, ilyenkor nincs dínomdánom, főzés. Péntekenként nem eszünk húst, inkább káposzta, bab, krumpli, tojás...stb. kerül az asztalunkra...

– Vannak olyan vágyaik, terveik, amik még nem teljesültek?

– Tavaly Nyíregyházán volt mellettünk egy ukrán csapat Mezőgecséről, akik meghívtak minket a programjaira. Jó lenne eljutni hozzájuk, de elég messze vannak. És ott van még Ausztria, Szlovénia... Rejtett vágyunk, hogy átléphessük a határt, s azon túl is építhessük a kapcsolatunkat...

Nebehaj Tímea

A Nagyrécscei főzőasszonyok ajánlásával...

Diós pogácsa

Hozzávalók: 60 dkg liszt, 25 dkg összetört dió, kevés cukor, 20 dkg margarin, 1 sütőpor (vagy 3 dkg élesztő), 3 dl tejföl, kis kanál só, 2–3 dl tej, tetejét megkenni – 1 evőkanál olaj a tojássárgájával összekeverve.

Elkészítése: megtörjük mozsárban a diót, hozzáadjuk a cukrot, a lisztet, majd a sót és a sütőport. A margarinnal erőteljes mozdulatokkal összemorzsoljuk a masszát, amibe beletesszük a tejfölt is. Egy kis langyos tejet öntünk hozzá (amennyit felvesz), hogy közepes keménységű legyen a tészta.

Összegyúrjuk, gyúródeszkára tesszük, kisodorjuk 1,5 cm vastagra.

Kb. 12 cm átmérőjű kerek formát szaggatunk (vágunk) belőle.

Úgy is készíthetjük, hogy kisebb cipókat formázunk belőle, azt sodorjuk, amiből egy lapos pogácsa lesz.

Késsel megkockázzuk a tetejét, margarinnal kikent tepsibe tesszük, megkenjük a tojássárgája és étolaj keverékével. Előmelegített sütőben, közepes lángon sütjük.

Paprikás pereg

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 2 mokkáskanál őrölt fűszerpaprika, 5 dkg zsír, só ízlés szerint (kb. 2 mokkáskanál), 1 sütőpor, 2 kicsi pohár kefir, kevés tejföl (kb. 1 evőkanál), 1 kisebb tojás a megkenéshez.

Elkészítése: a lisztbe beletesszük a fűszerpaprikát, sót, sütőport, majd a zsírt. Ezt összemorzsoljuk. Hozzáadjuk a kefir, tejfölt. Összegyúrjuk, gyúródeszkán kisebb darabokat vágunk belőle. Kézzel kb. 25 cm-es hengerre sodorjuk, megtekerjük a tésztát, perecet formázunk belőle. Tepsibe tesszük, tojással megkenjük és sütjük (24 db lesz belőle).

