

VÁRALJA FELJÖVŐBEN

JÓTANÁCS KIADVÁNY

DRÁVAFALVI 2019.



KAPCSOLAT:

Siklós Város Önkormányzata
7800 Siklós, Kossuth tér 1.
+36 72 579-501
varoshaza@siklos.hu

SI-K(H)ER PONT Közösségi Ház
7800 Siklós, Váralja u. 28.

**VÁRALJA
FELJÖVŐBEN**



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

TOP-5.2.1-15-BA1-2016-00003

„Társadalmi együttműködés erősítését szolgáló komplex program Siklós - Váralja szegregátum társadalmi, gazdasági integrációja érdekében”



BEVEZETŐ

Jelen kiadvány a programok alatt előkerült, a hétköznapiakban is hasznosítható tapasztalatok, fontos információk összessége, mely ízvilágot ad a cigány konyha ízvilágából, tippeket nyújt az egészséges táplálkozáshoz, kiemelt figyelmet szentel az egészségmegőrző tornának. A 2019 nyarán rendezett Nyitott Udvaron cigánykemence épült a közösségi ház udvarán, melynek „építési technikáját” és használati útmutatóját is tartalmazza ez a füzetecske, melyet Ön éppen a kezében tart. A recepteket a Lecsó Klubok és Egészségnapok foglalkozásvezetői szolgáltatták. A rajzolt képek Drávafalvi Mercédes amatőr alkotó Lecsó Klubokról és magáról a Si-k(h)er Pont Községi Házzal készült alkotásai, melyeket a Váralja vándorkiállítás képcsarnokában is szerepelnek.

Jó olvasást kívánunk!



NYITOTT UDVAR - A CIGÁNYKEMENCE ÉPÍTÉSÉNEK RECEPTJE

Hozzávalók: tetőcserép, vályogtégla, kiszáradt vesszőkosár, víz, mész, téglalap

Előkészítés:

A téglákat 1x1 méteres sorba rendezzük. A kész téglasort bekenjük vályoggal, majd ezután ráhelyezzük a cserepeket. A cserepek tetejére kerül a kosár, melyet szintén vályoggal kenünk be. Végezetül az elkészült formát és a korábbi téglalapot körben 10 cm-es vályoggal fedjük be, és hagyjuk kiszáradni.



A sütés:

A kemencének 2-3 nap szükséges, hogy megszáradjon, ezután a kosár elején ki kell vágni a nyílást, amin keresztül az ételt tesszük bele. A kemence tetején is ki kell vágni egy szellőző nyílást, melyet a kemence felfűtésénél le lehet fedni egy cseréppel. A kemence kiegészítése következik. Amint ez megvan, a meszelés a következő lépés, ezután használható a kész kemence. Érdemes a kemencét csapadéktól védeni, így amikor használaton kívül van a kemence, a fedést rá kell tenni, hogy ne menjen tönkre a változó időjárási viszonyoktól. Hideg időben szalmával be kell fedni és le kell takarni fóliával, hogy ne fagyjon szét a kemence.

Használat:

Sütés előtt a kemencét megfelelően fel kell fűteni a következőképpen: a kemencét telerakjuk fával, melyet minimum 45 percig hevítünk, lefedve a tetején lévő nyílást egy cseréppel. Miután kellőképpen felmelegedett, kikaparjuk a paraszt és betesszük az elkészítendő ételt, lefedve már nem csak a tetején lévő nyílást, hanem az elől lévő „kaput” is. A sütés hosszúsága az elkészítendő ételtől függ.

Jó étvágyat a kemencében készülő ételekhez!



ÉTELEK RECEPTJEI, AMELYEK KEMENCÉBEN ELKÉSZÍTHETŐEK :

CIGÁNY PUNYA

MEHICIC SENADNÉ RECEPTJE ALAPJÁN
- JAVASOLT KEMENCÉBEN KÉSZÍTENI

Hozzávalók:

- 1 kg liszt
- 1 csomag élesztő
- 1 kávéskanál só
- víz

Az összetevőket egy nagy tálba tesszük és összekeverjük. Az így elkészült tésztát kelni hagyjuk körülbelül háromnegyed órán keresztül. Végezetül vajjal és liszttel „bélelt” tepsibe tesszük és 200 fokon 45 perc alatt aranybarnára sütjük. Természetesen kemencében is elkészíthető, ilyen esetben érdemes egy órán keresztül bent hagyni. Így még finomabb!

MEGGYES RÉTES

BALOG JUDIT RECEPTJE ALAPJÁN
- JAVASOLT KEMENCÉBEN KÉSZÍTENI

Hozzávalók a tésztához:

- liszt
- só
- ecet
- meleg víz
- olaj

Hozzávalók a töltelékhez:

- zsír
- búzadara
- meggy
- cukor

6 maréknyi lisztet egy edénybe teszünk, meghintjük egy kis sóval. Ezután két kupaknyi ecetet és 4dl vizet öntünk bele. Még 1 liter víz hozzáadásával együtt összeállítjuk a rétestésztát, amelyet dagasztani, gyúrni kell folyamatosan, amíg le nem válik az edényről és egyenletes nem lesz az állaga. Kiszedjük a tálból és 20 percig állni hagyjuk. Végül 3 részre osztjuk, kicsit átgyúrjuk és újabb 20 percig állni hagyjuk, amíg elkészítjük a tölteléket.

Bő zsírban aranybarnára pirítjuk a grízt, majd beletesszük a meggyet és a cukrot. A tésztát közben kinyújtjuk, hogy egy vékony, nagy tésztalapot kapjunk. Ezt megkenjük olvasztott zsírral, majd beletesszük a tölteléket. Összetekerjük, és egy előre kiszírozott, lisztezett tepsiben, 180 fokon megsütjük, de ez az étel is elkészíthető kemencében.

LECSÓ KLUB – CIGÁNY RECEPTEK



CIGÁNYLECSÓ

MEHICIC SENADNÉ RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók:

- paprika, hagyma, paradicsom, hús (csirkecomb ajánlott), só

A húst külön megfőzzük, a hagymát megpirítjuk és adunk hozzá tört paprikát. Hozzáadjuk a karikára vágott paprikát és a feldarabolt paradicsomot. Összefőzzük az egészet, megvárjuk, míg felforr, közben ízlés szerint ízesítjük.

FARSANGI FÁNK

ORSÓS ANNA RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók:

- 2 dl tej
- 50 dkg liszt
- 5 dkg porcukor
- 1 csomag élesztő
- 2 db tojás

Az élesztőt felfuttatjuk langyos tejben 1 kávéskanál cukorral. A liszthez hozzáadjuk a sót, maradék cukrot, vaníliás cukrot, a felfuttatott élesztőt, a margarint és a tojássárgáját. Alaposan megdagasztjuk, majd kb. 1 órát pihentetjük. Kinyújtjuk, majd kiszaggatjuk kör alakúra. Végezetül forró olajban kisütjük és lekvárral megkenve tálaljuk.

HÚSOS LEPÉNY

ORSÓS ANNA RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók a lepényhez:

- ½ kg liszt
- kávéskanál só
- 2 dkg élesztő
- kávéskanál cukor
- étolaj

Hozzávalók a töltelékhez:

- csirkehús
- hagyma
- uborka
- paradicsom
- paprika
- joghurt

A lepényhez szükséges összes hozzávalót egy edényben összekeverjük, amíg lágy tésztát nem kapunk. Kb. 5 percig állni hagyjuk, majd kis cipókat készítünk belőlük. Még egy 10 perces pihentetés után kinyújtjuk a cipókat és olajozott tepsiben megsütjük őket. A lepényhez salátát készítünk a zöldségekből, a húsból és a joghurtból.

LEKVÁR

FÜREDI LÁSZLÓNÉ RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók:

- 5 kg barack
- ½ cukor
- befőzési szalicil
- 2 db Jam Fix

A barackot megmossuk, kiszedjük a magját. Egy edényben kevés vízzel elkezdjük főzni, amíg sűrű nem lesz, közben hozzáadjuk a cukrot és a Jam Fix-et. A kész lekvárt üvegekbe helyezzük és lezárjuk.





LÁNGOS

MEHICIC SENADNÉ RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| - 50 dkg liszt | - 2 kávéskanál olaj |
| - 3 dkg élesztő | - cukor |
| - 2 dl tej | - tejföl |
| - 2,5 dl víz | - fokhagyma |
| - kávéskanál só | - sajt |

A tejet langyosítjuk, és cukrot teszünk bele. Ezután belemorzsoljuk az élesztőt, ezt a tej felével összeöntjük és hagyjuk felfutni. Egy tálba lisztet, sót teszünk, összekeverjük, majd az olajat, és a felfuttatott élesztős keveréket tesszük bele, végül a maradék tejet és egy kis langyos vizet. Ezekből egy közepesen lágy tésztát készítünk, majd 1 órán keresztül állni hagyjuk. A tésztából ezután kis cipókat készítünk, ezeket olajos kézzel kinyújtjuk és bő olajban kisütjük. Tejfőllel, fokhagymalével tálaljuk.

KARÁCSONYI TORTA

BALOG JUDIT RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| - 6 db tojás | - kis só |
| - 6 evőkanál cukor | - vaj |
| - 1 csomag vaníliás cukor | - fél tejszín |
| - 6 evőkanál liszt | - barackbefőtt |
| - 1 csomag sütőpor | |

A tojások fehérjét és sárgáját szétválasztjuk. A sárgáját cukorral és vaníliás cukorral habosra verjük. A lisztet összekeverjük sütőporral, és hozzáadjuk a tojássárgáját. A fehérjét sóval kemény habbá verjük, végül összekeverjük a masszával. Ezt mind egy lisztezett, vajazott tepsiben kisütjük, kb. 20 perc alatt. Ha elkészült, félbe vágjuk és a felvert tejszínhabbal, barackkal töltjük meg. A tejszínhabbal díszíthetjük a torta tetejét is.

CIGÁNY SZÁRMA (TÖLTÖTT KÁPOSZTA)

MITROVICS MIHÁLYNÉ RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók:

- 1 kg darált sertéshús
- 10 dkg rizs
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- füstölt csülök
- száraz paprika
- 2 db tojás
- 5 szem bors
- babérlevél
- őrölt bors
- 1 nagy fej savanyúkáposzta
- fél kg apró káposzta levél
- 5 dkg tört paprika

Egy edénybe tesszük a darált húst, egy másikban pedig a hagymát megdinszteljük és tört paprikát teszünk hozzá. A hagymás keveréket ráöntjük a húrra, ehhez rizst, tojást, őrölt borsot, fokhagymát, sót és egy kis ízesítőt teszünk hozzá, majd összegyúrjuk. Kb. 30 percig hagyjuk állni érlelődni. A káposztát letisztítjuk, megmossuk, majd beletekerjük a húst. Egy nagy edénybe helyezük a gombócokat és vizet öntünk rá, majd pedig megszórjuk a borsszemekkel, száraz paprikával, babérlevéllel, valamint füstölt, szeletelt csülökdarabokkal, és hozzátegyük az aprított káposztát is. Ha megfőtt, tejfőllel tálaljuk.

SÜLT OLDALAS

MITROVICS MIHÁLYNÉ RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók:

- 1 kg oldalas
- fűszerek
- hagyma
- paprika
- paradicsom

A húst ízlés szerint fűszerezzük, a paradicsomot, a paprikát és a hagymát karikára vágjuk. Az oldalast 180 fokon elkezdjük sütni, az utolsó fél órában hozzátegyük a zöldségeket, úgy sütjük készre, egészen addig, amíg szép piros nem lesz.



KOVÁSZOS UBORKA

FÜREDI LÁSZLÓNÉ RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók 5 literes üveghez:

- 3 kg uborka
- 1 csokor kapor
- 1 fej fokhagyma
- 5 szem feketebors
- 2 l víz
- 6-8 evőkanál só
- 1 db kenyérszelet

Az uborkát megtisztítjuk, a széléit levágjuk, közben vizet forralunk sóval. A megtisztított uborkát az üvegbe tesszük egy kis kaporral, fokhagymával és borsal. A felforralt vizet ráöntjük az uborkára, majd egy kenyér végét a tetejére tesszük, lefedjük és 2-3 napig ezzel érleljük. 1 hónap elteltével fogyasztható.

CIGÁNY PECSENYE

BALOG JUDIT RECEPTJE ALAPJÁN

Hozzávalók:

- kb. 1 kg tarja
- fokhagyma
- mustár
- őrölt bors
- szalonna
- só
- pirospaprika

Egy teflonos edényben kisütjük a szalonnát. A fokhagymát, a mustárt, az őrölt borsot, a sót és két kávéskanál pirospaprikát összekeverünk egy tálban, majd ezzel a szósszal bekenjük a hús mindkét oldalát. A megsült szalonna megmaradt zsírában ropogósra sütjük a tarját. Köretként a krumplit megfőzzük, majd tejjel összetörjük, hogy püré legyen belőle.

PÁROLT LILAKÁPOSZTA

MEHICIC SENADNÉ RECEPTJE ALAPJÁN

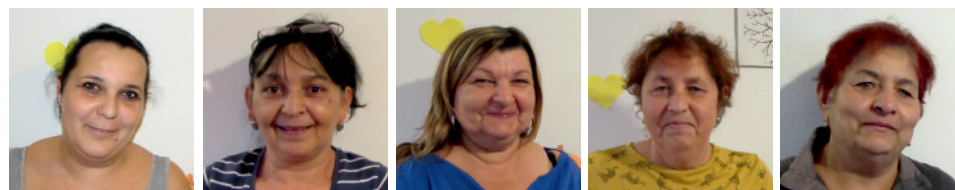
Hozzávalók:

- 1 fej lilakáposzta
- 2 fej hagyma
- 2 evőkanál kristálycukor
- 0,5 dl ecet
- köménymag
- só
- bors
- olaj

A káposztát és a hagymát leszeleteljük. A cukrot, a káposztát, a sót, a borsot, olajat, köményt összekeverjük, közepes lángon, fedő alatt kb. 3 dl vízzel pároljuk 30-40 percig, amíg meg nem puhul. Pici ecetet öntünk rá, és fedő nélkül kicsit még pirítjuk a káposztát. Sült szárnyashúsok mellé kiváló köret.

LECSÓ KLUB FOGLALKOZÁSVEZETŐK, SZAKÁCSNŐK:

BALOG JUDIT, MEHICIC SENADNÉ, ORSÓS ANNA, FÜREDI LÁSZLÓNÉ, MITROVICS MIHÁLYNÉ





PILLANATKÉPEK A LECSÓ KLUB FOGLALKOZÁSAIBÓL



MIT KÉPVISEL IGAZÁN EGY CIGÁNY VENDÉGLŐ? PÉLDA A PÉCSI KÓSTOLDÁBÓL

Interjú Várnai Annával

Ez a cigány étterem, azt gondolom, hogy mindannyiunk örömére és büszkeségére nyitott, hiszen ez elsősorban azért történt, hogy kellőképpen mutassa be a cigányság is a maga kultúráját. Nem csak a gasztronómiában, hanem a zenében és a táncban is, hiszen ez az étterem nem csak az ételeknek ad otthont, hanem teret adunk a különböző művészeteknek is. Kiállításokat szervezünk, irodalmi esteket bonyolítunk, és nem utolsósorban természetesen teret adunk a zenének és a táncnak is, hiszen a kultúrát a cigányság nagyon színesen és látványosan tudja prezentálni.



A Kóstolda annak a következménye, hogy 4 évvel ezelőtt a Színes Gyöngyök Délvidéki Roma Nőkért Egyesület úgy döntött, hogy szerepet vállal abban, amit a társadalom próbál elősegíteni, az integrációt. Mi azt gondoltuk, hogy saját magunk is hozzáteszünk ehhez, és a befogadást képviselve nyitunk egy lakáséttermet, ahol olyan cigányasszonyok, lányok dolgozhatnak és mutathatják be tudásukat, akik egyébként máshol nem kapnának lehetőséget. Lehetőséget adtunk arra, hogy betérjen oda bárki, aki nem csak kóstolni szeretne, hanem kíváncsi is. Itt nyugodtan kérdezhet, mi pedig elmeséljük neki, milyen az életünk, ezzel csökkentjük az előítéleteket is, hiszen a mi szánkából hitelesebb minden, ami a cigányságot érinti. (...)

Az elmúlt 4 év alatt kinőttük a régi helyünket, most már Pécsen a Király utcában található a Kóstolda. Itt képviseljük ugyanazt a szemléletet, amit korábban szüleink, nagyszüleink, vagyis, aki betér hozzánk, azt kínáljuk mindenféle jóval, akárcsak régebben a cigány közösségekben – éhen senki nem marad.

Részlet a 2019.09.25-én készült interjúból, melyet az első Jó gyakorlat kirándulás alkalmával készítettünk Várnai Annával, a Színes Gyöngyök Egyesület elnökével.

EGÉSZSÉGES ÉTELEK

Ajánlás Szász-Kolumbán Attila hotelséftől



Reggeli



Ebéd



Vacsora

Reggeli: TOJÁSLEPÉNY ZÖLDSÉGEKKEL

Hozzávalók:

sárgarépa, új és póré hagyma, kápia paprika (piros), tojás, fűszerek

A zöldségeket közel azonos méretű darabokra vágjuk, ezek lehetnek karikák, kockák, mindenkinek a saját ízlése szerint. A serpenyőbe tesszük először a sárgarépát (hiszen ez készül el a leglassabban), elkezdjük pirítani, majd hozzátesszük a paprikát. 1-2 perc elteltével rászórhatjuk a póré- és az újhagymát. A tojásokat felverjük, sóval, borssal ízesítjük, majd serpenyőben kisütjük a lepényt. Az ízesítésnél mindenképp a mértékletességre kell törekedni.

Ebéd: KÖNNYED LANGYOS, BROKKOLIS, BULGUROS SALÁTA

Hozzávalók:

sárgarépa, retek, hámozott paradicsom, brokkoli, fokhagyma, olaj, bulgur, spenót vagy bármilyen más zöldsaláta, salátaöntet

A salátaleveleket összekeverjük a répával, retekkel és a hámozott paradicsommal. A paradicsom elkészítése nagyon egyszerű, a csúcsán keresztben bevágjuk, majd forrásban lévő vízbe tesszük néhány másodpercre, majd lehűtjük és lehúzzuk a héját. A brokkolit megpároljuk, egy edénybe vizet teszünk, a lábas tetejére szűrőbe tesszük a brokkolit, amit így körülbelül 15 perc alatt roppanósra párolunk. Tálalás előtt még fokhagymás olívaolajon átfuttatjuk a brokkolit.

A bulgurt kimérjük és átmoszuk, majd körülbelül kétszeres mennyiségű vízzel felöntjük és megsózzuk. 5-6 perc főzés után levesszük a tűzről és körülbelül negyed óráig pihentetjük.

Az összetevőket egy nagy tálban összekeverjük és egy ízletes öntettel leöntjük. Az öntetet mi magunk is elkészíthetjük: egy kevés erős paprikát, 1 gerezd fokhagymát mozsárban összezúzzunk, egy kis limelével és lime héjjal ízesítjük, keverünk bele mustárt és egy kis olívaolajat, és már el is készült. A kész salátát bármilyen zölddel díszíthetjük, például petrezselyemmel.

Vacsora: PIRÍTOTT CUKKINIS TÖRT ÉDESBURGONYA NATÚR CSIRKEMELLEL

A cukkinit és az édesburgonyát megmossuk, meghámozzuk és másfél cm-es kockákra vágjuk, hogy a választott hőkezelési módot, a párolást elősegítsük. Körülbelül 20 percre van szükségünk a puhára pároláshoz. Melegen áttörljük, ízesítjük, és már kész is a tálalásra.

A csirkemellel sok dolgunk nincs, pácolhatjuk, de meghagyhatjuk a saját természetes ízvilágát is. Szeleteljük a csirkét a rostok irányával merőlegesen, és már mehet is a forró serpenyőbe.

A vastagságtól függ a sütési idő, de néhány percről beszélünk mindkét oldal sütését figyelembe véve. Pihentethetjük is a csirkemellet, így a húsnedvek szétoszlanak a hússzelet egészében, így nem lesz száraz az étel.



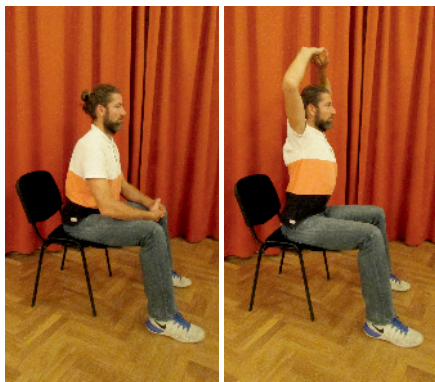
EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ, ÉTELEKET LEMOZGATÓ TORNAGYAKORLATOK KRUTEK LÁSZLÓ GYÓGYTORNÁSZ JAVASLATÁVAL

Légzés ▶

Kiindulóhelyzet ülésben, egyenes törzstartás, karok leengedve. Orron keresztüli belégzésre magas tartásba emeljük a karokat, kilégzésre visszatérünk kiindulóhelyzetbe.

Ismétlés: 10x

Hatás: javítja a szervezet oxigén ellátását, erősíti a vállizmokat és a gerincet.



Törzsfordítás ▶

Ülésben, széles terpeszben könyéktámasz a térdeken. Jobb karral nyújtózkodjunk magas tartásba törzsfordítással, belézés közben, kilézésre térjünk vissza kiinduló helyzetbe, majd ugyanezt ismételjük meg a bal oldalra is.

Ismétlés: 5x jobbra és balra

Hatás: nyújtja a mellkas izomzatát, erősíti a vállat, kimozgatja a gerinc háti szakaszát, javítja a szervezet oxigén ellátását.



Deréknyújtás ▶

Bokafogás széles terpeszben előrehajlással.

Ismétlés: 1 perc

Hatás: nyújtja a derék izomzatát, javítja az agy vérellátását.

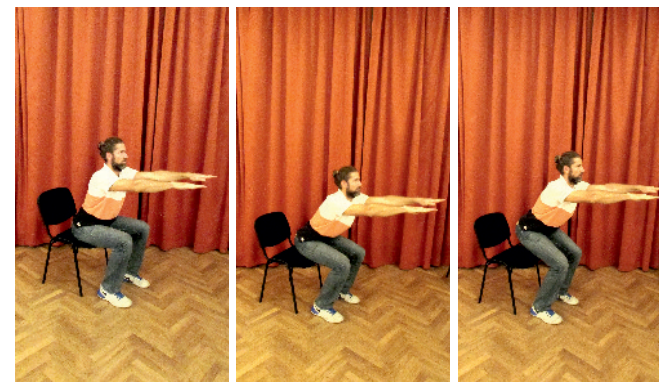


Comberősítés ▶

Ülésből mellső középtartással lassan emelkedünk hajlított térdekkel álló helyzetbe, majd hasonlóan lassú tempóban visszaülünk a székre.

Ismétlés: 15x

Hatás: erősíti az alsó végtag izomzatát (combok, far), illetve az egész gerincoszlop tartása javul.



Gerinc tehermentesítés ▶

A szék támláján megtámaszkodva nyújtott karokkal előre dőlünk, térdeket enyhén behajlítva tartjuk.

Ismétlés: 1 perc

Hatás: tehermentesíti a derekunkat, megnyújtja a váll és a mellkas izmait.



Hasizom erősítése ▶

Négykézláb helyzetben könyéktámasz a széken. Kilégzésre térdemelés 10 cm-re a talajtól, majd belégzésre óvatosan visszatérdelünk. Ismétlés: 20x
Hatás: megerősíti a hasfal izomzatát ezzel megvédi a derekunkat is.



Karkörzés ▶

Kis terpeszállásból végezzünk karkörzéseket nyújtott karral hátrafelé. Ismétlés: 10x jobb, majd 10x bal karral
Hatás: átmozgatja a vállakat, lapockákat, nyújtja a széles hátizmot.



Hasi légzés ▶

Kis terpeszállásból törzsdöntés előre, összekulcsolt karokkal, enyhén hajlított térdekkel. Belégzés során kitoljuk a hasunkat, kilégzésnél kiengedjük szabadon a levegőt. Ismétlés: 1 perc
Hatás: pihenteti a gerincet, javítja az agy vérellátását, hatékonyabbá teszi a légzésünk mechanizmusát, nyugtatja az idegrendszert.



VÁRALJA
FELJÖVŐBEN