

STARE
GORIČKO-PORABSKE
JEDI
ZA MODERNE LIDI



R É G I
GORIČKOI-RÁBAVIDÉKI
ÉTELEK
MODERN EMBEREKNEK

**STARE
GORIČKO-PORABSKE
JEDI
ZA MODERNE LIDI**

**Matjaž Kološa
Boštjan Lačen**

**R É G I
GORIČKOI-RÁBAVIDÉKI
ÉTELEK
MODERN EMBEREKNEK**

PREHRANSKEMU VODNIKU NA POT

V knjižici Matjaža Kološa, ki je nastala v sodelovanju z Boštjanom Lačnom, so vam v spretno preskušanje priprave jedi zaupani recepti, ki so malo drugačni od običajnih. Pri njihovem izboru in sestavi nismo želeli ponavljati znanih in razširjenih receptov tradicionalne kuhinje, temveč se oziramo k zdravi, letnim časom prilagojeni in deloma samooskrbni prehrani, ki temelji na pridelavi ali nakupu zdrave, naravi prijazno pridelane hrane in tudi na iskanju živil v naravi. Naravna blaginja Goričkega in Porabja je prav v tem, da tukaj raste skoraj vse, kar uživamo, saj je ravno prav sonca in dovolj vode za uspešno pridelavo. Prst, ki je sicer revna s hranili, je manj onesnažena, vendar s primerno obdelavo rodovitna. Kulturna krajina je zaradi visoke biotske raznovrstnosti bogata in zaradi pridelave raznovrstnih kulturnih rastlin slikovita. Gospodinjski, hišni vrtovi so v vsakdanu domačinov in v času počitnic gostov trideželnega parka Goričko-Raab-Őrség pri tem presežek v doživetju celostnega bivanja in dožemanja narave in kulturne krajine v vseh letnih časih. Še več, način pridelave hrane in vodnik o njeni pripravi je pot k izboljšanju življenjskega sloga, ki ga bralec sme izbirati.

Naj se ta pot začne tukaj, kjer živimo sosedje ob tripotju in se spogledujemo z vsepotjem. Želim vam dober tek!

Stanka Dešnik, univ. dipl. inž. kraj. arh.

ELŐSZÓ A TÁPLÁLKOZÁSI ÚTIKALAUZHOZ

Matjaž Kološa és Boštjan Lačen könyvében kipróbált recepteket talál az olvasó a szokásostól kissé eltérő ételek ötletes elkészítéséhez. Ezek kiválasztásával nem a hagyományos konyha jól ismert és népszerű receptjeit kívántuk idemásolni, hanem egészséges, a nyári időszaknak megfelelő és részben a ház körül termesztett vagy bionyersanyagokból előállítható ételeket kívántunk bemutatni. Egészséges, természetes, saját termesztésű vagy éppen vadon növő nyersanyagokra alapoztunk. Goričko és a Rábavidék természetes gazdagsága éppen abban rejlik, hogy itt szinte minden élelem megterem, csak napfény és elég víz kell hozzá. A tápanyagokban egyébként szűkölködő talaj kevésbé szennyezett, s megfelelő műveléssel jól terem. A növénykultúra a biológiai sokszínűség miatt gazdag, a sokféle termés színessé és széppé teszi a tájat. A háztáji gazdaságok és kiskertek minden évszakban a természetes élet és a kultúrtáj egységének túlcsonduló örömeivel töltik fel a helyben lakókat és a három országot egyesítő Goričko–Raab–Őrség park látogatóit. A termények sokféle termesztési és elkészítési módjának megismerésével az olvasó elindulhat életstílusa gazdagabbá tételének útján.

Kezdődjön az út itt, ahol három határ mentén vagyunk szomszédok, és a határok felett a végtelenre csodálkozik rá szemünk. Jó étvágyat kívánunk!

Stanka Dešnik tájépitészmérnök

Matjaž Kološa

PREHRANSKI VODNIK GORIČKEGA IN PORABJA

Ker sta Goričko in Porabje regiji, ki sta bili vsaka v svoji državi še do pred kratkim izrazito odmaknjeni modernemu načinu življenja, sta prav zato ohranili marsikatero svojstvenost iz bližnje in bolj oddaljene preteklosti. To se je dogajalo tudi v prehrani in njenih elementih; tu gre za način, čas in kraj prehranjevanja, še bolj pa za način, kraj in čas priprave hrane.

Jedi so glede na osnovne sestavine rastlinske, mesne in mlečne, glede na pripravo pa presne, dušene, kuhane, pražene, ocvrte in pečene, glede na priložnost zaužitja jih delimo na vsakdanje, praznične, obredne in postne.

Tudi na Goričkem in v Porabju so se nekatere jedi opuščale, spet druge pa ohranjale in kraju ter času primerno in neprimerno spreminjale. Zdaj vpliva na pripravo hrane tudi ekološko, ideološko in zdravstveno prepričanje, npr. veganstvo in vegetarijanstvo, ki se skupaj s filozofijo ekološko pridelanih živil vedno vidneje uveljavljajo tudi na sicer še vedno močno tradicionalno zaznamovanem goričko-porabskem svetu, kjer še vedno živijo podedovani vzorci veččin, vrednot, verovanj, znanja, ravnanj, šeg in navad in kjer je življenje še vedno močno zaznamovano z elementi preteklosti. Tudi v prehrani, pa naj gre za pripravo ali uživanje v njej.

Ker pa se stres, naglica in pehanje za še več niso izognili niti некоč tako mirni in spokojni gorički ter porabski regiji in ker so se tudi vanju množično prikradle civilizacijske bolezni (srčno-žilne bolezni, črevesna obolenja, rak, sladkorna bolezen in številne druge), katerih osnovne razloge je med drugim iskati v nezdravih prehranjevalnih navadah in v pomanjkanju telesne dejavnosti prebivalstva, želimo, da bi ta priročnik z veseljem sprejelo čim več ljudi. Knjižica »Stare goričko-porabske jedi za moderne lide« vabi k razmisleku o prehrani in prehranjevanju lokalnega prebivalstva. Preprosto in hitro želi bralca poučiti o bolj zdravi pripravi domačih in priljubljenih jedi, ga spodbuditi k bolj ozaveščenemu odnosu do pridelave in uporabe živil in ga voditi do boljšega počutja in zdravja ter odgovornejšega odnosa do sebe in okolja.

SMERNICE URAVNOTEŽENEGA PREHRANJEVANJA

Zaradi poplave informacij na eni ter pomanjkanja znanja na drugi strani se mi zdi smiselno bralcu preprosto predstaviti splošne smer-

Matjaž Kološa

GORIČKO ÉS A RÁBAVIDÉK GASZTRONÓMIAI KALAUZA

Goričko és a Rábavidék a saját országába zárva egészen a közelmúltig kiszorult a modern életet jelentő kapcsolatokból, ám épp ennek köszönhetően megőrizte közeli és távolabbi múltjának számos vonását. Ez vonatkozik az itt lakók étrendjére és étkezési szokásaira is: az étkezések, de még inkább az ételek elkészítésének módjára, helyére és idejére.

Az ételeket tartalmuk szerint zöldséges, húsos és tejes, elkészítésük módja szerint friss, főtt és sült, rendeltetésük szerint pedig hétköznapi, ünnepi és böjti csoportokra osztjuk.

Goričko és a Rábavidék esetén is az történt, hogy egyes ételek kikapottak, mások viszont fennmaradtak, esetleg megváltozott hely és idő vált jellemzőjükké. Az utóbbi időben az ételkészítést környezetvédelmi, ideológiai és egészségügyi meggyőződések és hitek is befolyásolják – lásd például a vegán és a vegetáriánus étrendet –, amelyek a bioélelmiszerek filozófiájával együtt egyre láthatóbban jelennek meg az egyébként még erősen hagyománykövető *goričkói-rábavidéki* világban, ahol azonban még mindig élnek az örökölt készségek, értékek, hitek, tudások, gyakorlati fogások és szokások, és ahol az életmódon még mindig erősen érződnek a múlt elemei. Ugyanez vonatkozik az ételekre is, elkészítésük és fogyasztásuk terén egyaránt.

Mivel azonban a stressz, a hajtás és a mohó szerzési vágy a valaha oly békés és nyugodt *goričkói-rábavidéki* régiót sem kerülte el, és mivel az ezekkel járó civilizációs betegségek (keringési betegségek, bélmegebetegedések, rák, cukorbetegség és sok más) már ide is begyűrűztek, amelyek fő oka az egészségtelen étkezés és a mozgáshiány, szeretnénk mindezeket ellensúlyozni ezzel a könyvvel, amelyet reményeink szerint sokan fognak kedvvel és haszonnal forgatni. *Régi goričkói-rábavidéki ételek modern embereknek* című könyvünk ételeink és étkezésünk átgondolására hívja az olvasót, aki könnyen és gyorsan megismerheti belőle kedvenc ételeinek egészségesebb elkészítési módját, továbbá támpontokat kap a hozzávalók előállításának és felhasználásának jobb megismeréséhez. Könyvünk rávezeti az olvasót közérzete és egészségi állapota javításának mikéntjére, valamint arra, hogyan viszonyuljon nagyobb felelősséggel saját magához és környezetéhez.

nice uravnoveženega prehranjevanja, ki so v tej knjigi podkrepljene s številnimi recepti, prilagojenimi tradicionalni kuhinji in hkrati sodobnemu življenju.

- V prehrano vključujemo čim več živil, bogatih z vlakninami: polnovredna žita in žitne izdelke (moka, zdrob, testenine idr.), stročnice, sadje, zelenjavo in semena (lanena, konopljina, bučna, sončnična).
- Namesto bele moke uporabljamo polnovredno ali vsaj črno moko. Vrste moke lahko med seboj mešamo in tako popestrimo okus ter izboljšamo hranilno vrednost. Če je le mogoče, si nabavimo lastni domači gospodinjski mlin na kamne, s katerim si moko sproti meljemo in jo svežo uporabljamo.
- Izogibajmo se nasičenih živalskih maščob in jih uporabljajmo le poredko. Mast in maslo zamenjajmo z rastlinskimi olji. Maščobe uporabljajmo pravilno in zmerno. Še bolj škodljive so predelane in hidrogenirane – strjene maščobe, ki so v margarinah in v številnih živilskih izdelkih, predvsem v različnih sladicah, listnatem testu in drugod.
- Pomembno je, da ne zanemarimo uživanja nenasičenih (esencialnih) maščob, ki so v rastlinskih oljih, kot so sončnično, oljčno, bučno, konopljino, laneno in orehovo olje. Predvsem za presno (surovo) uporabo uporabljajmo nepredelana – nerafinirana, hladno stisnjena olja, ki imajo največjo prehransko vrednost. Še posebno bodimo pozorni na vnos večkrat nenasičenih maščob, ki so v lanenem, konopljinem, orehovem, sojinem olju in olju oljne ogrščice. Ta olja uporabljajmo le za hladno (presno) pripravo jedi in jih v jed dodamo šele na koncu priprave.
- Čim bolj se izogibajmo cvrtju, saj med visoko toplotno obdelavo maščob nastajajo zdravju zelo škodljive spojine. Jedi zapecimo le zmerno. Zažgani deli, predvsem tisti, bogati z maščobami, so zdravju škodljivi.
- Omejimo vnos beljakovin, predvsem tistih živalskega izvora (meso in mlečni izdelki) – uporabljajmo jih zmerno. Čeprav so beljakovine nujno in pomembno hranilo, previsok vnos močno obremenjuje organizem, povzroča nastajanje škodljivih presnovnih preostankov in poveča zakisanost telesa.
- Beljakovine (npr. meso) so hranilna snov, potrebna za rast, razvoj in obnovo telesa, zato jih s staranjem potrebujemo vedno manj. Osnova za energijo zatorej niso beljakovine (npr. meso), temveč

IRÁNYELVEK A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTRENDHEZ

Tekintettel egyrészt az információk túltengésére, másrészt a tudás hiányára, fontosnak tartottam, hogy egyszerű módon megismertessem az olvasókat a kiegyensúlyozott étrendre vonatkozó tudnivalókkal, kiegészítve ezeket a hagyományos és modern konyhában egyaránt alkalmazható számos recepttel.

- Vegyünk fel étrendünkbe minél több rostús élelmiszert: teljes kiőrlésű gabonatermékeket (liszt, dara, tésztafélék stb.), hüvelyeseket, gyümölcsöt, zöldséget és magvakat (len, kender, tök, napraforgó).
- Fehér liszt helyett használjunk teljes kiőrlésűt, sőt akár fekete lisztet. A lisztet keverhetjük is, ezzel javíthatjuk ízüket és tápértéküket. Ha lehet, szerezzünk be háztartási köves malmot, hogy legyen mindig frissen őrölt liszt a háznál.
- Kerüljük, illetve minél ritkábban fogyasszuk a telített állati zsírokat. Helyettesítsük a zsírt és a vaját növényi olajjal. Használjuk helyesen és mértékletesen a zsiradékokat. Még ártalmasabbak a hidrogénezett növényi olajok, amelyek a margarinokban és számos feldolgozott élelmiszertermékben fordulnak elő (elsősorban édességekben, leveles tésztákban és hasonlóknban).
- Fontos, hogy ne hanyagoljuk el a telítetlen (esszenciális) zsírsavakat, amelyek a növényi olajokban találhatóak (napraforgó-, olíva-, tök-, kender-, len- és dióolaj). Nyers fogyasztásra (tehát nem sütésre-főzésre) használjunk feldolgozatlan, finomítatlan, hidegen sajtolt olajokat, mert ezek tápértéke a legmagasabb. Törekedjünk a többszörösen telítetlen zsírsavak fogyasztására. Ezeket a len, kender-, dió-, szója- és repceolaj tartalmazza. Ezeket csak hidegen készített ételekhez adjuk, illetve csak a már elkészült ételekhez adjuk hozzá.
- Fokozottan kerüljük a zsiradékban sütést, mert a magas hőmérsékletre hevített zsiradékban az egészségre nagyon káros vegyületek képződnek. Az ételeket csak mérsékelten süssük át. A leégett, odakozmált ételek, különösen a zsírosak vagy olajosak, károsak az egészségre.
- Korlátozzuk fehérjebevitelünket; különösen az állati eredetű fehérjékkel (hússal és tejtermékekkel) éljünk mértékletesen. Bár a fehérje szükséges és fontos tápanyag, túlzott fogyasztása megterheli a szervezetet, káros anyagcsere-maradványokat eredményez, fokozza a test savasságát is.

ogljikovi hidrati (žita, krompir). To med drugim dokazuje tudi prehrana naših prednikov, ki je temeljila na jedeh iz žit oziroma kaš, krompirja, zelenjave in sadja. Meso so uživali le redko in v majhnih količinah.

- Pri pripravi jedi se izogibajmo prežganju, jedi zgostimo s podmetom iz moke, zdroba, škroba ali s krompirjem.
- Uporabljajmo sezonsko sadje in zelenjavo iz geografsko bližjih krajev in čim bolj naravnih postopkov pridelave. Izogibajmo se industrijsko pridelani zelenjavi, npr. s hidroponiko, kjer rastline rastejo le v raztopinah kemijsko pripravljenih hranil.
- Sveža živila, npr. zelenjavo, pripravljajmo tako, da jo najprej še nenarezano očistimo in umijemo z vodo, narežemo pa jo šele tik pred uporabo. Nikakor je narezane ne namakajmo v vodi, ker se njeni lastni sokovi izperejo, zato se njena hranilna vrednost zelo zmanjša. Nikoli tudi ne lupimo svežega, doma ali ekološko pridelanega sadja in zelenjave (korenje, kumare, jabolka). V lupini je namreč največ hranilnih snovi.
- Zelenjavo kuhajmo v čim manjši količini vode ali jo le soparimo, da ne izgubimo preveč bioaktivnih snovi (vitamini, minerali idr.). Kuhajmo jo zmerno in je nikar ne prerazkuhajmo, saj se med toplotno obdelavo izgublja njena hranilna vrednost. Vode, v kateri smo kuhali zelenjavo, ne zavržemo, temveč jo uporabimo pri pripravi drugih jedi.
- Pri pripravi jedi uporabljajmo čim več nepredelanih, nerafiniranih živil – najboljša so tista iz ekološke pridelave, saj le te vsebujejo najvišjo hranilno vrednost in ne vsebujejo škodljivih aditivov.
- Za izboljšanje hranilne vrednosti in lažjo prebavljivost semena (oljnice, žita, stročnice in oreški) pred uporabo nekaj ur namakajmo v vodi. Vodo, v kateri semena namakamo, odlijemo in uporabimo za zalivanje rastlin. Ne namakamo le oluščene prosene kaše in belega riža (oboje le operemo) ter žit, ki jih uporabljamo za mletje. Pri pripravi – vzhajanju kruha – iz podobnih vzrokov uporabljajmo kislo testo oziroma droži.
- Zmanjšajmo količino zaužite soli. Okus jedi raje popestrimo z dodatkom zelišč in začimb. Izogibajmo se industrijsko pripravljeni hrani, ki običajno vsebuje visoko vsebnost kuhinjske soli.
- Pri pripravi hrane in pijač zmanjšajmo količino sladkorja. Za slajenje uporabljajmo nerafiniran sladkor, med, sadne sokove ali suho sadje.

- A fehérjék (például a hús) a test növekedéséhez, fejlődéséhez és megújulásához kellene, ezért ahogy öregszünk, egyre kevesebbre van szükségünk belőlük. Energia-szükségletünket tehát alapvetően nem fehérjékből (például húsból) nyerjük, hanem szénhidrátokból (például gabonából, burgonyából). Ezekre épült egyébként elődeink étrendje is, amelynek alapját a gabonafélék köre (például kása), a krumpoli, a zöldség és a gyümölcs képezte. Húst csak ritkán ettek, akkor is keveset.
- Az ételek készítésekor kerüljük a pirítást; a sűrítéshez használjunk lisztet, keményítőt vagy burgonyát.
- Fogyasszunk szezonális és földrajzilag minél közelebbi helyről származó gyümölcsöket és zöldségeket, minél természetesebb módon feldolgozva. Kerüljük az iparilag termesztett zöldségeket, mert például a hidropóniás módszernél ezek soha nem látnak anyaföldet, csak vegyszereket tartalmazó tápoldatokat.
- A friss élelmiszert, például zöldséget, először aprítatlanul tisztítsuk meg (például vízben mossuk meg), és csak közvetlenül a felhasználás előtt aprítsuk fel. Az aprított vagy darabolt élelmiszert soha ne áztassuk vízben, mert az kioldja a tápanyagait és nagymértékben csökkenti tápértékét. Ne hámozzuk meg a friss, otthon termesztett vagy biogyümölcsöt és zöldséget (sárgarépat, uborkát, almát). Ezek héja ugyanis rengeteg tápanyagot tartalmaz.
- A zöldségeket a lehető legkevesebb vízben főzzük, sőt ne is főzzük, hanem pároljuk, hogy megőrizzük biológiai aktív anyagait (vitaminokat, ásványi anyagokat). Mértékletesen főzzük őket, és soha ne főzzük a zöldségeket péppé, mert a hőkezeléssel veszítenek tápértékükből. A főzésükhöz használt vizet ne öntsük ki, hanem használjuk fel más ételek készítéséhez.
- Használjunk feldolgozatlan, finomítatlan nyersanyagokat, lehetőleg biotermékeket, mert ezek tápértéke a legnagyobb és káros adalékokat sem tartalmaznak.
- A magvak (olajos magvak, gabonafélék, hüvelyesek és héjas gyümölcsök) tápértékének megőrzése és emészthetőségük javítása érdekében felhasználásuk előtt pár órán át áztassuk őket vízben. Az áztatóvizet öntsük ki, esetleg használjuk növények öntözésére. Ne áztassuk azonban a hántolt kölest, a fehér rizst (ezeket elég megmosni) és az őrlésre szánt gabonát. Tészták kelesztéséhez hasonló okokból használjunk kovászt.

12

- Pri načrtovanju in pripravi obrokov bodimo preprosti, pestrost pa raje pokažimo z raznolikostjo jedilnikov.
- Večernega obroka, ki naj bo lahko prebavljiv, ne zaužijmo prepozno, saj nam poln želodec onemogoča kakovosten spanec in obnovo telesa.
- Pri jedi bodimo zmerni in se ne prenajedajmo. Jejmo raje manj, a bolj kakovostno.
- Pijmo dovolj čiste, neoporečne vode (raje pred obrokom kot po njem).

- Fogyasszunk kevesebb sót. Ízesítsük étteleinket inkább fűszerekkel. Kerüljük az iparilag készített ételeket, mert ezek általában sok sót tartalmaznak.
- Ételeink-italaink elkészítéséhez használjunk kevesebb cukrot is. Ételeink édesítéséhez használjunk inkább finomítatlan cukrot, mézet, gyümölcslevet vagy szárított gyümölcsöt.
- Az ételek elkészítésénél törekedjünk az egyszerűsége, a sokféleséget pedig a változatos étrenddel biztosítsuk.
- Vacsoránk legyen könnyen emészthető és nem túl késői, mert a telt gyomor rossz alvást eredményez és akadályozza testünk regenerálódását.
- Az evésben legyünk mértékletesek – ne együnk túl sokat. Inkább együnk kevesebbet, de jobb minőségűt.
- Igyunk sok tiszta, lehetőleg klórozatlan vizet (inkább étkezés előtt, mint utána).

KAZALO / TARTALOM

POMLAD / TAVASZ

Regrat z marjeticami	20
Kákics százsorszéppel	21
Pisana zeljna solata	22
Színes káposztasaláta	23
Koprivna gosta juha	24
Csalánkrémleves	25
Beluševa juha s kosmiči	26
Spárgaleves zabpehellyel	27
Zelenjavni namaz iz sončničnih semen	28
Zöldséges szendvicskrém napraforgómagból	29
Zavitek s koprivnim nadevom	30
Rétes csalántöltelékkel	31
Repni zavitek iz kvašenega testa – kvašeni retas	32
Répás keltrétes – »Kótrétes«	33
Prosene kroglice z bučnimi semeni	34
Köleskásagolyók tökmaggal	35
Ajdova kaša z beluši in bučnicami	36
Hajdinakása spárgával és tökfélékkel	37
Regratov lonec s krompirjem	38
Krumplifőzelék kákcicsal	39
Rezanci z zelenjavo	40
Zöldséges metélt	41
Golaž – pörkölt	42
Pörkölt	43
Piščančji paprikaš	44
Csirkepaprikás	45
Ocvrto bezgovo cvetje – bezgovo cvrtje	46
Rántott bodzavirág	47
Krhka jabolčna pogača	48
Omlós almás sütemény	49

POLETJE / NYÁR

Poletni solatni krožnik	52
Nyári salátatál	53
Solata iz bučk in zelenja	54
Zöldséges cukkinisaláta	55
Mlečne kumare	56
Tejes uborka	57
Presna mlečno-zelenjavna juha	58
Nyers zöldségleves aludttejjel	59
Grahova kremna juha	60
Borsókrémleves	61
Pisana zelenjavna poletna juha	62
Színes nyári zöldségleves	63
Skuta z lanenim oljem v zelenjavnem objemu	64
Lenolajos túró zöldségágyon	65
Obara iz stročjega fižola	66
Zöldbabfőzelék	67
Pirina kaša z graham in zelenjavo	68
Tönkölybúzakása borsóval és zöldségekkel	69
Zelenjavna prosena kaša	70
Zöldséges köleskása	71
Pirina zlivanka s kislim mlekom	72
Tönkölybúzamálé aludttejjel	73
Kvašena ajdova zlivanka	74
Hajdina keltmálé	75
Som s porovo omako	76
Harcsa póré mártásban	77
Ocvrti piščanec v skorji iz semen	78
Rántott csirke magvas bundában	79
Ciganska pečenka	80
Cigánypecsenye	81
Bogata marelična pita	82
Sárgabarackpité gazdagon	83

KAZALO / TARTALOM

JESEN / ŐSZ

Bogata pisana solata	86
Színes saláta gazdagon	87
Kislo zelje s črno redkvijo	88
Savanyú káposzta fekete retekkel	89
Gobova juha s proseno kašo	90
Gombaleves köleskásával	91
Kostanjeva juha	92
Gesztenyeleves	93
Ohrovtova priloga	94
Kelkáposztaköret	95
Fízől v zelenjavni omaki	96
Bab zöldséges mártásban	97
Jesenska bučna enolonchnica	98
Őszi tökfőzelék	99
Trganci s semeni	100
Magvas lebbencs	101
Krompirjevi žganci – Dödöli	102
Dödölle	103
Proseni polpetki	104
Kölestócsni	105
Mariniran krap na žaru	106
Marinírozott, grillezett ponty	107
Jelenov kotlet	108
Szarvassült	109
Paprike, polnjene s proseno kašo	110
Köleskásával töltött paprika	111
Segedinsko zelje	112
Székelykáposzta	113
Bučna krema z orehi	114
Diós tökkrem	115
Slani piškotki s semeni	116
Magvas sós sütemény	117
Slivova posolanka	118
Szilvás poszolánka	119

ZIMA / TÉL

Zimska vitaminska solata	122
Téli vitaminaláta	123
Rdeča pesa in repa v solati	124
Cékla- és répasaláta	125
Repini listi v solati	126
Répalével-saláta	127
Fižolova solata s črno redkvijo	128
Babsaláta fekete retekkel	129
Prosena bučna juha	130
Töklevés köleskásával	131
Fižolovo zelje	132
Babos káposzta	133
Zelenjavni ričet	134
Zöldséges ricset	135
Pisana kislepa	136
Tarka savanyú répa	137
Ribana kaša – tarhonya	138
Tarhonya	139
Kare divjega prašiča v pivu	140
Vaddisznókaraj sörmártásban	141
Žolca z bučnim oljem	142
Kocsonya tökmagolajjal	143
Koruzna zlivanka	144
Kukoricamálé	145
Krhki flancati	146
Cserépfánk	147
Kroglice iz suhih sliv z orehi	148
Aszalt szilvás, diós golyócskák	149

POMLAD

*Če je majnika lepo,
je dobro za kruh in seno.*



TAVASZ

*Ha szép a május,
lesz kenyér, és széna dús.*



Regrat z marjeticami

Potrebujemo:

300 g regrata

1 pest cvetov marjetic

1 pest redkvic

1 pest sončničnih semen

konopljino ali laneno olje

jabolčni kis ali limonin sok

sol

Priprava:

Sončnična semena, ki smo jih prej nekaj ur namakali v vodi, dobro zmeljemo v mešalniku, dodamo olje, malo vode, limonin sok, sol in dobro premešamo. Sveže nabran regrat dobro operemo, po potrebi narežemo. Dodamo še narezane oprane redkvice in mešanico prelijemo s pripravljenim sončničnim prelivom in posujemo s cvetovi marjetic.

Solato lahko obogatimo še z mladimi listi rmana, sesekljanimi listi čemaža ali drugimi divjerastlimi rastlinami. Olja lahko kombiniramo po svojem okusu, po želji okus spremenimo z dodatkom bučnega olja. Namesto bučnega olja lahko dodamo olja, ki vsebujejo omega-3 maščobne kisline in se ne smejo pregrevati. To so laneno, konopljino, sojino, orehovo olje ali olje oljne ogrščice. Solati po želji dodamo tudi krompir.

Kákics százsorszéppel

Hozzávalók:

300 g kákics

1 marék százsorszépvirág

1 marék retek

1 marék napraforgómag

kender- vagy lenolaj

almaecet vagy citromlé

só

Elkészítés:

A néhány órán át vízbe áztatott napraforgómagot apróra daráljuk, hozzáadjuk az olajat, egy kevés vizet, a citromlevet és a sót, majd alaposan elkeverjük. A frissen szedett kákicsot alaposan megmossuk, szükség szerint aprítjuk. Hozzáadjuk még a megmosott és apróra szeletelt retket. Leöntjük az elkészített napraforgóöntettel és megszórjuk a százsorszép virágaival.

A salátát zsenge cickafarklevelekkel, aprított medvehagymával, illetve egyéb vadon növényekkel gazdagíthatjuk. Az olajat ízlés szerint kombináljuk, esetleg tökmagolajat adhatunk hozzá. A tökmagolaj helyett használhatunk Omega-3 zsírsavakat tartalmazó olajokat, amelyeket azonban nem szabad felforrósítani. Ezek közé tartozik a len-, a kender-, a szója-, a dió és a repceolaj. A salátába főtt burgonyát is keverhetünk.

Pisana zeljna solata

Potrebujemo:

¼ glave zelja

½ manjše gomoljne zelene

2 korenčka

1 pest orehov

4 žlice kislega mleka ali smetane

1 limono

hladno stisnjeno laneno ali repično olje

sol

Priprava:

Zelenjavo operemo in očistimo. Gomoljno zeleno in korenček na grobo naribamo, zelje na tanko narežemo. Zelenjavo premešamo, dodamo očiščene in nadrobljene orehe in prelijemo z omako iz kislega mleka ali smetane, limoninega soka, olja in soli.

Zelje popestrimo s poljubno sezonsko vrtno zelenjavo ali divjerastlimi zelmi, kot je na primer čemaž, črno redkvijo, semeni in poljubnimi olji.

Színes káposztasaláta

Hozzávalók:

¼ fej káposzta

½ kisebb zellergumó

2 sárgarépa

1 marék dió

4 evőkanál aludttej vagy tejföl

1 citrom

hidegen sajtolt len- vagy repceolaj

só

Elkészítés:

A zöldséget megmossuk és megtisztítjuk. A zellergumót és a sárgarépát lereszeljük, a káposztát vékony csíkokra vágjuk. A zöldségeket összekeverjük, hozzáadjuk a durvára darált diót, majd az aludttejből vagy tejfölből, citromléből, olajból és sóból készített öntettel leöntjük.

A káposztát ízlés szerinti kerti vagy vadon növény zöldségekkel (például medvehagymával), fekete retekkel, magvakkal, illetve különböző olajokkal tovább gazdagíthatjuk.

Koprivna gosta juha

Potrebujemo:

200 g vršičkov kopriv

1 čebulo

2 stroka česna

2 j. žlici sončničnega olja

jušno osnovo

1 krompir

sol, poper

¼ l kisle smetane

Priprava:

Na olju popražimo sesekljano čebulo, dodamo nasekljan čemaž. Na kratko podušimo, dodamo vodo in jušno osnovo. Olupljen krompir fino naribamo v juho in kuhamo približno 20 minut. Začinimo s soljo in poprom. Ko juho odstavimo z ognja, dodamo smetano.

Namesto kopriv lahko uporabimo tudi regrat ali čemaž. Praženje čebule zaradi dietnih razlogov izpustimo, čebulo le skuhamo. Juho lahko zgostimo namesto s krompirjem tudi s podmetom iz moke ali škroba. V juho lahko za boljši okus dodamo tudi gomoljno zeleno ali koren peteršilja.

Csalánkrémleves

Hozzávalók:

200 g zsenge csalánlevél
1 hagyma
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál napraforgóolaj
levesalap
1 burgonya
só, bors
¼ l tejföl

Elkészítés:

Az olajban megpirítjuk a felaprított hagymát és hozzáadjuk az apróra vágott medvehagymát. Rövid ideig pároljuk, majd vízzel felöntjük és hozzáadjuk a levesalapot. A meghámozott krumplit a levesbe reszeljük és kb. 20 percig főzzük, majd sózzuk és borsozzuk. A tűzről levéve hozzákeverjük a tejfölt.

Csalán helyett kákicsot vagy medvehagymát is használhatunk. Ha diétázunk, mellőzzük a hagyma pirítását, és főzzük bele a levesbe. Krumpli helyett a levest liszttel vagy keményítővel is sűrítethetjük. Zelligumóval vagy petrezselyemgyökérrel a levest még ízletesebbé varázsolhatjuk.

Beluševa juha s kosmiči

Potrebujemo:

400 g zelenih belušev

1 čebulo

2 stroka česna

1 skodelico ovsenih kosmičev

2 j. žlici oljčnega olja

sol, poper

svež peteršilj

¼ l kisle ali sladke smetane

Priprava:

Na olju na kratko popražimo seseklano čebulo in česen, zalijemo z vodo in dodamo na kocke narezane očiščene beluše. Med kuhanjem iz juhe odstranimo nekaj beluševih vršičkov, ki jih ne razkuhamo, saj jih bomo uporabili za dekoracijo juhe. Proti koncu kuhanja dodamo še prej namočene kosmiče, začinimo s soljo in poprom ali muškarnim oreščkom. Odstavimo z ognja in zmeljemo s paličnim mešalnikom. Po želji dodamo smetano, nekaj beluševih vršičkov in potresemo s sesekljanimi listi peteršilja.

Za polnejši okus lahko uporabimo prej na suho prepražene kosmiče. Juho lahko namesto s kosmiči zgostimo tudi s krompirjem ali podmetom iz moke. Če imamo radi močnejši okus, juhi dodamo še košček gomoljne zelene ali zelenjavno jušno osnovo.

Spárgaleves zabpehelyel

Hozzávalók:

400 g zöldsparánga

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

1 bögre zabpehely

2 evőkanál olívaolaj

só, bors

zöldpetrezselyem

¼ l tejföl vagy tejszín

Elkészítés:

Az olajban megpirítjuk a felaprított hagymát és fokhagymát, vízzel felöntjük és hozzáadjuk a kockákra szeletelt spárgát. Hogy egészben maradjanak, főzés közben a levesből kivesszünk néhány spárgarügyet, amelyekkel majd a levest díszítjük. Mielőtt teljesen megfő, hozzáadjuk az előre beáztatott zabpehelyet, sózzuk, borsozzuk és szerecsendióval ízesítjük. Leveszük a tűzről és botmixerrel felaprítjuk. Ízlés szerint tejfölt adunk hozzá, majd a félretett spárgarügyekkel díszítjük és a felaprított petrezselyemlevéllel megszórjuk.

A teljesebb ízhatáshoz előzetesen szárazon pirított zabpehelyet is használhatunk. A levest zabpehely helyett krumplival vagy liszttel is behabarhatjuk. Az erőteljesebb ízek kedvelői egy szelet zeller gumóval vagy zöldséges levesalappal ízesíthetik az ételt.

Zelenjavni namaz iz sončničnih semen

Potrebujemo:

150 g sončničnih semen

½ pora

1 bučko

1 čebulo

1 strok česna

½ dl olja za praženje

1 dl hladno stisnjenega olja

sok ene limone

ščepec timijana, majarona in bazilike

zeliščno ali navadno sol

Priprava:

Sončnična semena preberemo, operemo in namakamo 12 ur. Na žlici maščobe prepražimo sesekljano čebulo in česen. Posebej na kratko prepražimo še bučke in por. Odcejena sončnična semena zmeljemo v dobrem mešalniku, dodamo limonin sok, praženo čebulo in česen, zelenjavo, olje in začimbe. Meljemo tako dolgo, da masa postane gladka

Kot zelenjavo lahko uporabimo zeleno, kapre, beluše, por, čemaž, hren, papriko, jajčevce, gobe ali drugo sezonsko zelenjavo. Okus lahko popestrimo z različnimi začimbami in sojino omako. Namaz lahko ponudimo tudi kot omako ali preliv za zelenjavo, če semenom dodamo več olja ali tekočine – limoninega soka ali vode. V kombinaciji z različnimi žiti lahko namaz uporabimo tudi za polnjenje – nadev za zelenjavo.

Zöldséges szendvicskrém napraforgómagból

Hozzávalók:

150 g napraforgómag
½ póréhagyma
1 cukkini
1 hagyma
1 gerezd fokhagyma
½ dl olaj a sütéshez
1 dl hidegen sajtolt olaj
1 citrom leve
egy csipet kakukkfű, majoránna és bazsalikom fűszersó vagy hagyományos só

Elkészítés:

A napraforgómagot átválogatjuk, megmossuk, és 12 órát áztatjuk. Egy kanál zsírban a hagymát és a fokhagymát megpirítjuk. Egy másik edényben hirtelen megpirítjuk a cukkinit és a póréhagymát. A lecsurgatott napraforgómagot megfelelő darálóban ledaráljuk, közben hozzáadjuk a citromlevet, a pirított hagymát és fokhagymát, a zöldségeket, az olajat és a fűszereket és addig daráljuk, amíg sima masszát kapunk.

A zöldségek közül adhatunk hozzá zellert, kaprot, spárgát, póréhagymát, medvehagymát, tormát, paprikát, padlizsánt, gombát és egyéb idényzöldségeket. Az étel ízét különböző fűszerekkel és szójamártással tovább javíthatjuk. Amennyiben több olajjal és folyadékkal (citromlével vagy vízzel) készítjük, a szendvicskrémeket akár mártásként, zöldséges öntetként is felkínálhatjuk. Különböző gabonafajtákkal kombinálva akár tölteléknek is alkalmas – példáulült zöldségfélékhez.

Zavitek s koprivnim nadevom

Potrebujemo:

– za vlečeno testo:

200 g polnovredne pšenične moke

400 g črne pšenične moke

½ dl sončničnega olja

3 dl tople vode

1 č. žličko soli

sončnično ali oljčno olje za premaz

– za nadev:

100 g čemaža

400 g kopriv

500 g skute

1 jajce

začimbe po želji

sol

Priprava:

Moko, olje, sol in toplo vodo premešamo in zgnetemo v gladko testo. Oblikujemo hlebček, ki ga premažemo z oljem in pustimo pokritega stati eno uro pri sobni temperaturi. Medtem pripravimo nadev iz divje rastoče zelenjave. Zelenjavo na kratko podušimo in sesekljamo. Vmešamo pretlačeno skuto, če želimo, tudi jajce. Razprostremo kuhinjsko krpo, jo posipamo z moko in na njej tanko in enakomerno razvaljamo in razvlečemo testo. Testo premažemo z oljem in po eni tretjini nadevamo z zelenjavnim nadevom. S krpo zavitek zavijemo in s šivom navzdol položimo v pekač. Površino premažemo z maščobo in pečemo 30 do 40 minut pri temperaturi 200 °C. Med peko testo poškopimo z malo vode.

Zavitek lahko pripravimo tudi z drugimi vrstami sezonske zelenjave ali s sadjem. To so lahko jabolka, češnje, višnje, slive, repa, zelje, buče, mak, orehi in skuta. Skuto lahko zamenjamo s pretlačeno sojino skuto ali tofujem.

Rétes csalántöltelékkel

Hozzávalók:

- a rétestésztahoz:

200 g teljes kiőrlésű búzaliszt

400 g fekete búzaliszt

½ dl napraforgóolaj

3 dl langyos víz

1 teáskanál só

olaj a kenéshez (napraforgó- vagy olívaolaj)

- a töltelékhez:

100 g medvehagyma

400 g csalán

500 g túró

1 tojás

fűszerek ízlés szerint

só

Elkészítés:

A lisztből, az olajból, a sóból és a langyos vízből sima tésztát gyúrunk, amit kis cipóba formázunk és olajjal megkenve, szobahőmérsékleten egy óra hosszat pihentetjük. Közben vadon növényi zsírokból elkészítjük a tölteléket. A zöldségeket felaprítjuk és röviden pároljuk, majd hozzáadjuk a passzírozott túró, esetleg egy tojást. Egy kiterített abroszt meglisztezünk, ezen a tésztát vékonyra nyújtjuk, majd megkenjük olajjal és egyharmad részén elterítjük a zöldséges tölteléket. Az abrosz segítségével feltekerjük a rétest, s az érintkezési éllel lefelé a tepsibe helyezük. Tetejét zsiradékkal megkenjük, majd 200 fokon 30–40 percig sütjük. Sütés közben kevés vízzel megpermetezzük.

A rétest másfajta idényzöldséggel vagy gyümölcscsel is készíthetjük, például almával, cseresznyével, meggyel, szilvával, répával, káposztával, tökkel, mákkal, dióval és túróval. A túró helyett passzírozott szójatúrót (tofut) is használhatunk.

Repni zavitek iz kvašenega testa – kvašeni retajš

Potrebujemo:

200 g polnovredne moke
200 g črne moke
30 g kvasa
1 č. žličko sladkorja
5 g olja ali masla
vodo ali mleko
sol

Priprava testa:

Iz kvasa, sladkorja in mleka ali vode pripravimo kvasni nastavek. Ko rahlo vzide, ga skupaj z maščobo, soljo in vodo dodamo k moki. Naredimo mehkejšo kvašeno testo, potresemo ga z moko in pokrijemo s krpo ter pustimo vzhajati. Vzhajano testo razvlečemo, nadevamo z nadevom, tesno zvijemo in položimo v pomaščen pekač. Na toplem ga vzhajamo še približno pol ure, nato spečemo. Pred peko lahko zavitek poškopimo z vodo ali premažemo z oljem ali razžvrkljanim jajcem.

Priprava repnega nadeva:

Svežo repo očistimo, na grobo naribamo in posolimo. Pustimo počivati vsaj pol ure, potem repo dobro ožmemo. Repni sok uporabimo za pripravo juh, ožeto repo pa rahlo podušimo na olju, da se zmehta. Če pripravljamo sladek nadev, repo začinimo s sladkorjem, orehi, majaronom, šetrajem ipd., če slanega, jo solimo. Po želji dodamo kislo smetano.

Priprava bučnega nadeva z makom:

Zimsko sladko bučo očistimo, na grobo naribamo in posolimo. Pustimo počivati vsaj pol ure, potem bučo dobro ožmemo. Bučnega soka ne zavržemo, ampak ga uporabimo za pripravo juh. Ožeti buči primešamo mleti mak. Bučo sladkamo, če pripravljamo sladek nadev, in solimo, če pripravljamo slan nadev.

Priprava skutnega nadeva:

Skuto razdrobimo in ji dodamo malo sladkorja, ščepec soli, vaniljev sladkor in smetano, v kateri smo razžvrkljali jajce, rahlo premešamo in namažemo po testu.

Testo lahko obogatimo z jajcem ali uporabimo beljakovinsko bogate vrste moke, kot so sojina, čičerkinina in kamutova. Za nadev lahko uporabimo tudi mak, orehe, lešnike, zelje, buče in različno zelenjavo.

Répás keltrétes – »Kótrrétes«

Hozzávalók:

200 g teljes kiőrlésű búzaliszt
200 g fekete liszt
30 g élesztő
1 teáskanál cukor
5 g olaj vagy vaj
víz vagy tej
só

A tészta elkészítése:

Az élesztőből, cukorból és tejből, illetve vízből kovászt készítünk. Amikor enyhén megkel, a zsiradékkal, sóval és vízzel együtt a liszthez keverjük és puhább kelt tésztát gyúrunk belőle. A tésztából cipőt formázunk, meglisztezzük, letakarjuk és kelesztjük. A megkelt tésztát kinyújtjuk, rárakjuk a tölteléket, szorosan feltekerjük, és kizsírozott tepsibe tesszük. Meleg helyen még legalább fél órát kelesztjük, majd megsütjük. Sütés előtt a rétest vízzel, olajjal vagy tojással megkenjük.

A répátöltelék elkészítése:

A friss répát megtisztítjuk, lereszeljük és megsózzuk. Legalább fél órát pihentetjük, majd alaposan kifacsarjuk. A répalevet felhasználhatjuk levesekhez. A kifacsart répát olajon rövid ideig pároljuk, hogy megpuhuljon. A répát attól függően ízesítjük, hogy édes vagy sós tölteléket készítünk (cukor, dió, majoránna, borsikafű stb.). Ízlés szerint tejfölt is adhatunk hozzá.

A tökök-mákos töltelék elkészítése:

A tököt megtisztítjuk, legyaluljuk és sózzuk. Legalább fél órát pihentetjük, majd kifacsarjuk. A töklevet ne dobjuk ki, mivel leves készíthető belőle. A kifacsart répához adjuk a darált mákot, majd – amennyiben édes rétest készítünk – hozzákeverjük a cukrot is.

A túrótöltelék elkészítése:

A túrót összetörjük, hozzáadunk egy kevés cukrot, egy csipet sót, vaníliás cukrot és tejfölt, amelybe belekevertük a tojást. Az egészet összekeverjük és a tésztára kenjük.

A tésztát tojással gazdagíthatjuk, illetve fehérjékben gazdag, például szója-, csicseriborsó- vagy kamutlisztet használunk. Töltelékként használhatunk mákot, diót, mogyorót, káposztát, tököt, illetve különböző zöldségeket.

Prosene kroglice z bučnimi semeni

Potrebujemo:

200 g prosa

veliko čebulo

1 strok česna

pol gomolja zelene

1 č. žličko jušne osnove v prahu

1 č. žličko mešanih posušenih zelišč

sol

½ dl sončničnega olja

½ dl konopljinega ali bučnega olja

pest bučnih semen

liste peteršilja

Priprava:

Na sončničnem olju prepražimo nasekljano čebulo in česen. Dodamo oprano in odcejeno proso, naribano gomoljno zeleno, vodo (približno ½ l), sol in začimbe. Premešamo in kuhamo približno 15 minut. Odstavimo z ognja in pustimo še nekaj minut, da se proso popolnoma zmehča. Ko se jed kaša toliko ohladi, da ni več vroča, vmešamo še grobo mleta pražena bučna semena in sesekljan peteršilj. Iz mase oblikujemo kroglice, ki jih ponudimo na pladnju kot prigrizek ali prilogo k številnim jedem.

Okus lahko izboljšamo še z drugimi vrstami začimb in sojino omako. V maso lahko vmešamo tudi malo starega ali dimljenega naribanega sira, popražen zmlet prekajen tofu ali v mesni različici malo prekajene slanine.

Kölesgolyócskák tökmaggal

Hozzávalók:

200 g köles

1 nagy fej hagyma

1 gerezd fokhagyma

fél zellergumó

1 kiskanál levesalap-por

1 kiskanál vegyes szárított zöldség

só

½ dl napraforgóolaj

½ dl kender- vagy tökmagolaj

1 marék tökmag

petrezselyemlevél

Elkészítés:

A napraforgóolajban megpirítjuk a felaprított hagymát és a fokhagymát. Hozzáadjuk a megmosott és leszűrt kölest, a lereszelt zellergumót, fél liter vizet, majd sózzuk és fűszerezzük. Megkeverjük és kb. 15 percig főzzük. Levesszük a tűzről és néhány percig még hagyjuk, hogy teljesen megpuhuljon. Amikor a kása már nem forró, hozzákeverjük a pirított tökmagot és a felaprított petrezselyemlevelet. A masszából golyócskákat formázunk, ezeket önálló ételként vagy számos főétel mellé köretként is kínálhatjuk.

Az étel ízét különböző fűszerekkel, szójamártással javíthatjuk. A masszához keverhetünk egy kevés (érett vagy füstölt) reszelt sajtot, pirított, felaprított füstölt tofut, illetve a húsos változathoz egy kevés füstölt szalonnát.

Ajdova kaša z beluši in bučnicami

Potrebujemo:

250 g ajdove kaše

200 g zelenih belušev

1 rdečo čebulo

2 stroka česna

2 korenčka

1 j. žlico sončničnega ali oljčnega olja

1 j. žlico bučnega ali konopljinega olja

1 j. žlico sojine omake

mešanico domačih zelišč

mleto papriko ali sveže mleti poper

1 č. žličko soli

50 g bučnic

Priprava:

Bučna semena prelijemo s hladno vodo in jih nekaj ur namakamo. Ajdovo kašo skuhamo na vodi. Kuhamo približno 15 minut in solimo. Posebej v ponvi na olju prepražimo na drobno seseklano čebulo in česen, na trakce narezan korenček in očiščene, na 2–3 cm narezane beluše. Nekaj minut dušimo. Začinimo s sojino omako in zalijemo z vodo. Ko je zelenjava zmeščana, jo vmešamo v ajdovo kašo. Dodamo še zelišča, začimbe in cela ali nasekljana odcejena bučna semena. Vmešamo še konopljino ali bučno olje in dobro premešamo.

Pri pripravi jedi lahko uporabimo tudi drugačno zelenjavo, prilagajamo se letnemu času. Za močnejši okus in boljšo aromo lahko suha bučna semena prej na suho prepražimo.

Hajdinakása spárgával és tökmaggal

Hozzávalók:

250 g hajdina
200 g zöldspárga
1 vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
2 sárgarépa
1 evőkanál napraforgó- vagy olívaolaj
1 evőkanál tökmag- vagy kenderolaj
1 evőkanál szójamártás
házi zöldségkeverék
őrölt paprika vagy frissen őrölt bors
1 teáskanál só
50 g tökmag

Elkészítés:

A tökmagot hideg vízzel leöntjük és néhány óráig áztatjuk. A hajdinát vízben kb. 15 percig főzzük, majd sózzuk. Egy serpenyőben olajban megpirítjuk a felaprított hagymát és a fokhagymát, a csíkokra szeletelt sárgarépát, valamint a megtisztított, 2–3 centis darabokra szeletelt spárgát, majd néhány percig pároljuk a zöldségeket. Szójamártással fűszerezzük és vízzel felöntjük. Amikor a zöldség megpuhul, hozzáadjuk a hajdinakásához. Hozzákeverjük a zöldségeket és a fűszereket, valamint az egész vagy felaprított tökmagot. Végezetül hozzáadjuk még a kender- vagy tökmagolajat, és alaposan elkeverjük.

Az étel készítéséhez más idényjellegű zöldségeket is használhatunk. Erőteljesebb lesz az íze, ha a tökmagot felhasználás előtt szárazon megpirítjuk.

Regratov lonec s krompirjem

Potrebujemo:

1 kg škrobnatega krompirja

250 g regrata

$\frac{3}{4}$ l vode

200 g prekajene sojine skute ali tofuja

1 j. žlico sončničnega ali olivnega olja

2 čebuli

2 stroka česna

1 č. žličko zelenjavne jušne osnove

1 dl belega vina

3 j. žlice moke

sol in poper

sojino omako

1 dl kisle smetane

Priprava:

Regrat, lahko tudi čemaž, koprive ali drugo zelenjavo, operemo, drobno narežemo in osušimo. Krompir olupimo, narežemo na kocke in kuhamo. V ponvi prepražimo sesekljano čebulo in česen ter zdrobljen prekajen tofu. Začinimo s sojino omako in poprom. Ko je krompir kuhan, ga zgostimo s podmetom iz moke in začinimo z jušno osnovo. Po potrebi dolijemo še nekaj vina. Dodamo prepražen tofu in pretlačimo. Na koncu primešamo še narezan regrat in jed na kratko pokuhamo. Ko jo odstavimo z ognja, dodamo smetano.

Namesto prekajenega tofuja lahko uporabimo tudi prekajeno slanino ali mladi sir.

Kákics krumplival

Hozzávalók:

1 kg főzőburgonya

250 g kákics

$\frac{3}{4}$ l víz

200 g füstölt szójatúró (tofu)

1 evőkanál napraforgó- vagy olívaolaj

2 hagyma

2 gerezd fokhagyma

1 teáskanál zöldséges levesalap

1 dl fehérbor

3 evőkanál liszt

só és bors

szójamártás

1 dl tejföl

Elkészítés:

A kákicsot (lehet medvehagyma, csalán vagy más zöldségféle is) megmossuk, felaprítjuk és megszáritjuk. A burgonyát meghámozzuk, felkockázzuk és megfőzzük. Egy serpenyőben megpirítjuk a felaprított hagymát és a fokhagymát, valamint az összetört füstölt tofut. Szójamártással és borssal fűszerezzük. A főtt krumplit lisztből készített habarással behabarjuk és levesalappal, esetleg kevés borral ízesítjük. Hozzákeverjük a pirított tofut és átpasszírozzuk. Végezetül belekeverjük még a felaprított kákicsot és röviden főzzük. A tűzről levéve hozzáadjuk még a tejfölt.

Füstölt tofu helyett használhatunk füstölt szalonnát vagy friss (éretlen) sajtot.

Rezanci z zelenjavo

Potrebujemo:

400 g polnovrednih rezancev
500 g špinače ali divjerastlih zeli
1 večjo čebulo
2 stroka česna
1 dl oljčnega olja
50 g semen (sončnična, konopljina ...)
zeliščno sol
sveže mleti poper

Priprava:

Rezance skuhamo po navodilih proizvajalca. Dodamo poljuben preliv in toplo postrežemo.

Priprava zelenjavnega preliva:

Listnato zelenjavo (blitva, špinača, čemaž ipd.) operemo, osušimo in nasekljamo. Sesekljamo še čebulo in česen. Na polovici olja na nizki temperaturi na kratko popražimo čebulo in nato dodamo še listnato zelenjavo. Pokrito dušimo 5 minut. Začinimo s soljo in dodamo sveže mleti poper. Sončničnim semenom, ki smo jih namakali čez noč, odlijemo vodo in jih sesekljamo oziroma zmeljemo. Z zelenjavo prelijemo kuhane testenine, dodamo sesekljana semena, strt česen, preostalo oljčno olje in premešamo. Pripravljene testenine pustimo pokrite kako minutko, da se dobro prepojijo z zelenjavno omako.

Namesto polnovrednih lahko uporabimo tudi druge vrste testenin. Testo za rezance lahko pripravimo tudi sami po receptu za trgance (glej recept). Kot divjo zelenjavo lahko uporabimo čemaž, koprive, regrat, divji hmelj, toliščevac ali drugo zelenjavo, ki raste v naravi. Namesto sončničnih semen lahko uporabimo tudi bučna ali konopljina semena, orehe ali lešnike. Testenine in omako lahko obogatimo še s kislo smetano ali ji dodamo nariban sir, kot preliv pa lahko uporabimo tudi zdrobljen in popražen tofu v kombinaciji z različnimi omakami.

Zöldséges metélt

Hozzávalók:

400 g teljes kiőrlésű lisztből készült metélt
500 g spenót vagy vadon növő zöldség
1 nagyobb fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
1 dl olívaolaj
50 g magvakból (napraforgó, kender stb.)
fűszersó
frissen őrölt bors

Elkészítés:

A metéltet a gyártó utasítása szerint kifőzzük, majd ízlés szerinti öntettel melegen kínáljuk.

Zöldséges öntet elkészítése:

A leveles zöldséget (mángold, spenót, medvehagyma stb.) megmossuk, megszáritjuk és felaprítjuk. Úgyszintén felaprítjuk a hagymát és a fokhagymát. Az olaj felén lassú tűznél röviden megpirítjuk a hagymát, majd hozzákeverjük a leveles zöldséget. Fedő alatt öt percre pároljuk. Sózzuk és frissen őrölt borszal fűszerezünk. Az egy éjszakán át áztatott napraforgómagról leöntjük a vizet, majd felaprítjuk, illetve ledaráljuk. A zöldséggel leöntjük a kifőtt tésztát, hozzáadjuk a felaprított magvakat és a fokhagymát, a maradék olívaolajat és összekeverjük. Az így elkészített tésztát hagyjuk egy percre állni, hogy a zöldséges mártás jól átjárja.

A teljes kiőrlésű lisztből készített helyett másfajta tésztaféléket is használhatunk. A metélttésztát akár magunk is elkészíthetjük (lásd a csipetkereceptet). A vadon növő zöldségek közül használhatunk medvehagymát, csalánt, kákicsot, vadkomlót és egyéb, a természetben található zöldséget. Napraforgómag helyett tökmagot, kendermagot, diót vagy mogorót használhatunk. A tésztát, illetve a mártást tejjel és reszelt sajttal is gazdagíthatjuk. Önteként kitűnő a különböző mártásokkal kombinált aprított és pirított tofu is.

Boštjan Lačen

Golaž – »Pörkölt«

Potrebujemo:

1 kg teletine ali svinjine

3 velike čebule

2 žlici mlete rdeče paprike

sol

sveže mleti poper

timijan

lovorov list

olje za cvrtje

Priprava:

Čebulo drobno sesekljamo in jo pražimo, da postane zlato rumene barve. Nato dodamo na kocke narezano meso, ki smo ga predhodno posolili in popoprili, in ga pražimo, da zakrknje. Nato ga posujemo z rdečo papriko in po kakšni minuti rahlo zalijemo z jušno osnovo. Dodamo še preostale začimbe in kuhamo tako dolgo, da se meso zmehča. Med kuhanjem zaradi izparevanje sproti dolivamo jušno osnovo. Količina omake in mesa naj bo v enakem razmerju.

Jed postrežemo s testeninami, kašami ali krompirjevim pirejem.

Boštjan Lačen

Pörkölt

Hozzávalók:

1 kg borjúhús vagy sertéshús

3 nagy fej hagyma

2 kanál őrölt pirospaprika

só

frissen őrölt bors

kakukkfű

babérlevél

olaj a sütéshez

Elkészítés:

Az olajban a felaprított hagymát aranyárgára pirítjuk, majd hozzáadjuk az előzetesen sózott és borsozott, kockára vágott húst, s az egészet megpirítjuk. Megszórjuk pirospaprikával, majd egy perc múlva levesalappal felengedjük. Hozzákeverjük a többi fűszert, és addig főzzük, amíg a hús megpuhul. Főzés közben időnként pótoljuk az elpárolgott folyadékot. Ügyeljünk arra, hogy a mártás és a hús aránya azonos legyen.

Az ételt tésztával, kásával vagy burgonyapürével kínáljuk.

Boštjan Lačen

Piščančji paprikaš

Potrebujemo:

80 dag piščančjih prsi

2 čebuli

2 dl kisle smetane

2 žlički mlete rdeče paprike

piščančjo jušno osnovo

sol

poper

lovorov list

majaron

olje

Priprava:

Piščančje prsi razrežemo na manjše kose. Nato sesekljam čebulo, ki jo pražimo v večji posodi na manjši količini olja. Ko čebula postekleni, dodamo piščančje prsi, ki smo jih pred tem nasolili. Pustimo, da se na rahlem ognju nekaj minut pražijo. Medtem dodamo začimbe (količina po okusu) in na koncu še posujemo s papriko. Takoj zalijemo s piščančjo osnovo in pustimo, da se vse skupaj kuha približno 20 minut. Ko je meso kuhano, ga odstranimo iz posode, omaki pa dodamo kisló smetano. Smetano in omako zmeljemo s paličnim mešalnikom. Tako se izognemo dodatku moke, saj imamo dovolj čebule, ki zgosti omako. Ko ponovno zavre, spet dodamo meso in odstavimo.

Namesto piščančjih prsi uporabimo meso purana ali kunca.

Boštjan Lačen

Csirkepaprikás

Hozzávalók:

80 dkg csirkemell

2 hagyma

2 dl tejföl

2 kiskanál pirospaprika

csirke levesalap

só

bors

babérlevél

majoránna

olaj

Elkészítés:

A csirkemellet kisebb darabokra szeleteljük. A felaprított hagymát egy nagyobb edényben kevés olajon megpirítjuk és amikor már üveges lesz, hozzáadjuk a besózott húst, majd az egészet néhány percig lassú tűzön pirítjuk. Közben (ízlés szerint) fűszerezzük, végül megszórjuk pirospaprikával és azonnal felöntjük a csirkeleves-alappal, majd kb. 20 percig főzzük. Miután a hús megfőtt, kiszedjük az edényből, a mártáshoz tejfölt keverünk és botmixerrel összedaráljuk. Ily módon mellőzhetjük a lisztet, hiszen a sok hagymától a mártás kellően sűrű lesz. Amikor újra felforr, visszarakjuk a húst, az edényt pedig levesszük a tűzről.

Csirkemell helyett pulyka- vagy nyúlhúsból is készíthetjük.

Ocvrto bezgovo cvetje – bezgovo cvrtje

Potrebujemo:

100 g polnovredne ali črne pšenične moke

½ l mleka ali mineralne vode

3 jajca

1 j. žlico trsnega sladkorja

ščepec soli

olje za cvrtje

bezgove cvetove v kobuli

Priprava:

Iz polnovredne pirine ali druge moke, mleka ali vode, jajc, soli in sladkorja zmešamo gladko testo, ki ga pustimo počivati približno pol ure. Bezgove cvetove očistimo. Če je le mogoče, čistih cvetov ne peremo, da ne izperemo cvetnega prahu. Kobule cvetov namakamo v testu in jih na kratko ocvremo v segreti maščobi. Ocvrte cvetove popivnemo na papirnih prtčkah ali brisačah in tople ponudimo.

Cvetove nabiramo v suhem vremenu. Tako lahko pripravimo tudi cvetove akacij in bučk. Namesto pšenične lahko uporabimo pirino moko. Za cvrtje lahko uporabimo tudi svinjsko mast, kot so to počeli nekoč, vendar se masti iz zdravstvenih razlogov raje izogibamo. Po želji ocvrte cvetove posipamo s sladkorjem v prahu in cimetom.

Rántott bodzavirág

Hozzávalók:

100 g teljes kiőrlésű vagy fekete búzaliszt

½ l tej vagy ásványvíz

3 tojás

1 evőkanál nádcukor

egy csipet só

olaj a sütéshez

bodzavirág

Elkészítés:

Teljes kiőrlésű tönkölybúza- vagy egyéb lisztből, tej (vagy víz), tojás, só és cukor hozzáadásával tésztát keverünk és kb. fél órát pihentetjük. A frissen szedett virágtányérokat megtisztítjuk az esetleges lakóktól, a bogaraktól, de nem mossuk, hogy az értékes virágpórnak benne maradjon. A virágtányérokat a tésztába mártjuk, és forró zsiradékban kisütjük. A sült virágbogokat papírtörőre szedjük és melegen kínáljuk.

A virágokat száraz időben szedjük. Hasonló módon készíthető akác- vagy tökvirág is. Búzaliszt helyett tönkölybúzalisztet használhatunk. Sütéshez a hagyományosan használt sertézsírt is választhatjuk, egészségügyi okokból azonban inkább kerüljük ezt. A rántott virágbogokat ízlés szerint fahéjas porcukorral is megszórhatjuk.

Krhka jabolčna pogača

Potrebujemo:

800 g jabolk

200 g polnovredne pirine moke

50 g olja ali masla

50 g trsnega sladkorja

1–2 dl jabolčnega soka

1 ekolimono

ščepec soli

1 č. žličko cimeta

Priprava:

Jabolka očistimo in naribamo na tanke ploščice, prelijemo z limonovim sokom in naribamo limonino lupinico. Vmešamo še polovico moke (100 g), cimet in malo soli. Dobro premešamo in naložimo v pomaščen ali s papirjem za peko obložen pekač. Iz preostale polovice moke, maščobe in sladkorja pripravimo posip, ki ga potresemo po jabolčni osnovi. Sladico pečemo v ogreti pečici pri temperaturi 200 °C približno 30 minut. Ko je pečena, jo nekoliko ohladimo in previdno naložimo na krožnike.

Namesto polnovredne moke lahko uporabimo črno moko. Beli moki se v zdravi prehrani izogibamo. Pirino moko lahko zamenjamo s pšenično ali jo delno nadomestimo z ajdovo, koruzno ali drugimi vrstami moke. V osnovo lahko primešamo še nekaj grobo naribanih orehov. Količino sladkorja in limoninega soka prilagodimo vrsti jabolk. Uporabimo lahko tudi češnje, višnje, breskve ali drugo sadje, ki ni preveč vodeno.

Omlós almás sütemény

Hozzávalók:

800 g alma

200 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt

50 g olaj vagy vaj

50 g nádcukor

1–2 dl almalé

1 ökocitrom

egy csipet só

1 teáskanál fahéj

Elkészítés:

Az almát meghámozzuk, kicsumázzuk és vékony szeletekre reszeljük, meglocsoljuk citromlével, hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, a lisztnek a felét (100 g), a fahéjat és egy csipet sót. Jól összekeverjük, majd kiszírozott vagy sütőpapírral kibéelt tepsibe simítjuk. Összekeverjük a liszt másik felét, a zsiradékot és a cukrot, és az almás alapra szórjuk. Előmelegített sütőben 200 fokon kb. 30 percig sütjük. Amikor megsül, hagyjuk egy kicsit kihűlni és óvatosan tányérokra rakjuk.

A teljes kiőrlésű liszt helyett fekete (korpás) lisztet használhatunk. Az egészséges táplálkozásban kerüljük a fehér lisztet. A tönkölybúzalisztet hajdina-, kukorica- vagy más liszttel pótolhatjuk. Az alapba keverhetünk néhány durvára vágott diót is. A cukor és a citromlé mennyiségét az alma fajtájához igazítjuk. Alma helyett használhatunk cseresznyét, meggyet, barackot és egyéb nem túl lédús gyümölcsöt is.

POLETJE

*Sonce srpana grozdje meči,
z medom navdana ajda diši.*



NYÁR

*Nyári meleg szőlőt érlel,
illatos hajdina mézél.*



Poletni solatni krožnik

Potrebujemo:

12 drobnih paradižnikov
2 korenčka
1 kumaro
2 mladi čebuli
1 rdečo papriko
1 pest orehov ali lešnikov
100 g domače skute
50 g kisle smetane
1 limono
8 j. žlic oluščenih konopljinih semen
1 strok česna ali žličko čemaževe omake
konopljino ali drugo hladno stisnjeno olje
nerafinirano sol
zelišča in začimbe po okusu

Priprava:

Korenček, kumaro, čebulo, papriko operemo in narežemo na palčke. Paradižnik narežemo na poljubno velike koščke. Iz skute, smetane in svežih zelišč in soli pripravimo skutno omako, ki jo postrežemo v majhni glineni posodici. V omako vmešamo še malo lanenega ali konopljinega olja. Konopljina semena, ki smo jih prej namočili v vodi, odcedimo, zmeljemo skupaj s sesekljanimi listi peteršilja in dodamo konopljino olje, limonin sok in sol. Tako pripravljeno omako ponudimo v glineni posodici. Pripravljeno zelenjavo, oreške, skutno omako in omako iz konopljinih semen nadevamo na velik krožnik ali pladenj. Ponudimo kot samostojen obrok v poletni vročini ali kot predjed h glavnemu obroku.

Izberemo poljubno sezonsko zelenjavo. Prednost damo lokalno pridelani zelenjavi. Konopljina semena lahko nadomestimo s sončničnimi semeni ali orehi.

Nyári salátatál

Hozzávalók:

12 kisebb paradicsom

2 sárgarépa

1 uborka

2 zöldhagyma

1 piros paprika

1 marék dió vagy mogyoró

100 g házi túró

50 g tejföl

1 citrom

8 evőkanál megtisztított kendermag

1 gerezd fokhagyma vagy egy kiskanál
medvehagymakrém

kenderolaj vagy más hidegen sajtolt olaj

finomítatlan só

ízlés szerint zöldségek és fűszerek

Elkészítés:

A sárgarépát, uborkát, hagymát és paprikát megmossuk és pálcikákra szeleteljük. A paradicsomot feldaraboljuk. A túróból, tejfölből és friss zöldségekből túrókrémet készítünk, amit kis agyagtálcákban kínálunk. A túrókrémhez egy kevés len- vagy kenderolajt keverünk. A kendermagot (amelyet előzőleg vízbe áztattunk) lecsurgatjuk, majd a petrezselyemlevéllel együtt ledaráljuk, hozzáadjuk a kenderolajat, a citromlevet és a sót. Az így elkészített mártást agyagtálcákban kínáljuk. Az elkészített zöldséget, a diót és a mogyorót, valamint a túró- és a kendermagkrémet egy nagy tányéron vagy tálcán formásan elhelyezzük. A nyári melegben kitűnő önálló étel, illetve előétel valamilyen főételhez.

A zöldségek között az idénynek megfelelően válogatunk.

Előnyben részesítjük a helyben termesztett zöldségeket.

Kendermag helyett napraforgómagot vagy diót használhatunk.

Solata iz bučk in zelenja

Potrebujemo:

2 srednje veliki bučki

100 g travniških kukmakov – šampinjonov

200 g listov berivke

1 strok česna

zeliščno sol, poper

oljčno ali sončnično hladno stisnjeno olje

limonin sok

cvetove kapucink

Priprava:

Bučke (cukete) grobo naribamo, dodamo gobe, narezane na tanke lističe, in berivko. Prelijemo z omako iz olja, česna, limoninega soka in poljubnih zelišč. Okrasimo s cvetovi kapucink.

Namesto šampinjonov lahko uporabimo tudi druge vrste gob, ki se lahko uživajo presne (šitake ali divjerastle gobe). Mlade liste berivke lahko zamenjamo z mladimi listi špinače, blitve ali z različnimi divjerastlimi zelmi. Pri pripravi solatne omake lahko uporabimo tudi domače kislo mleko.

Zöldséges cukkinisaláta

Hozzávalók:

2 közepes cukkini

100 g réti csiperke – sampinyogomba

200 g tépősaláta

1 gerezd fokhagyma

fűszersó, bors

hidegen sajtolt olíva- vagy napraforgóolaj

citromlé

sarkantyúkavirág szirmai

Elkészítés:

A cukkinit durván lereszeljük, hozzáadjuk a vékonyra szeletelt gombát és a tépősalátát. Leöntjük az olajból, fokhagymából, citromléből és különböző zöldségekből készített öntettel és sarkantyúkavirág-szirmokkal díszítjük.

Csiperke (sampinyon) helyett más, nyersen fogyasztható (shitake vagy egyéb vadon növény) gombát használhatunk. A tépősaláta-leveleket zsenge spenót, mángold vagy egyéb vadon növény zöldség leveleivel helyettesíthetjük. A salátaöntetchez házi aludttejet is adhatunk.

Mlečne kumare

Potrebujemo:

3–4 solatne kumare

1 mlado čebulo

1 dl kisle smetane

5 dl kislega mleka ali jogurta

1 č. žličko soli

1 č. žličko mlete rdeče paprike

sveže mleti poper

1 č. žličko kumine

1 strok česna

Priprava:

Čebulo olupimo in narežemo na tanke kolobarčke. Kumare očistimo in odrežemo vrhe. Domačih mladih kumar raje ne lupimo, saj je v lupini veliko bioaktivnih snovi. Kumare naribamo na tanke kolobarje, rahlo posolimo in pustimo stati vsaj pol ure. Potem kumare previdno ožmemo. Kumaričnega soka ne zavržemo, ampak ga uporabimo za pripravo zelenjavnih napitkov ali drugih zelenjavnih jedi. Kumare premešamo s čebulo in prelijemo z omako iz smetane in kislega mleka. Začinimo z mleto rdečo papriko, kumino, lahko tudi s česnom ali sveže mletim poprom. Ponudimo k mlademu krompirju.

Kumaram lahko primešamo tudi nekaj na tanko narezane paprike, namesto rdeče paprike pa začinimo s sveže sesekljanim koprcom ali z drugimi domačimi zelišči.

Tejfölös uborka

Hozzávalók:

3–4 salátauborka

1 zöldhagyma

1 dl tejföl

5 dl aludttej vagy joghurt

1 kiskanál só

1 kiskanál őrölt pirospaprika

frissen őrölt bors

1 kiskanál köménymag

1 gerezd fokhagyma

Elkészítés:

A hagymát megtisztítjuk és vékonyan felkarikázzuk, az uborkát megtisztítjuk és a végeit levágjuk. A friss házi uborkát inkább ne hámozzuk meg, hiszen a héja rendkívül gazdag bioaktív anyagokban. Az uborkát vékony szeletekre lereszeljük, enyhén sózzuk, és legalább fél óráig hagyjuk, hogy levet eressen, majd óvatosan kifacsarjuk. Az uborkalevet félretesszük, zöldségitalokat, illetve különböző zöldséges ételeket készíthetünk belőle. Az uborkát összekeverjük a hagymával, majd a tejfölből és az aludttejből kevert öntettel leöntjük. őrölt pirospaprikával, köménnyel, esetleg fokhagymával vagy frissen őrölt borssal fűszerezzük, és újkrumplihoz kínáljuk fel.

Az uborkához keverhetünk néhány vékony szelet paprikát, pirospaprika helyett pedig kaporral vagy egyéb fűszernövényvel ízesíthetjük.

Presna mlečno-zelenjavna juha

Potrebujemo:

½ l kozjega ali kravjega kislega mleka

¼ l svežega korenčkovega soka

1 veliko pest brokolija

¼ stebela pora

strok česna

majhen šopek peteršilja

sol

3 j. žlice lanenega olja

začimbe: papriko, baziliko, timijan, šetraj ipd.

Priprava:

V močnem mešalniku dobro zmeljemo brokoli in por, proti koncu dodamo kisl mleko in sveže iztisnjen korenčkov sok. Solimo in dodamo sveža zelišča.

Uporabimo lahko poljubno sezonsko zelenjavo. Juho lahko zgostimo s skuto, najboljše presno. Namesto lanenega olja lahko dodamo tudi druga olja, ki so bogata z omega-3 maščobnimi kislinami (konopljino, orehovo olje ali olje oljne ogrščice).

Nyers zöldségleves aludttejjel

Hozzávalók:

½ l kecske- vagy tehéntejből aludttej

¼ l friss sárgarépalé

1 nagy marék brokkoli

¼ szál póréhagyma

1 gerezd fokhagyma

egy kis csokor petrezselyemzöldség

só

3 evőkanál lenolaj

fűszerek: paprika, bazsalikom, kakukkfű, borsikafű stb.

Elkészítés:

Erős mixerben vagy aprítóban ledaráljuk a brokkolit és a póréhagymát, s amikor már majdnem kész, hozzáadjuk az aludttejet és a frissen préselt sárgarépalévet. Sózzuk és friss fűszernövényekkel ízesítjük.

Zöldségként bármilyen idényzöldséget használhatunk. A levest túróval is sűrítethetjük. Lenolaj helyett más, Omega-3 zsírsavakban gazdag olajat (kender-, dió- vagy repceolaj) keverhetünk hozzá.

Grahova kremna juha

Potrebujemo:

400 g mladega graha

1 malo čebulo

2 stroka česna

sončnično ali oljčno olje

sol

ščepec sveže mletega popra

šopek drobnjaka

1 dl kisle ali sladke smetane

Priprava:

V jušnem loncu na maščobi na kratko posteklenimo seseklano čebulo, proti koncu dodamo še česen. Zalijemo z vodo, dodamo opran grah in na počasnem ognju kuhamo 10 minut, da se grah zmehta. Solimo proti koncu kuhanja. Odstavljeno juho zmeljemo s paličnim mešalnikom, dodamo smetano in popramo po okusu. Postrežemo v jušnih krožnikih in potresemo z nasekljanim drobnjakom.

Če nam je všeč intenziven okus, proti koncu kuhanja juhi dodamo še sojino omako ali zelenjavno jušno osnovo. V juhi lahko kuhamo tudi košček gomoljne zelene. Skupaj z grahom lahko v juhi kuhamo tudi na kocke narezan krompir.

Borsós krémleves

Hozzávalók:

400 g zsenge borsó

1 kis fej hagyma

2 gerezd fokhagyma

napraforgó- vagy olívaolaj

só

egy csipet frissen őrölt bors

egy csokor metélőhagyma

1 dl tejföl vagy tejszín

Elkészítés:

A leveses fazékban zsiradékon megpirítjuk a felaprított hagymát, amikor már majdnem kész, hozzáadjuk a fokhagymát is. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a megtisztított borsót, és lassú tűzön kb. tíz percig a borsót puhára főzzük, majd sózzuk. A levest a tűzről levéve botmixerrel krémesre keverjük, hozzáadjuk a tejfölt és ízlés szerint borsozzuk. Levesestányérokba merjük és a tetejükre felaprított metélőhagymát szórunk.

Az erőteljesebb ízeket kedvelők a levest a főzés vége felé szójamártással vagy zöldséges leveskockával ízesíthetik. A levesbe egy kis darab zellergumót is belefőzhetünk. A borsóval együtt a levesbe felkockázott burgonyát is főzhetünk.

Pisana zelenjavna poletna juha

Potrebujemo:

1 čebulo

2 stroka česna

1 pest graha ali stročjega fižola

1 steblo stebelne zelene

¼ cvetače ali brokolija

2 korenčka

1 peteršilj (korenina in listje)

2 paradižnika

1 zeleno papriko

½ dl sončničnega ali oljčnega olja

neraфинirano sol

sveža zelišča

sveže mleti pisani poper

Priprava:

Zelenjavo narežemo na koščke, peteršilj in korenček na kolobarčke ali rezance. Vsujemo v večji lonec, zalijemo z mrzlo vodo in kuhamo na majhnem ognju 20 minut.

Zelenjavo poljubno prilagajamo glede na sezonski izbor. Uporabimo še kolerabico, por idr. Če želimo poudariti okus, čebulo prej nekoliko popražimo. Juho lahko obogatimo oziroma zgostimo še s proseno kašo ali doma pripravljenimi vlivanci ali trganci.

Színes nyári zöldségleves

Hozzávalók:

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

1 marék borsó vagy zöldbab

1 zellerszár

¼ karfiol vagy brokkoli

2 sárgarépa

1 petrezselyem (gyökér és levél)

2 paradicsom

1 zöldborsó

½ dl napraforgó- vagy olívaolaj

finomítatlan só

friss zöldségek,

frissen őrölt színes bors

Elkészítés:

A zöldséget feldaraboljuk, a petrezselymet és a sárgarépát karikákra vagy metélt alakúra szeleteljük, egy nagyobb fazékba tesszük, hideg vízzel felöntjük, és lassú tűzön húsz percig főzzük.

Idénytől függően különböző zöldségeket használhatunk, például karalábét, póréhagymát stb. Ha erőteljesebb ízt szeretnénk, a hagymát előzetesen enyhén megpirítjuk. A levest köleskásával sűrítethetjük, vagy házi csipetkével, nokedlivel gazdagíthatjuk.

Skuta z lanenim oljem v zelenjavnem objemu

Potrebujemo:

250 g presne skute

100 ml hladno stisnjene lanenega olja

4 j. žlice lanenih semen

1 pest drobnjaka, rukole,

nekaj listov radiča oziroma sezonske glavnote solate

začimbe po okusu

sol

Priprava:

Lanena semena zmeljemo v mešalniku ali stisnemo v kosmičniku s kovinskimi valji. Skupaj z lanenim oljem jih z mešalnikom dobro vmešamo v presno skuto, tako da nastane homogena masa. Ker se lanena semena napijejo, po potrebi dolijemo še nekaj vode ali mleka. Po okusu dodamo sesekljana sveža zelišča (drobnjak, peteršilj, majaron, šalotka ipd.) ali druge začimbe. Skuto nadevamo v sezonsko zelenjavo (radič, glavната solata, blitva, por, bučke, paprika, paradižnik) in postrežemo.

Najbolje je, da tako pripravljeno skuto pripravimo vsaj eno noč prej, preden jo zaužijemo. Skuto pripravimo sami iz kislega mleka ali pa kupimo pri predelovalcih, ki mleka ne pasterizirajo. Količine in razmerja v receptu so pripravljene za zdravilno Budwičovo dieto. Za običajno kulinarično uporabo količino lanenega olja nekoliko zmanjšamo.

Lenolajos túró zöldségágyon

Hozzávalók:

250 g nyers túró

100 ml hidegen sajtolt lenolaj

4 evőkanál lenmag

1 marék metélőhagyma, rukola

néhány cikórialevél vagy egyéb fejes salátaféle levele

ízlés szerinti fűszerek

só

Elkészítés:

A lenmagot mixerben vagy hengeres darálóban ledaráljuk, majd a lenolajjal együtt a nyers túróhoz keverjük, hogy egyenletes masszát kapjunk. Mivel a lenmagok megduzzadnak, szükség esetén a folyadékot kevés vízzel vagy tejjel pótoljuk. Ízlés szerint friss fűszernövényeket (metélőhagyma, petrezselyem, majoránna, mogoróhagyma stb.) vagy egyéb fűszereket is adhatunk az ételhez. Az így elkészített túró idényzöldségekre (cikória, fejes saláta, mángold, póréhagyma, cukkini, paprika, paradicsom) helyezzük.

Hogy az ízek összeálljanak, legjobb, ha az elkészített túró legalább egy éjszakán át pihentetjük. A túró magunk készítsük el aludttejből, vagy olyan termelőnél vásároljuk, aki nem pasztőrálja. A receptben szereplő mennyiséget, illetve arányokat a gyógyító Budwig diétához illesztettük. A hagyományos konyhában a hozzáadott lenolaj mennyisége csökkenthető.

Obara iz stročjega fižola

Potrebujemo:

400 g stročjega fižola

300 g krompirja

2 korenčka

2 čebuli

2 stroka česna

2 paradižnika

1 žlico sončničnega ali oljčnega olja

sveža zelišča, npr.: peteršilj, šetraj, timijan

začimbe, npr. rdeča paprika v prahu, sveže mleti poper

1 dl belega vina

sol

zeliščno jušno osnovo ali sojino omako

1 dl kisle smetane

Priprava:

V večji posodi na maščobi prepražimo seseklano čebulo in česen. Dodamo sesekljan paradižnik, na kolobarčke narezano korenje, majhne kocke krompirja in zalijemo z vodo in solimo. Kuhamo še dobrih dvajset minut. Proti koncu dodamo še zelišča, začimbe, malo belega vina. Preden jed postrežemo, jo obogatimo s kisló smetano in potresemo s seseklanim peteršiljem.

Jed lahko pripravimo tudi z drugó sezonsko zelenjavo. Dodamo lahko tudi sveže ali posušene gobe. Če želimo, da je jed gostejša, jo proti koncu zgostimo s podmetom iz moke ali naribanega krompirja. Ponudimo jo samostojno ali kot prilogo k mesu ali popečeni sojini skuti ali tofuju.

Zöldbabfőzelék

Hozzávalók:

400 g zöldbab

300 g burgonya

2 sárgarépa

2 hagyma

2 gerezd fokhagyma

2 paradicsom

1 evőkanál napraforgó- vagy olívaolaj

friss zöldségek, pl.: petrezselyem, borsikafű, kakukkfű

fűszerek, pl.: őrölt pirospaprika, frissen őrölt bors

1 dl fehérbor

só

zöldséges levesalap vagy szójamártás

1 dl tejföl

Elkészítés:

Egy nagyobb edényben zsiradékban megpirítjuk a felaprított hagymát és fokhagymát. Hozzáadjuk a felaprított paradicsomot, a karikákra szeletelt sárgarépát, a felkockázott burgonyát, vízzel felöntjük, sózzuk, majd jó húsz percig még főzzük. A főzés vége felé hozzáadjuk a fűszernövényeket, a fűszereket és egy kevés fehérbort. Végezetül belekeverjük a tejfölt és felaprított petrezselyemlevéllel megszórjuk.

Az ételt más idényzöldségből is készíthetjük, továbbá friss vagy szárított gombával ízesíthetjük. Ha sűrűbb főzeléket szeretnénk, liszttel vagy lereszelt burgonyával behabarjuk. Önálló ételként, illetve húshoz vagy sült szójatúróhoz (tofuhoz) köretként tálaljuk.

Pirina kaša z grahom in zelenjavo

Potrebujemo:

250 g pirine kaše
200 g graha
1 rdečo čebulo
2 stroka česna
3 korenčke
1 bučko
2 paradižnika
3 stebela stebelne zelene
2 pesti brokolijevih cvetov
ščepec kumine, sveže mleti poper
1 j. žlico nasekljanih svežih zelišč
1 j. žlico zelenjavne jušne osnove
oljčno ali sončnično hladno stisnjeno olje

Priprava:

V ponvi na žlici olja prepražimo seseklano čebulo, na kolobarčke narezan korenček, prej ga narežemo po dolžini, in stebelno zeleno. Čez nekaj časa dodamo še sesekljan česen, na kocke narezano bučko, paradižnik in cvetove brokolija. Dušimo le nekaj minut, da zelenjava ostane hrustljava. Med dušenjem po potrebi zalijemo z majhno količino vode ali vina. Začinimo s kumino, poprom, lahko tudi kajenskim, in soljo. Posebej zavremo vodo, solimo, dodamo pirino kašo in jušno osnovo ter kuhamo po navodilih proizvajalca. Ugasnemo in pustimo stati pet minut. Potem kaši dodamo dušeno zelenjavo, prilijemo nekaj hladno stisnjenega olja in dobro premešamo. Potresemo s peteršiljem ali drugim svežim zeliščem. Jed ponudimo toplo ali hladno – v obliki kuhane žitne solate.

Zelenjavo izbiramo glede na letni čas in jo po želji spreminjamo. Poleti dodamo še papriko in svež paradižnik. Namesto pirine kaše lahko uporabimo tudi ješprenj. Če jed ponudimo v obliki hladne solate, jo lahko obogatimo tudi s koščki mladega sira. K tako pripravljeni kaši lahko ponudimo presni zelenjavni sok iz sezonske zelenjave, pripravimo jo lahko tudi kot enolončnico, če jo na koncu zalijemo z vodo ali juho.

Tönkölybúzakása borsóval és zöldségekkel

Hozzávalók:

250 g tönkölybúzakása
200 g borsó
1 vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
3 sárgarépa
1 cukkini
2 paradicsom
3 szál zeller
2 marék brokkoli
egy csipet köménymag, frissen őrölt bors
1 evőkanál aprított friss zöldség
1 evőkanál zöldséges levesalap
hidegen sajtolt olíva- vagy napraforgóolaj

Elkészítés:

Egy serpenyőben, egy kanál olajon megpirítjuk a felaprított hagymát, a karikákra vágott sárgarépát és a zellerszárat. Egy kis idő múlva hozzáadjuk a fokhagymát, a felkockázott cukkinit, a paradicsomot és a brokkolit. Hogy a zöldség ropogós maradjon, csak néhány percig pároljuk, közben kevés vízzel vagy borral meglocsoljuk. Köménymaggal, borssal (akár cayenne-borssal) és sóval fűszerezük. Külön felforraljuk a vizet, sózzuk, hozzáadjuk a tönkölybúzakását és a levesalapot, majd a gyártói utasítás szerint megfőzzük. A tűzről levéve még öt percig állni hagyjuk, majd hozzáadjuk a párolt zöldséget és egy kevés hidegen sajtolt olajat, majd alaposan elkeverjük. Felaprított petrezselyemlevéllel vagy egyéb zöldséggel megszórjuk. Az ételt melegen vagy hidegen, gabonasalátaként fogyaszthatjuk.

A zöldségeket idénytől függően válogatjuk és módosítjuk. Nyáron paprikát és paradicsomot is adhatunk az ételhez. Tönkölybúzakása helyett árpagyöngyöt is használhatunk. Ha az ételt hideg salátaként tálaljuk, éretlen sajtdarabkákat adhatunk hozzá. Mellé idényzöldségből készített, nyers zöldséglevet kínálunk. Amennyiben a főzés vége felé az ételt vízzel vagy levessel felengedjük, egytálételként is felszolgálhatjuk.

Zelenjavna prosenka kaša

Potrebujemo:

200 g prosa

1 veliko čebulo

3 stroke česna

50 g olja

1 č. žličko jušne osnove v prahu

1 č. žličko mlete rdeče paprike

sveže mleti poper

zeliščno sol

2 korenčka

1 bučko

1 skodelico kuhanega graha

pest svežih zelišč (peteršilj, drobnjak, čemaž)

Priprava:

V veliki ponvi na maščobi prepražimo nasekljano čebulo in česen. Dodamo oprano in odcejeno proso, vodo, sol in začimbe. Premešamo in kuhamo približno 10 minut. Dodamo na kocke nasekljano korenje in zeleno ter nadaljujemo kuhanje. Po 10 minutah dodamo še na kolobarčke narezane beluše. Kuhamo še nekaj minut, da se kaša zmehča. Po potrebi jed zalijemo z vodo. Na koncu vmešamo še kuhan grah, dolijemo malo hladno stisnjenega olja in dobro premešamo. Okrasimo s svežimi zelišči in ponudimo toplo.

Jed lahko prilagodimo sezoni in uporabimo različno zelenjavo (npr. beluši, paprika, kolerabica idr.). Namesto graha lahko uporabimo tudi druge vrste stročnic (fižol, bob ali leča). Jed lahko pripravimo tudi bolj eksotično, če ji dodamo začimbe, kot so ingver, kurkuma, kari, gorčična semena ipd.

Zöldséges köleskása

Hozzávalók:

200 g köles

1 nagy fej hagyma

3 gerezd fokhagyma

50 g olaj

1 kiskanál levesalap-por

1 kiskanál őrölt pirospaprika

frissen őrölt bors

fűszersó

2 sárgarépa

1 cukkini

1 bögre főtt borsó

1 marék friss zöldség (petrezselyem, metélőhagyma, medvehagyma)

Elkészítés:

Egy nagyobb edényben zsiradékon megpirítjuk a felaprított hagymát és fokhagymát. Hozzáadjuk a megmosott és lecsurgatott köleskását, vízzel felöntjük, sózzuk és fűszerezzük. Megkeverjük és kb. tíz percig főzzük. Hozzáadjuk a kockára vágott sárgarépát és zellert, majd tovább főzzük. Tíz perc múlva hozzákeverjük még a karikákra vágott spárgát és puhára főzzük. Főzés közben kevés vízzel felönthetjük. Végezetül az ételhez hozzákeverjük a főtt borsót, kevés hidegen sajtolt olajjal meglocsoljuk és alaposan elkeverjük. Friss fűszernövényekkel díszítjük és melegen tálaljuk.

Idénytől függően különböző zöldségeket használhatunk (pl. spárga, paprika, karalábé stb.). Borsó helyett más hüvelyeset is választhatunk (bab, lencse). Ha egzotikusabb ételt szeretnénk, fűszerezzük gyömbérrel, kurkumával, curryvel, mustármaggal stb.

Pirina zlivanka s kislim mlekom

Potrebujemo:

250 g pirine moke

5 dl kislega mleka

½ dl sončničnega olja

sol

Priprava:

Iz črne ali polnovredne pirine moke, kislega mleka, olja in soli v mešalniku zmešamo gladko, gosto tekoče testo. Pustimo ga stati, da moka dobro nabrekne. Pripravljeno maso pečemo na pomaščenem pekaču ali papirju za peko debeline približno 1 cm. Po želji potresemo z grobo naribanimi jabolki, zelenjavo ali grobo mletimi semeni. Postrežemo toplo.

Namesto pirine moke lahko uporabimo tudi pšenično, ajdovo, koruzno, proseno ali zmes iz dveh vrst moke (oženjena moka). Sončnično olje nadomestimo z oljčnim ali bučnim oljem. Tradicionalni masti se iz zdravstvenih razlogov čim bolj izogibajmo.

Tönkölybúzamálé aludttejjel

Hozzávalók:

250 g tönkölybúzaliszt

5 dl aludttej

½ dl napraforgóolaj

só

Elkészítés:

Fekete vagy teljes kiőrlésű tönkölybúzalisztból, aludttejből, olajból és sóból sűrű, egyenletes tésztát keverünk, majd állni hagyjuk, hogy a liszt jól megduzzadjon. Az így elkészített masszát zsírozott tepsiben vagy sütőpapíron kb. egy centiméter vastagon elkenve sütjük. Tetejét ízlés szerint durván reszelt almával, zöldséggel vagy durván darált magvakkal megszórhatjuk. Melegen tálaljuk.

Tönkölybúzaliszt helyett használhatunk búza-, hajdina-, kukorica- vagy köleslisztet, illetve két különböző liszt keverékét. A napraforgóolajat olíva- vagy tökmagolajjal helyettesíthetjük. Egészségügyi okokból minél inkább kerüljük a zsír használatát.

Kvašena ajdova zlivanka

Potrebujemo:

250 g ajdove moke

2 dag kvasa

5 dl mleka ali vode

0,5 dl sončničnega olja

sol

Priprava:

Iz ajdove moke, mleka, kvasa, olja in soli zmešamo gladko, gosto tekoče testo. Pustimo vsaj pol ure vzhajati na toplem. Vzhajano maso tanko razlijemo na pomaščen pekač ali uporabimo papir za peko in pečemo 20–30 minut pri temperaturi 200 °C. Proti koncu pečenja temperaturo pečice nekoliko zmanjšamo. Tik pred koncem peke lahko jed po želji potresemo s čebulo, prepraženo v bučnem olju, grobo mletimi orehi ali le pokapamo s kisló smetano. Postrežemo toplo.

Namesto ajdove moke lahko uporabimo tudi druge vrste moke. V mesni različici zlivanko tik pred koncem peke posujemo z ocvirki.

Kelt hajdinamálé

Hozzávalók:

250 g hajdinaliszt

2 dkg élesztő

5 dl tej vagy víz

0,5 dl napraforgóolaj

só

Elkészítés:

A hajdinaliszból, tejből, élesztőből, olajból és sóból sűrű, de folyékony tésztát keverünk, és (legalább fél órát) meleg helyen pihentetjük. A megkelt tésztát zsírozott (vagy sütőpapírral kibélelt) tepsiben vékonyan elterítjük és 200 fokon 20–30 percig sütjük. A sütés vége felé a hőmérsékletet valamelyest csökkentjük. Mielőtt megsül, az ételre tökmagolajban pirított hagymát vagy durván darált diót szórhatunk, esetleg csak tejfőllel meglocsoljuk. Melegen tálaljuk.

A hajdinaliszt helyett másfajta lisztet is használhatunk. Húsos változat esetén, amikor már majdnem megsült, a máléra tepertőt szórunk.

Som s porovo omako

Potrebujemo:

80 dag soma

1 kg pora

poper

4 stroke česna

3 limone

Sol

olje za cvrtje

majaron

sveže liste peteršilja

2 dl kisle smetane

Priprava:

Soma slečemo in pripravimo fileje – meso ločimo od hrbtenice. Somovo meso narežemo na kocke in ga prelijemo z marinado, ki smo jo pripravili iz limoninega soka, sveže mletega popra, zdrobljenega česna in soli. Meso mariniramo nekaj ur ali najbolje čez noč. Por očistimo in narežemo na kolobarje. Na minimalni količini olja ga dušimo do mehkega. Tik pred koncem ga začinimo s soljo, poprom in majaronom. Somovo meso vzamemo iz marinade, ga dobro odcedimo in ga z vseh strani popečemo na maščobi. Postrežemo ga s pripravljeno porovo omako, ki ji dodamo kisko smetano, in slanim krompirjem v kosih. Jed bogato okrasimo s sveže seseklanim peteršiljem.

Za marinado lahko uporabimo tudi druga zelišča, kot so rožmarin, drobnjak, bazilika, meta idr. Če želimo, porovo omako ob koncu zgostimo s podmetom iz moke.

Harcsa póréhagymamártással

Hozzávalók:

80 dkg harcsa

1 kg póréhagyma

bors

4 gerezd fokhagyma

3 citrom

só

olaj a sütéshez

majoránna

friss petrezselyemlevél

2 dl tejföl

Elkészítés:

A harcsát megtisztítjuk és kifilézzük (a húst leválasztjuk a gerincről). A harcsahúst felkockázzuk, majd leöntjük a citromléből, frissen őrölt borsból, tört fokhagymából és sóból készített páccal. Néhány órát, de legjobb, ha egy éjszakán át pácoljuk. A póréhagymát megtisztítjuk és karikákra szeleteljük, majd minimális mennyiségű olajon puhára pároljuk. Amikor már majdnem kész, sózzuk, borsozzuk és majoránnával fűszerezzük. A harcsahúst a pácból kivesszük, lecsepegtetjük, és minden oldalról, hirtelen megpirítjuk. Az így elkészített halat a tejföllel ízesített kész póréhagymamártással és főtt sósburgonyával tálaljuk. Tetejét frissen felaprított petrezselyemlevéllel gazdagon megszórjuk.

A pácléhez rozmaringot, metélőhagymát, bazsalikomot, borsmentát és más fűszernövényt is keverhetünk. Ízlés szerint a pórémártást liszttel behabarhatjuk.

Boštjan Lačen

Ocvrti piščanec v skorji iz semen

Potrebujemo:

1 kg piščančjih beder

200 g krušnih drobtin

100 g moke

3 jajca

100 g bučna, sončnična in lanena semena

olje za cvrtje

sol

Priprava:

Piščančjim bedrom olupimo kožo, jih posolimo in pustimo v hladilniku stati približno 2 uri. Medtem si pripravimo paniranje: razbijemo in razžvrkljamo jajca. Paniramo kot običajno. Najprej v moki, nato v jajcih, na koncu pa v mešanici krušnih drobtin in grobo nasekljanih semen v razmerju 1:1. Tako pripravljena bedra ocvremo v olju. Ko jih vzamemo iz olja, jih dobro odcedimo, odvečno maščobo pa popivnemo še na papirnatem prtičku.

Namesto piščančjih beder lahko uporabimo kunčje ali puranje meso.

Boštjan Lačen

Rántott csirke magvas bundában

Hozzávalók:

1 kg csirkecomb

200 g zsemlemorzsa

100 g liszt

3 tojás

100 g tökmag, napraforgómag és lenmag

olaj a sütéshez

só

Elkészítés:

A csirkecombot leborjazzuk, sózzuk és hűtőszekrényben kb. két órát pihentetjük. Közben előkészítjük az anyagokat a bundához: a tojást felferjük és a szokásos módon panírozunk: a húst először lisztben, majd a tojásban és végül az 1:1 arányú, kenyérmorzsa-magvas keverékben megforgatjuk, olajban kisütjük, alaposan lecsepegtetjük, majd papírszalvétára szedjük.

Csirkecomb helyett nyúl- vagy pulykahúsból is készülhet.

Boštjan Lačen

Ciganska pečenka

Potrebujemo:

1 kg zrezkov svinjskega stegna

sol

popper

2 glavi česna

moko

maščobo

Priprava:

Zrezke najprej potolčemo, nato jih posolimo in popoprano. V ponev dodamo maščobo, in ko je segreta, zrezke z ene strani pomokamo in jih položimo v ponev s stranjo, kjer ni moke. Ko so zrezki na tej strani popečeni, jih obrnemo in dodamo še dve celi glavi nasekljanega česna. Ko česen zadiši, takoj prilijemo nekaj jušne osnove. Zrezke pečemo toliko časa, da postanejo mehki.

Zrezke postrežemo s krompirjevim pirejem ali z rižem, lahko pa kot prilogo ponudimo tudi ajdovo ali proseno kašo.

Boštjan Lačen

Cigánypecsenye

Hozzávalók:

1 kg sertéscombszelet

só

bors

2 fej fokhagyma

liszt

zsiradék

Elkészítés:

A hússzeleteket kiklopfoljuk, majd sózzuk és borsozzuk. Egy serpenyőbe zsiradékot teszünk, felmelegítjük, a hússzeletek egyik felét meglisztezzük, majd a nem lisztezett oldalukkal a serpenyőbe helyezzük. Amikor a hús egyik oldala megsül, megfordítjuk és hozzáadunk két fej felaprított fokhagymát. Mihelyt érezni a fokhagyma illatát, felöntjük kevés levesalappal, és a húst finom puhára sütjük.

Köretnek adhatunk hozzá törtburgonyát, rizst, illetve hajdina- vagy köleskását.

Bogata marelična pita

Potrebujemo:

600 g črne ali polnovredne pšenične moke

200 g masla

1–2 dl jabolčnega soka

ščepec soli

1 č. žličko pecilnega praška

1 kg zrelih marelic

50 g trsnega sladkorja

1 č. žličko cimeta

Priprava:

Iz maščobe, moke, pecilnega praška in soli zgnetemo testo. Po občutku prilijemo še nekaj tekočine, npr. jabolčni sok. Ko je testo pregneteno, ga pustimo na hladnem počivati vsaj eno uro. Medtem pripravimo sadni nadev iz izkoščičenih marelic, narezanih na ploščice, sladkorja in cimeta. Testo razdelimo na polovico in ga razvaljamo oziroma kar z dlanmi sploščimo v namaščenem pekaču v debelini 1–2 cm in ga na kratko (10 minut) popečemo v pečici pri temperaturi 200 °C. Potem vzamemo testo iz pečice in ga obložimo s pripravljenim sadnim nadevom in preostalo polovico testa. Pečemo pri temperaturi 170–180 °C še približno 15–20 minut.

Namesto pirine moke lahko uporabimo tudi druge vrste moke. Maslo lahko zamenjamo z ekomargarinami, ki so narejene iz nestrjenih maščob. V sadni nadev lahko primešamo tudi nekaj grobo naribanih orehov ali lešnikov. Količino sladkorja in limoninega soka prilagodimo vrsti sadja. Za sladico lahko uporabimo tudi češnje, višnje, breskve, jabolka ali drugo ne preveč vodeno sadje. Pri pripravi sadnega nadeva si lahko pri bolj vodenem sadju pomagamo s škrobom ali drobtinami. Pito lahko pripravimo le z eno plastjo testa, po sadju položimo trakove testa ali le posujemo drobtine iz pripravljenega krhkega testa.

Sárgabarackos pite gazdagon

Hozzávalók:

600 g fekete vagy teljes kiőrlésű búzaliszt

200 g vaj

1–2 dl almalé

egy csipet só

1 kiskanál sütőpor

1 kg érett kajszibarack

50 g nádcukor

1 teáskanál fahéj

Elkészítés:

A zsiradékból, lisztből, sütőporból és sóból tésztát gyúrunk, amit esetleg egy kevés almaléval hígíthatunk, majd egy órát hűvös helyen pihentetjük. Közben a felszeletelt sárgabarackból, cukorból és fahéjból elkészítjük a tölteléket. A tészta felét kinyújtjuk, illetve tenyerünkkel 1–2 cm vastagságban a zsírozott tepsibe simítjuk, majd röviden (10 perc) 200 fokon sütjük. A sütőből kivéve rárakjuk a gyümölcstölteléket és a tészta másik felét, majd 170–180 fokon még 15–20 percig sütjük.

A tésztához bármilyen más lisztfajtát is használhatunk. A vajat nem keményített növényi zsiradékból készült margarinnal válthatjuk ki. A gyümölcstöltelékhez kevés durván őrölt diót vagy mogyorót keverhetünk. A cukor és a citromlé mennyisége a gyümölcs fajtájától függ. Töltelékként használhatunk cseresznyét, meggyet, barackot, almát és egyéb, nem túl lédús gyümölcsöt is, ha mégis lédúsabb gyümölcsöt választunk, segíthet egy kevés keményítő vagy zsemlemorzsa használata. A pitét úgy is készíthetjük, hogy az egy réteg tésztára ráhelyezzük a tölteléket, majd erre a tészta másik feléből rácsokat rakunk, illetve a maradék tésztát ráreszeljük.

JESEN

*Če se drevje zgodaj obleti,
polje ob letu dobro obrodi.*



ŐSZ

*Korai lombhullás,
új évi jó termés.*



Bogata pisana solata

Potrebujemo:

100 g rdečega radiča

100 g rukole

2 korenčka

2 šitake gobi ali travniška kukmaka

1 pest sončničnih semen

hladno stiskano olje

limono ali kis

1 strok česna

zeliščno sol

Priprava:

Radič in rukolo operemo in ju natrgamo na zelene koščke. Dodamo grobo naribano korenje in na lističe narezane gobice. Prelijemo s prelivom iz olja, limone, strtega česna, zeliščne soli in premešamo. Potresemo s sončničnimi semeni, ki smo jih prej namočili v vodi.

Sončnična semena lahko zmeljemo in jih uporabimo pri pripravi preliva za solato. Zelenjavo poljubno zamenjamo, upoštevamo le, da uporabimo zelenjavo različnih barv. Vse vrste solat (zelena, radič, zelje ...) vedno dobro še cele operemo in jih narežemo šele pozneje. Solato čim prej prelijemo s prelivom in takoj postrežemo.

Tarka saláta gazdagon

Hozzávalók:

100 g piros cikóriasaláta

100 g rukola

2 sárgarépa

2 shitakegomba vagy réti csiperke

1 marék napraforgómag

hidegen sajtolt olaj

citrom vagy ecet

1 gerezd fokhagyma

fűszersó

Elkészítés:

A cikóriasalátát és a rukolát megmossuk és eltépkedjük. Hozzáadjuk a durván lereszelt sárgarépát és a felszeletelt gombát, majd az olajból, citromléből, fokhagymából és fűszersóból készített öntettel leöntjük és elkeverjük. Tetejére előre vízben beáztatott napraforgómagot szórunk

A napraforgómagot ledarálhatjuk és a salátaöntethez keverhetjük. A salátához különböző zöldségeket választhatunk, csupán arra ügyeljünk, hogy minél több különböző színt keverjünk. A salátát (zöld, cikória, káposzta...) mindig alaposan megmossuk, és csak ezután szaggatjuk, aprítjuk, majd azonnal ráöntjük az öntetet és felszolgáljuk.

Kislo zelje s črno redkvijo

Potrebujemo:

300 g kislega zelja

1 črna redkev

50 g bučnih semen

bučno in sončnično olje

Priprava:

Bučna semena prelijemo z vodo in jih nekaj ur namakamo v vodi. Črni koren očistimo in ga neolupljenega na grobo naribamo. Pomešamo ga s kislim zeljem, prelijemo s kombinacijo bučnega in sončničnega olja in premešamo. Potresemo z odcejenimi bučnimi semeni in postrežemo.

Olja poljubno kombiniramo. Prednost dajemo oljem, bogatim z omega-3 maščobnimi kislinami (laneno, konopljino, orehovo olje in olje oljne ogrščice).

Savanyú káposzta fekete retekkel

Hozzávalók:

300 g savanyú káposzta

1 fekete retek

50 g tökmag

tökmag- és napraforgóolaj

Elkészítés:

A tökmagot néhány órán keresztül vízben áztatjuk. A feketeretket megmossuk és hámozatlanul durván lereszeljük, hozzákeverjük a savanyú káposztához, leöntjük a tökmag- és napraforgóolaj keverékével, majd alaposan összekeverjük. Megszórjuk a lecsurgatott tökmaggal és tálaljuk.

Az olajokat ízlés szerint kombinálhatjuk. Előnyben részesítjük az Omega-3 zsírsavakban gazdag len-, kender-, dió- vagy repceolajat.

Gobova juha s proseno kašo

Potrebujemo:

250 g svežih gob

50 g prosene kaše

1 čebulo

2 stroka česna

sol

2 j. žlici sončničnega olja

rdečo papriko, peteršilj, timijan, koper ...

Priprava:

Gobe očistimo in narežemo na lističe. V večjem loncu na sončničnem olju prepražimo čebulo, dodamo sesekljan česen. Zalijemo z vodo, dodamo gobe, oprano proseno kašo, sol in skuhamo do mehkega. Ko kaša razpade, dodamo še začimbe in odstavimo. Postrežemo toplo in takoj pojemo.

Uporabimo poljubne gobe, ki jih dobro poznamo, npr.: jurčke, lisičke, golobice, sivke in druge. Namesto svežih lahko uporabimo zamrznjene ali posušene gobe. Juho lahko ob koncu kuhanja obogatimo še s kisló smetano. Gob ne pogrevamo.

Gombaleves köleskásával

Hozzávalók:

250 g friss gomba

50 g köleskása

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

só

2 evőkanál napraforgóolaj

pirospaprika, petrezselyem, kakukkfű, kapor...

Elkészítés:

A gombát megtisztítjuk és felszeleteljük. Egy nagyobb fazékban olívaolajon a hagymát megpirítjuk, hozzáadjuk a szintén felaprított fokhagymát. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a gombát, a megmosott köleskását, majd sózzuk és puhára főzzük. Amikor a kása szétfő, fűszerezzük, s le vesszük a tűzről. Melegen tálaljuk, azonnal elfogyasztjuk.

Különböző, de biztosan ismert gombafajtákat használunk, pl. vargánya, nyúl gomba, galambica, pereszke stb. Friss gomba hiányában fagyasztott vagy szárított gombát is használhatunk. A kész levest tejföllel ízesíthetjük. A gombás ételt újra nem melegítjük fel.

Kostanjeva juha

Potrebujemo:

300 g kuhanega kostanja

1 čebulo

2 j. žlici sončničnega olja

50 g masla

sol

lovorov list

sveže mleti pisani poper

muškadni orešček

Priprava:

Kostanj skuhamo in olupimo. Čebulo drobno sesekljam in jo rahlo popražimo na sončničnem olju. Zalijemo jo z vodo, dodamo olupljen kostanj in začimbe ter na kratko pokuhamo. Odstavimo, odstranimo lovorov list in pretlačimo s paličnim mešalnikom. V juhi raztopimo maslo in povrh posujemo nekaj sesekljanih kostanjev.

Juha bo še boljša, če jo zalijemo z zelenjavno juho oziroma dodamo zelenjavno jušno osnovo. Juha ob koncu lahko obogatimo še s kisló smetano.

Gesztenyeleves

Hozzávalók:

300 g főtt gesztenye

1 hagyma

2 evőkanál napraforgóolaj

50 g vaj

só

babérlevél

frissen őrölt színes bors

szerecsendió

Elkészítés:

A gesztenyét megfőzzük és megtisztítjuk. A hagymát felaprítjuk és napraforgóolajon enyhén megpirítjuk. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a megtisztított gesztenyét és a fűszereket, majd rövid ideig főzzük. A tűzről levéve a babérlevelet eltávolítjuk, majd botmixerrel a levest krémesre keverjük. A kész levesbe beleolvasztjuk a vajat, tetejére pedig gesztenyedarabkákat szórunk.

A leves még finomabb lesz, ha zöldséglevessel öntjük fel, illetve zöldséges levesalappal gazdagítjuk. A kész levesbe tejfölt is keverhetünk.

Ohrovtova priloga

Potrebujemo:

1 kg ohrovta

1 čebulo

3 stroke česna

3 j. žlice sončničnega olja

1 dl belega vina

ščepec kumine

sveže mleti poper

lovorov list

sol

Priprava:

Ohrovt operemo in odstranimo trde dele. Liste narežemo na rezance ali kose solatne velikosti. V večjem loncu na sončničnem olju na kratko popražimo nasekljano čebulo in česen, dodamo narezan ohrovt, posolimo in dodamo malo kumine ter lovorov list. Med dušenjem mešamo ter čez nekaj časa zalijemo z vodo ali juho. Po želji zalijemo še z malo vina in kuhamo približno 15 minut. Postrežemo toplo kot prilogo pečenemu mesu s krompirjem ali žganci.

Ohrovt lahko podobno pripravimo kot juho ali enolončnico, ki jo kuhamo skupaj s krompirjem ali proseno kašo in drugo zelenjavo.

Kelkáposztaköret

Hozzávalók:

1 kg kelkáposzta

1 hagyma

3 gerezd fokhagyma

3 evőkanál napraforgóolaj

1 dl fehérbor

egy csipet köménymag

frissen őrölt bors

babérlevél

só

Elkészítés:

A kelkáposztát megmossuk, a kemény részeket eltávolítjuk. A leveleket csíkokra vagy salátalevél méretűre vágjuk. Egy nagyobb fazékban a hagymát és a fokhagymát napraforgóolajon megpirítjuk, hozzáadjuk a felszeletelt kelkáposztát, sózzuk, majd köménymagot és babérlevelet adunk hozzá. Párolás közben többször megkeverjük, majd vízzel vagy levessel felöntjük. Ízesíthetjük kevés borral is, utána még kb. 15 percig főzzük. Burgonyával vagy gánicával köretként adjuk sült húshoz, melegen tálaljuk.

Hasonló módon levesnek vagy egytálételnek is készíthetünk kelkáposztát, amit burgonyával, köleskásával és más zöldségekkel együtt főzünk.

Fižol v zelenjavni omaki

Potrebujemo:

500 g suhega fižola
2 veliki čebuli
3 stroke česna
4 jušne žlice sončničnega olja
½ gomolja zelene ali pastinaka
4 korenčke
1 dl paradižnikove omake ali svežega paradižnika
1 j. žlico kvasne jušne osnove
4 lovorove liste
1 č. žličko timijana in origana
½ č. žličke kumine v zrnju
sol
mleto papriko
2 j. žlici sesekljanega svežega peteršilja

Priprava:

Fižol po potrebi preberemo, prelijemo s trikratno količino vode in ga namakamo čez noč. Pred kuhanjem odlijemo vodo, v kateri smo ga namakali. Dolijemo svežo vodo, dodamo lovorove liste in kumino. Na majhnem ognju kuhamo približno slabo uro (odvisno od sorte). Tik preden je fižol kuhan, dodamo sol in jušno osnovo. Medtem v veliki ponvi na maščobi prepražimo nasekljano čebulo. Dodamo na kolobarčke narezano korenje, na kocke nasekljano gomoljno zeleno in grobo sesekljan česen. Premešamo in na hitro prepražimo. Pokrito dušimo še nekaj minut. Tako pripravljeno zelenjavo dodamo kuhanemu fižolu, po potrebi odlijemo odvečno juho. Začinimo s timijanom, origanom, pekočo papriko, dodamo paradižnikovo omako in skupaj kuhamo še nekaj minut. Na koncu dodamo svež sesekljan peteršilj ali čemaž v omaki. Ponudimo kot toplo jed k proseni ali ajdovi kaši, rižu in polenti.

Odvisno od okusa lahko jed popestrimo še z ostro papriko ali kajenskim poprom. Če smo spomladi vložili čemaž, ga lahko v tej jedi uporabimo namesto česna.

Bab zöldségmártásban

Hozzávalók:

500 g szárazbab
2 nagy fej hagyma
3 gerezd fokhagyma
4 evőkanál napraforgóolaj
½ zellergumó (vagy pasztinák)
4 sárgarépa
1 dl paradicsompüré vagy friss paradicsom
1 evőkanál sűrített levesalap
4 babérlevél
1 kiskanál kakukkfű és oregánó
½ teáskanál köménymag
só
őrölt paprika
2 evőkanál aprított friss petrezselyemlevél

Elkészítés:

Ha szükséges, a babot megválogatjuk, háromszor mennyiségű vízzel felöntjük és egy éjszakán át áztatjuk. Főzés előtt az áztatóvizet leöntjük, majd friss vizet, babérlevelet és köménymagot adunk hozzá. Lassú tűzön (fajtától függően) közel egy óra hosszat főzzük. Mielőtt a bab megfő, sózzuk és hozzáadjuk a levesalapot. Közben egy nagy serpenyőben zsiradékon a felaprított hagymát megpirítjuk, hozzáadjuk a karikára szeletelt sárgarépát, a felkockázott zellergumót és a durván felaprított fokhagymát. Megkeverjük és hirtelen megpirítjuk, utána fedő alatt még néhány percig pároljuk, majd hozzákeverjük a főtt babhoz (a felesleges vizet a babról leöntjük). Kakukkfűvel, oregánóval, csípős paprikával fűszerezzük, hozzákeverjük a paradicsompürét és még néhány percig főzzük. Végezetül felaprított friss petrezselyemlevéllel, illetve medvehagymamártással ízesítjük. Köles- vagy hajdinakásához, rizshez, polentához melegen tálaljuk.

A főzeléket ízlés szerint csípős paprikával vagy cayenne-borssal fűszerezhetjük. Amennyiben tavasszal sikerült medvehagymát tartósítani, fokhagyma helyett ezt használjuk.

Jesenska bučna enolončnica

Potrebujemo:

600 g sladke zimske buče

150 g mešanice različnih stročnic (leča, fižol, čičerka)

50 g prosene kaše

½ gomolja zelene ali pastinaka

2 čebuli

3 stroke česna

sol

2 j. žlici sončničnega olja

4 lovorove liste

zelenjavni jušni bujon (po želji)

sveže mleti poper, mleto kumino, mleto papriko, muškatni orešček

Priprava:

Mešanico stročnic čez noč namočimo v hladni vodi. Naslednji dan vodo odlijemo in stročnice splahnemo. Posebej jih skuhamo v vodi, ki smo ji dodali lovorove liste. Stročnice solimo ob koncu kuhanja. Bučo očistimo, odstranimo semena in narežemo na manjše koščke. Gomoljno zeleno očistimo, olupimo in na grobo naribamo. Bučna semena na kratko na suho popražimo ali pa le čez noč namočimo v vodi in odcedimo. Čebulo nasekljamo in na kratko popražimo na sezamovem olju ali kokosovi maščobi. Proti koncu praženja dodamo še nasekljan česen. Narezano bučo kuhamo v večjem loncu. Ko voda zavre, dodamo še naribano gomoljno zeleno, prepraženo čebulo in česen ter oprano proseno kašo. Ko se buče zmehčajo, dodamo kvasno juho (koncentrat) in začimbe ter skuhanе stročnice. Po potrebi zalijemo z vodo ali vinom, na kratko pokuhamo in odstavimo. Postrežemo z rženim kruhom.

Preden jed postrežemo, jo lahko obogatimo še z bučnim oljem in prepraženimi bučnimi semeni.

Őszi tökfőzelék

Hozzávalók:

600 g téli sütőtök

150 g különböző hüvelyesek keverékéből
(lencse, bab, csicseriborsó)

50 g köleskása

½ zellergumó vagy pasztinák

2 hagyma

3 gerezd fokhagyma

só

2 evőkanál napraforgóolaj

4 babérlevél

zöldséges levesalap (ízlés szerint)

frissen őrölt bors, őrölt köménymag,
őrölt pirospaprika, szerecsendió

Elkészítés:

A hüvelyeseket egy éjszakán át hideg vízben áztatjuk, másnap a vizet leöntjük, a babféléket leöblítjük, majd babérlevél kíséretében friss vízben főzzük. A hüvelyeseket mindig a főzés vége felé sózzuk. A tököt meghámozzuk és kimagozzuk, majd kisebb szeletekre vágjuk, a zellergumót szintén megtisztítjuk, meghámozzuk és durván lereszeljük. A tökmagot szárazon hirtelen megpirítjuk, vagy egy éjszakán át áztatjuk és lecsepegtetjük. A hagymát felaprítjuk és szezám- vagy kókuszolajban röviden megpirítjuk. Amikor már majdnem kész, hozzáadjuk a felaprított fokhagymát. A felszeletelt tököt egy nagyobb fazékban főzzük. Amikor a főzővíz felforr, hozzáadjuk a lereszelt zellergumót, a pirított hagymát és fokhagymát, valamint a megmosott köleskását. Ha a tök már megpuhult, hozzáadjuk a levesalapot (sűrítményt), a fűszereket és a főtt hüvelyeseket. Ha elfőtte a levét, egy kevés vízzel vagy borral felöntjük és néhány másodpercig még főzzük. Rozskenyérrel kínáljuk.

Tálalás előtt az ételt tökmagolajjal és pirított tökmaggal gazdagítjuk.

Trganci s semeni

Potrebujemo:

250 g črne moke
1 jajce (neobvezno)
ščepec soli
1 skodelico semen (sončnična, bučna, konopljina)
2 čebuli
2 stroka česna
2 j. žlici sončničnega olja
4 j. žlice konopljinega olja
sveže mleti poper
sol
sveža zelišča

Prilava testa:

Iz moke, jajc, olja, soli in vode pripravimo trdo testo. Pustimo ga počivati približno pol ure. Na leseni deski ga razvaljamo na široke trakove, ki jih na prtju rahlo posušimo. Testo raztrgamo na krpice in jih kuhamo v slanem kropu približno 6–8 minut. Nato trgance odcedimo, splaknemo z mlačno vodo in stresemo v skledo.

Prilava omake iz semen:

Semena prelijemo z vodo in jih pustimo namakati vsaj eno uro. Čebulo sesekljam in na kratko popražimo na sončničnem olju. Na koncu dodamo še sesekljan česen in omako odstavimo. Priložimo odcejena poljubna semena, nasekljana zelišča (petersilj, drobnjak idr.) in prelijemo s konopljinim oljem. Začinimo po okusu, solimo in prelijemo po kuhanih trgancih. Postrežemo toplo.

Testo za trgance lahko pripravimo iz različnih vrst moke. Pšenični oziroma pirini lahko primešamo tudi ajdovo, koruzno, sojino ali čičerikino moko. Jajce lahko izpustimo. Omake in posipe lahko pripravimo z različnimi semeni in oreški (mak, orehi, lešniki) ali iz sezonske zelenjave.

Magvas lebbencs

Hozzávalók:

250 g fekete liszt
1 tojás (elhagyható)
egy csipet só
1 bögrényi különböző magvakból (napraforgó, tök, ender)
2 hagyma
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál napraforgóolaj
4 evőkanál kenderolaj
frissen őrölt bors
só
friss zöldségfélék

A tészta elkészítése:

A lisztből, tojásból, olajból, sóból és vízből kemény tésztát gyúrunk, majd kb. fél órát pihentetjük. A tésztából a gyúródeszkán széles szalagokat nyújtunk, ezeket egy abroszon egy kicsit megszáritjuk, majd a tésztát kézzel szaggatva, sós forró vízben kb. 6–8 percig főzzük. Utána leszűrjük, langyos vízzel leöblítjük és egy tálba öntjük.

A magvas mártás elkészítése:

A magvakat legalább egy órán keresztül vízben áztatjuk. A hagymát felaprítjuk és napraforgóolajban hirtelen megpirítjuk. A vége felé hozzáadjuk a tört fokhagymát és levesszük a tűzről. Hozzákeverjük a lecsurgatott magvakat és kenderolajjal leöntjük. Hozzáadjuk a felaprított zöldségeket (petrezselyem, metélőhagyma stb.), ízlés szerint fűszerezzük, sózzuk és a főtt lebbencsre öntjük. Melegen tálaljuk

A lebbencstésztát különböző lisztekkel készíthetjük. A búza, illetve tönkölybúzaliszthez hajdina-, kukorica-, szója- vagy csicseriborsólisztet is keverhetünk. A tojást akár ki is hagyhatjuk. A mártáshoz, illetve az étel megszórásához különböző magvakat (mák, dió, mogyoró), illetve idényjellegű zöldségeket használhatunk.

Krompirjevi žganci – dödöli

Potrebujemo:

60 dag krompirja (bele sorte za kuhanje)

50 dag pirine, ajdove ali koruzne moke

vodo, sol

1 žlico sončničnega olja

1 drobno čebulo

2 dl kisle smetane

Priprava:

Krompir olupimo, narežemo na kocke in kuhamo v slani vodi. Ko je krompir na pol kuhan, vsujemo v lonec še pšenično moko. Ko začne vreti, naredimo s kühalnico v sredino moke luknjo, pokrijemo in pustimo, da počasi vre 30 minut. Nekaj vode odlijemo in jo prihranimo. Maso dobro premešamo. Po potrebi med mešanjem dolijemo prihranjeno krompirjevo vodo. Žgance s kühalnico nastrgamo oziroma nadrobimo v večjo skledo. Na olju prepražimo svežo čebulo, jo odstavimo in primešamo kisló smetano, solimo in prelijemo po žgancih. Dödöle lahko tudi popečemo ali jih uporabimo kot prilogo k različnim jedem.

Tradicionalno so se dödöli pripravljali z belo pšenično moko, danes pa jo iz prehranskih vzrokov rajši nadomestimo s črno ali polnovredno pšenično ali celo z drugimi vrstami moke. Mast, ki so jo uporabljali tradicionalno, raje zamenjajmo s sončničnim oljem, lahko pa uporabimo tudi bučno olje.

Dödölle

Hozzávalók:

60 dkg burgonya (fehér, főzéshez)

50 dkg liszt (tönköly-, hajdina- vagy kukoricaliszt)

víz, só

1 evőkanál napraforgóolaj

1 kisebb hagyma

2 dl tejföl

Elkészítés:

A krumplit meghámozzuk, felkockázzuk és sós vízben feltesszük főni. Ha már félig megfőtt, hozzákeverjük a búzalisztet. Amikor felforr, főzőkanállal a liszt közepében mélyedést alakítunk ki, az edényt lefedjük és lassú tűzön fél óráig főzzük. A felesleges vizet leöntjük és félretesszük, majd a masszát alaposan elkeverjük. Keverés közben szükség szerint visszaöntünk valamennyit a félretett főzővízből. A krumplis masszát egy fakanállal kiszaggatjuk, illetve egy nagyobb tálba aprítjuk. Egy serpenyőben zsírt olvasztunk, rátesszük a vöröshagymát, üvegesre pirítjuk. A tűzről levéve hozzákeverjük a tejfölt, sózzuk és a dödöllére öntjük. A dödöllét megpirítva önálló fogásként, illetve köretként is tálalhatjuk.

Hagyományosan a dödöllét fehér búzalisztből készítették, ma inkább fekete vagy teljes kiőrlésű búzalisztből, netán más lisztfajtából készítsük. Az eredetileg használt sertészsír helyett napraforgó- vagy tökmagolajat használjunk.

Proseni polpetki

Potrebujemo:

100 g prosene kaše

1 čebulo

2 stroka česna

1 korenček ali košček buče

košček zelene

1 jajce ali nariban trdi sir

3 žlice moko ali zdroba

muškadni orešček, poper, mleta paprika

olje za cvrtje

Priprava:

Kašo preberemo, operemo pod toplo vodo. Stresemo jo v lonec, dodamo nariban korenček in zeleno, zalijemo s hladno vodo, dodamo sol in jušno osnovo ter kuhamo približno 15 minut. Ohlajeno zvrnemo v skledo in dodamo preostale sestavine: sesekljano čebulo, česen, moko, jajce ali sir in začimbe. Z rokami oblikujemo polpete in jih zlato rumeno popečemo na olju.

Namesto prosene kaše lahko uporabimo tudi ajdovo kašo, ki jo skuhamo bolj suho. Maso lahko obogatimo še z različnimi grobo mletimi semeni (sončnična ali bučna), orehi ali pretlačenim fižolom.

Kölestócsni

Hozzávalók:

100 g köleskása

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

1 sárgarépa vagy egy darabka tök

egy darab zeller

1 tojás vagy reszelt keménysajt

3 kanál liszt vagy dara

szerecsendió, bors, pirospaprika

olaj a sütéshez

Elkészítés:

A kását átválogatjuk és folyó meleg vízben megmossuk, egy fazékba öntjük, hozzáadjuk a lereszelt sárgarépát és zellert, hideg vízzel felöntjük, sózzuk, és a levesalapot is hozzáadva kb. 15 percig főzzük. A kihűlt kását egy tálba borítjuk, hozzáadjuk a felaprított hagymát, a fokhagymát, a lisztet, a tojást vagy a sajtot és a fűszereket. Kézzel tócsnikat, azaz lepényeket formázunk és olajon aranysárgára kisütjük őket.

Köleskása helyett készíthetjük hajdinakásával, amelyet szárazabbra főzünk. A masszát különböző magvakkal (napraforgó, tökmag), dióval vagy passzírozott babbal is gazdagíthatjuk.

Boštjan Lačen

Mariniran krap na žaru

Potrebujemo:

1 kg filejev krapa

1 korenček

2 peteršiljeva korena

½ pora

10 strokov česna

sol

sveže mleti poper

peteršiljeve liste

1 l jabolčnega soka

2 dl olja koruznih kalčkov

30 dag koruznega zdroba

Priprava:

Fileje krapa nasolimo in popopravimo, prelijemo z jabolčnim sokom, oljem koruznih kalčkov, dodamo na grobo narezano korenje in peteršiljev koren, rezine pora, strte stroke česna in sesekljane peteršiljeve liste. Pustimo, da se marinirajo vsaj 8 ur. Ko so fileji marinirani, jih povaljamo v koruznem zdrobu in jih damo v mrežico za pečenje rib na žaru. Pečemo jih na žaru približno 4 minute na vsaki strani.

Fileje krapa postrežemo tople, priložimo kuhan krompir v kosih.

Boštjan Lačen

Pácolt, grillezett ponty

Hozzávalók:

1 kg pontyfilé

1 sárgarépa

2 petrezselyemgyökér

½ póréhagyma

10 gerezd fokhagyma

só

frissen őrölt bors

petrezselyemlevél

1 l almalé

2 dl kukoricacsíra-olaj

30 dkg kukoricadara

Elkészítés:

A pontyfilét sózzuk és borsozzuk, almaléval, kukoricacsíra-olajjal leöntjük, hozzáadjuk a durván felszeletelt sárgarépát és petrezselyemgyökeret, a pórészeleteket, a tört fokhagymát és a felaprított petrezselyemlevelet, és legalább 8 órát pácoljuk. A pontyfiléket a pácléből kivesszük, kukoricadarában megforgatjuk, grillező halrácsba tesszük, majd mindkét oldalról kb. négy percre grillezzük.

A pontyfilét melegen, főtt burgonyával tálaljuk.

Jelenov kotlet

Potrebujemo:

80 dag jelenjega plečeta

1 dl oljčnega olja

poper

4 stroke česna

3 lovorove liste

5 brinovih jagod

rožmarin, timijan, šetraj

1 č. žličko sladkorja

2 dl belega vina

sol

Priprava:

Jelenje pleče narežemo na zrezke debeline 2 cm in jih prelijemo z marinado, ki smo jo pripravili iz oljčnega olja, vina, sveže mletega popra, zdrobljenega česna, žličke sladkorja, lovorovega lista, rožmarina, timijana, šetraja in soli. Meso mariniramo nekaj ur ali najbolje čez noč. Zrezke vzamemo iz marinade, odcedimo in jih na kratko popečemo v pomaščeni ponvi na močnem ognju. Postrežemo z brusnično marmelado in svežo solato.

Szarvassült

Hozzávalók:

80 dkg szarvascomb

1 dl olívaolaj

bors

4 gerezd fokhagyma

3 babérlevél

5 borókabogyó

rozmaring, kakukkfű, borsikafű

1 teáskanál cukor

2 dl fehérbor

só

Elkészítés:

A szarvascombot 2 centi vastag szeletekre vágjuk, leöntjük az olívaolajból, borból, frissen őrölt borsból, tört fokhagymából, egy kiskanál cukorból, babérlevélből, rozmaringból, kakukkfűből, borsikafűből és sóból készített páclével, majd néhány óráig, de a legjobb, ha egy éjszakán át pácoljuk. A hússzeleteket a pácból kivéve lecsurgatjuk, majd serpenyőben erős lángon mindkét oldalukat hirtelenek megsütjük. Vörösáfonya-lekvárral és friss salátával tálaljuk

Paprike, polnjene s proseno kašo

Potrebujemo:

12 velikih paprik

1 kg mletega mesa (mešano svinjsko in goveje)

1 česen

1 j. žlico mlete sladke paprike

Maščobo za cvrtje

2 manjši čebuli

2 jajci

100 g prosene kaše

sol, poper

2 žlici sladkorja

1,5 l mletih olupljenih paradižnikov

Priprava:

Na drobno sesekljamo čebulo in jo prepražimo na maščobi. Zalijemo jo z manjšo količino vode, dodamo oprano proseno kašo in jo napol skuhamo. Proseno kašo nato odstavimo in pustimo, da se ohladi. Medtem zmešamo mleto meso, sol, poper, strt česen, rdečo papriko, ohlajeno kašo in jajci.

S pregneteno maso nadevamo očiščene paprike.

Nato si pripravimo omako. V posodi, kjer bomo kuhali papriko, najprej do zelo svetlo karameliziramo sladkor in ga zalijemo s paradižnikovo omako. Ko začne omaka vreti, dodamo rdečo papriko in omako dobro razmešamo. Po okusu dodamo še sol in mleti poper. V omako položimo prej pripravljene nadevane paprike in na rahlem ognju kuhamo približno 2 uri. Ko je jed kuhana, naj pol ure počiva, nato jo postrežemo.

Jed lahko pripravimo tudi v brezmesni verziji, tako da namesto mesa uporabimo pšenično meso, sojino skuto ali tofu in kuhane stročnice.

Köleskásával töltött paprika

Hozzávalók:

12 nagy paprika

1 kg darált hús (marha és disznó vegyesen)

1 fokhagyma

1 evőkanál őrölt pirospaprika

zsiradék a sütéshez

2 kisebb hagyma

2 tojás

100 g köleskása

só, bors

2 kanál cukor

1,5 l darált hámozott paradicsom

Elkészítés:

A hagymát felaprítjuk és zsiradékon megpirítjuk, majd kevés vízzel felöntjük, hozzáadjuk a megmosott köleskását és félig megfőzzük. Levesszük a tűzről és hagyjuk kihűlni. Közben összekeverjük a darált húst, a sót, a borsot, a fokhagymát és a pirospaprikát, majd hozzáadjuk a kihűlt kását és a tojást. A masszát alaposan összegyúrjuk, és ezzel töltjük meg a paprikát. Aztán elkészítjük a mártást. Az edényben, amelyben a paprikát fogjuk főzni, világosra karamellizáljuk a cukrot és hozzáadjuk a paradicsompürét. Amikor a mártás felforr, megszórjuk a pirospaprikával és alaposan elkeverjük. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A mártásba belehelyezzük a megtöltött paprikákat, és lassú tűzön kb. két órán át főzzük. Amikor az étel megfőtt, fél óráig pihentetjük, majd tálaljuk.

Az ételt hús nélkül is készíthetjük, a húst búzahússal (szejtán), szójatúróval (tofu) vagy főtt hüvelyesekkel helyettesítjük.

Boštjan Lačen

Segedinsko zelje

Potrebujemo:

0,5 kg kislega zelja

0,5 kg svinjskega kareja brez kosti

2 veliki čebuli

2 dl kisle smetane

3 žličke sladke paprike

2 žlički paradižnikove mezge

2 lovorova lista

2–3 brinove jagode

2 stroka česna

maščobo za praženje

sol, poper

Priprava:

Drobno sesekljam čebulo, ki jo popražimo na sončničnem olju, dodamo na kocke narezano meso in začinimo s soljo, poprom in brinovimi jagodami. Pražimo približno 15 minut in po potrebi zalivamo z malo svinjske jušne osnove, da se jed ne prijema na dno. Nato dodamo sesekljan česen, rdečo papriko in še malo dušimo. Na koncu dodamo kislo zelje (po potrebi ga oplaknemo), lovorove liste in zalijemo z vodo ali jušno osnovo. Tekočina naj seže malo prek zelja. Kuhamo še približno 30 minut, da se zelje zmežča. Kuhano zelje odstavimo, dodamo kislo smetano in dobro premešamo.

Jed lahko po želji zgostimo s podmetom iz moke. Če želimo, jed obogatimo še s paradižnikovo mezgo. Zelje postrežemo s kruhom ali krompirjem v oblicah.

Boštjan Lačen

Székelykáposzta

Hozzávalók:

0,5 kg savanyú káposzta

0,5 kg csont nélküli sertéskaraj

2 nagy fej hagyma

2 dl tejföl

3 kiskanál édes paprika

2 kiskanál paradicsompüré

2 babérlevél

2–3 borókabogyó

2 gerezd fokhagyma

zsiradék a sütéshez

só, bors

Elkészítés:

A hagymát felaprítjuk és zsiradékon (napraforgóolajon) megpirítjuk, hozzáadjuk a felkockázott húst, a borókabogyót, majd sózzuk és borsozzuk. Kb. 15 percig pirítjuk, hogy ne égjen le, közben sertéshúsleves-alappal locsoljuk. Hozzáadjuk a felaprított fokhagymát és a pirospaprikát, és még egy keveset pároljuk. Utoljára hozzáadjuk a (szükség szerint leöblített) savanyú káposztát és a babérlevelet, majd annyi vízzel vagy levesalappal felöntjük, hogy a káposztát teljesen elfedje. Még kb. fél órát főzzük, hogy a káposzta megpuhuljon. A kész ételt levesszük a tűzről, hozzáadjuk a tejfölt és alaposan elkeverjük.

Az ételt liszthabarással sűrítethetjük, ízlés szerint paradicsompürét adhatunk hozzá. A káposztát kenyérrrel vagy héjában főtt burgonyával tálaljuk.

Bučna krema z orehi

Potrebujemo:

500 g sladke zimske buče

100 g orehov

½ limone

med

košček svežega ingverja

ščepec soli

1 dl orehovega olja

1 dl kisle smetane

Priprava:

Bučo razpolovimo, odstranimo semena in jo narežemo na rezine. Rahlo jih osolimo in v pečici pečemo 15–20 minut. V mešalniku grobo sesekljam orehe, dodamo pečene buče, nariban ingver, limonin sok, začimbe, smetano in dobro premešamo.

Če imamo ekolimono, naribamo še limonino lupinico. Buče lahko namesto v pečici popečemo tudi v pomaščeni ponvi.

Diós tökkrém

Hozzávalók:

500 g édes téli sütőtök

100 g dióbél

½ citrom

méz

egy darab friss gyömbér

egy csipet só

1 dl dióolaj

1 dl tejföl

Elkészítés:

A tököt kettévágjuk és a magvakat eltávolítva felszeleteljük. Enyhén sózzuk, majd sütőben 15–20 percig sütjük. A diót durván megőröljük, hozzáadjuk a sült tököt, a lereszelt gyömbért, a citromlevet, a fűszereket és a tejfölt, majd alaposan megkeverjük.

*Ha ökokitromunk van, a héját is belereszelhetjük.
A tököt zsírozott serpenyőben is megsüthetjük.*

Slani piškotki s semeni

Potrebujemo:

250 g žitnih kosmičev

50 g sončničnih semen

100 g bučnih semen

250 g polnovredne pšenične ali pirine moke

200 g masla ali ekomargarine

2 dl vode

1 č. žličko soli

1 č. žličko pecilnega praška

ščepec koriandra, mlete kumine, ingverja

Priprava:

Semena čez noč namakamo v vodi. Zjutraj vodo odlijemo. Kosmiče namočimo v 2 dl vode, lahko tudi kar čez noč. Maščobo pregnetemo v mešalniku ali ročno, dodamo moko, ki smo ji primešali pecilni prašek in sol, namočene kosmiče in odcejena semena. Dobro pregnetemo in pustimo počivati uro ali dve. Piškotke oblikujemo v obliki majhnih kupčkov in jih pečemo 20–30 minut v pečici pri 170–180 °C.

Magvas sós sütemény

Hozzávalók:

250 g gabonapehely

50 g napraforgómag

100 g tökmag

250 g teljes kiőrlésű búza- vagy tönkölybúzáliszt

200 g vaj vagy biomargarin

2 dl víz

1 teáskanál só

1 teáskanál sütőpor

egy csipet koriander, őrölt kömény, gyömbér

Elkészítés:

A magvakat este beáztatjuk, majd reggel leöntjük róluk a vizet. A gabonapehelyt 2 dl vízben áztatjuk, akár egy éjszakán át is. A vajat vagy margarint mixerrel vagy kézzel simára keverjük, hozzáadjuk a sütőporral és sóval elkevert lisztet, a beáztatott gabonapehelyt és a lecsurgatott magvakat. Alaposan összegyúrjuk és egy-két órát pihentetjük. A tésztából halmocskákat formálunk, amiket 170–180 fokon 20–30 percig sütünk.

Slivova posolanka

Potrebujemo:

100 g polnovredne moke
200 g črne moke
20 g kvasa
3–4 j. žlice sladkorja
3 j. žlice olja ali masla
vodo ali mleko
ščepec soli
1 kg svežih sliv
500 g skute
3 j. žlice pšeničnega zdroba
4 j. žlice trsnega sladkorja
2 dl kisle smetane
2 jajci

Priprava testa:

Iz kvasa, sladkorja in mleka ali vode pripravimo kvasni nastavek. Ko rahlo vzide, ga skupaj z maščobo, soljo in vodo prilijemo moki. Naredimo mehkejšo kvašeno testo. Testo potresemo z moko, pokrijemo s krpo in pustimo vzhajati na toplem. Medtem pripravimo skutni nadev, tako da skuto razdrobimo, dodamo pšenični ali pirin zdrob, ščepec soli, smetano, v kateri smo razžvrkljali jajce, in sladkor po okusu. Vzhajano testo obrnemo na pomokano desko in ga razvaljamo približno na 1 cm debelo. Kratko počakamo, potem testo preložimo na pomaščen pekač, premažemo s skutnim nadevom in obložimo s sadjem. Pečemo v pečici pri temperaturi 170–180 °C približno 45 minut. Jed ponudimo še rahlo toplo ali ohlajeno.

Testo lahko obogatimo z jajcem oziroma uporabimo beljakovinsko bogato moko, kot je sojina, čičerkina ali kamutova. Nadev lahko pripravimo tudi iz drugih vrst sadja (marelice, naribana jabolka, jagodičevje ipd.). Sladico lahko takoj po pečenju premažemo še s kislom smetano. Namesto skute lahko za nadev uporabimo pretlačen tofu, ki mu dodamo smetano ali sojino kremo.

Szilvás poszoláska

Hozzávalók:

100 g teljes kiőrlésű liszt
200 g fekete liszt
20 g élesztő
3–4 evőkanál cukor
3 evőkanál olaj vagy vaj
víz vagy tej
egy csipet só
1 kg friss szilva
500 g túró
3 evőkanál búzadara
4 evőkanál nádcukor
2 dl tejföl
2 tojás

A tészta elkészítése:

Az élesztőből, a cukorból, a tejből vagy vízből kovászt készítünk. Amikor enyhén megkel, a zsiradékkal, sóval és vízzel együtt a liszthez keverjük és puhább kelt tésztát gyúrunk belőle. A tésztából cipót formázunk, meglisztezzük, letakarjuk és kelesztjük. Közben elkészítjük a túrós tölteléket, éspedig a túrórt összetörjük, hozzákeverjük a búza- vagy tönkölybúzadarát, egy csipet sót, a tejfölt, amelybe belehabartuk a tojást, és ízlés szerint édesítjük. A megkelt tésztát lisztezett deszkára borítjuk és 1 cm vastagságúra kinyújtjuk. Egy kicsit várunk, majd a tésztát zsírozott tepsibe tesszük, rárajuk a túrós tölteléket és a gyümölcsöt. 170–180 fokon kb. 45 percig sütjük. Langyosan vagy hidegen kínáljuk.

A tésztát tojással gazdagíthatjuk, illetve fehérjedús lisztből, pl. szója-, csicseriborsó- vagy kamutlisztből készíthetjük. Töltelékként más gyümölcsfajtákat is választhatunk (sárgabarack, reszelt alma, boggyós gyümölcsök stb.). A kész süteményt tejjel is megkenhetjük. Túró helyett passzírozott tofut is használhatunk úgy, hogy tejfölt vagy szójakezmet keverünk hozzá.

ZIMA

*Kadar je svečnica oblačna,
kmetica ne bo lačna.*



TÉL

*Ha gyertyaszentelõn esik,
a parasztasszony nem éheznek.*



Zimska vitaminska solata

Potrebujemo:

300 g kislega zelja

300 g rdečega radiča

1 črna redkev

pest sončničnih semen

kalčke po želji (npr. redkev, alfa alfa, gorčica ipd.)

laneno ali konopljino olje

limonin sok

Priprava:

Sončnična semena namočimo v vodi in jih pustimo nekaj ur ali čez noč namakati. Radič očistimo in narežemo na rezance, široke 1–2 cm. Korenje in črni koren očistimo in oboje na grobo naribamo. Vso zelenjavo (kislo zelje, radič, črna redkev) premešamo in prelijemo z oljčnim in lanenim oljem, limoninim sokom ali kisom in po potrebi solimo. Na koncu po solati potresemo še cela ali zmleta odcejena sončnična semena in postrežemo.

Izberemo poljubno sezonsko zelenjavo. Prednost damo lokalno pridelani zelenjavi. Sončnična semena lahko nadomestimo s konopljinimi semeni, olja izberemo poljubno. Za hladno uporabo izbiramo predvsem kakovostna hladno stisnjena olja.

Téli vitaminaláta

Hozzávalók:

300 g savanyú káposzta

300 g piros cikóriasaláta

1 fekete retek

1 marék napraforgómag

ízlés szerint csírák (pl. retek, alfa-alfa, mustár stb.)

len- vagy kenderolaj

citromlé

Elkészítés:

A napraforgómagot néhány órán keresztül vagy egy éjszakán át vízben áztatjuk. A cikóriasalátát megtisztítjuk és 1–2 cm széles csíkokra vágjuk. A sárgarépát és a fekete retket megtisztítjuk és durván lereszeljük. Az összes zöldséget (savanyú káposzta, cikória, fekete retek) összekeverjük, olíva- és lenolajjal, citromlével vagy ecettel leöntjük és ízlés szerint sózzuk. Végezetül a salátára rászórjuk az egész vagy darált, lecsurgatott napraforgómagot, majd tálaljuk.

A zöldségeket az idény adottságainak megfelelően válogatjuk, a helyileg termesztett zöldségeket részesítjük előnyben. A napraforgómagot kendermaggal helyettesíthetjük, az olajokat ízlés szerint választjuk. Hideg ételekhez elsősorban minőségi, hidegen sajtolt olajat válasszunk.

Rdeča pesa in repa v solati

Potrebujemo:

2 rdeči pesi

1 repo

1 j. žlico medu

laneno ali konopljino olje

jabolčni kis ali limonin sok

sol

pest orehov

Priprava:

Rdečo peso in repo očistimo in na grobo ali fino naribamo. Prelijemo s solatno omako, ki jo pripravimo iz lanenega ali konopljinca olja, z limoninim sokom ali s kisom, medom, in po potrebi solimo. Posipamo s sesekljanimi orehi in postrežemo.

Solato lahko pripravimo tudi v drugih kombinacijah, na primer s korenčkom ali gomoljno zeleno. Namesto sveže lahko uporabimo tudi kislo repo. Omako lahko pripravimo tudi v kombinaciji s kislim mlekom, jogurtom ali kislo smetano.

Cékla- és répasaláta

Hozzávalók:

2 cékla

1 répa

1 evőkanál méz

len- vagy kenderolaj

almaecet vagy citromlé

só

1 marék dió

Elkészítés:

A céklát és a répát megtisztítjuk, majd durván vagy finoman lereszeljük, a len- vagy kenderolajból, citromléből vagy ecetből és mézből készített öntettel leöntjük, ízlés szerint sózzuk. Tetejére aprított diót hintünk és tálaljuk.

A salátát más zöldségekkel, például sárgarépával és zellergumóval is készíthetjük, a friss répa helyett akár savanyított répát is használhatunk. Az öntetbe tehetünk aludttejet vagy joghurtot, illetve tejfölt is.

Repini listi v solati

Potrebujemo:

400 g mladih listov repe

1 čebulo

2 j. žlici bučnega olja

sol, poper

kis

Priprava:

Pozno pozimi ali že spomladi repa požene mlade liste. Takrat jih potrgamo, operemo, narežemo in postrežemo v solati. Zabelimo s kisom, oljem in soljo.

Listom pese lahko dodamo čebulo, krompir, kuhan fižol ali pa jo postrežemo v kombinaciji z drugo sezonsko zelenjavo.

Répalevél-saláta

Hozzávalók:

400 g zsenge répalevél

1 hagyma

2 evőkanál napraforgóolaj

só, bors

ecet

Elkészítés:

Késő ősszel vagy tavasszal a répa fiatal, zsenge leveleket hajt. Ezeket letépjük, megmossuk, felszeleteljük és salátát készítünk belőlük. Az öntethez ecetet, olajat és sót keverünk.

A répalevélhez keverhetünk hagymát, burgonyát, babot, illetve más idényjellegű zöldségeket.

Fižolova solata s črno redkvijo

Potrebujemo:

200 g suhega fižola

1 črna redkev

½ dl bučnega olja

jabolčni kis

neraфинirano sol

lovorove liste

Priprava:

V večji lonec pristavimo hladno vodo, namočen in odcejen rjav fižol ter lovorov list in kuhamo na počasnem ognju. Kuhamo slabo uro (odvisno od sorte) in solimo ob koncu kuhanja. Črna redkev dobro operemo in neolupljeno grobo ali fino naribamo. Kuhan fižol z naribano redkvijo stresemo v skledo za solato, prelijemo z oljem in kisom ter dobro premešamo.

*Namesto črne redkve lahko uporabimo tudi nariban hren.
Po želji solato obogatimo s kisló smetano.*

Babsaláta fekete retekkel

Hozzávalók:

200 g szárazbab

1 fekete retek

½ dl tökmagolaj

almaecet

finomítatlan só

babérlevél

Elkészítés:

Egy nagyobb fazékba hideg vizet öntünk, beletesszük a beáztatott és lecsurgatott babot és a babérlevelet, majd fajtától függően lassú tűzön kb. egy óra hosszat főzzük. Amikor már majdnem megfőtt, sózzuk. A fekete retket alaposan megmossuk és hámozatlanul durván vagy finoman lereszeljük. A főtt babot a lereszelt retekkel együtt egy salátástálba tesszük, olajjal, ecettel leöntjük és alaposan összekeverjük.

A fekete retket reszelt tormával helyettesíthetjük. Az öntethez ízlés szerint tejfölt is tehetünk.

Prosena bučna juha

Potrebujemo:

500 g sladke zimske buče

150 g prosene kaše

2 čebuli

4 stroke česna

sol

2 j. žlici sončničnega olja

papriko, peteršilj, timijan ...

1 pest bučnih semen

Priprava:

Bučo očistimo in narežemo na manjše kose. V večjem loncu na sončničnem olju prepražimo čebulo, zalijemo z vodo, dodamo narezano bučo, sesekljan česen, sol in skuhamo do mehkega. Ko se buča zmehča, dodamo začimbe in odstavimo.

Jed lahko pred postrežbo obogatimo še z bučnim oljem ali smetano in prepraženimi bučnimi semeni. Buče lahko zamenjamo s korenjem, ohrovtom ali drugo sezonsko zelenjavo. Če želimo pripraviti kremno juho, zelenjavo pretlačimo s paličnim mešalnikom.

Töklevess köleskásával

Hozzávalók:

500 g édes téli sütőtök

150 g köleskása

2 hagyma

4 gerezd fokhagyma

só

2 evőkanál napraforgóolaj

paprika, petrezselyem, kakukkfű...

1 marék tökmag

Elkészítés:

A tököt megtisztítjuk és kisebb darabokra szeleteljük. Egy nagyobb fazékban napraforgóolajon a hagymát megpirítjuk, felöntjük vízzel, hozzáadjuk a tökszeleteket, a tört fokhagymát, sózzuk és puhára főzzük. Amikor a tök megpuhul, fűszerezük és le vesszük a tűzről.

Az ételt felszolgálás előtt tökmagolajjal vagy tejjel és pirított tökmaggal gazdagíthatjuk. Tök helyett sárgarépat, kelkáposztát vagy egyéb idényzöldséget is használhatunk. Amennyiben krémlevest szeretnénk, a zöldséget botmixerrel pépesítjük.

Fižolovo zelje

Potrebujemo:

500 g kislega zelja

300 g fižola

2 j. žlici brezmesne jušne osnove

2 j. žlici mlete rdeče paprike

3 stroke česna

3 j. žlice sončničnega olja

½ skodelice črne moke

ščepec mlete kumine

lovorov list

sol

Priprava:

V večji lonec pristavimo hladno vodo, čez noč namočen in odcejen rjav fižol ter lovorov list in kuhamo na počasnem ognju slabo uro (odvisno od sorte) in ob koncu kuhanja solimo. V posebni kozici na sončničnem olju na kratko popražimo na drobno sesekljan česen, dodamo mleto rdečo papriko, na kratko pomešamo in priložimo kislo zelje. Kuhamo približno 20–30 minut. Proti koncu kuhanja dodamo še jušno osnovo in mleto kumino. Dušeno zelje primešamo h kuhanemu fižolu in še na kratko pokuhamo. Če želimo, zgostimo s podmetom iz črne moke, tako da v hladni vodi razmešamo moko in tekoče testo tik pred koncem kuhanja dodamo v jed.

Po želji jedi dodamo še meso oziroma mesne izdelke (slanina, klobase) ali popečen tofu ali kakšen drug brezmesni nadomestek. Postrežemo toplo, s kruhom, žganci ali krompirjem v kosih, ki ga skuhamo posebej in ga pred postrežbo dodamo v jed.

Babos káposzta

Hozzávalók:

500 g savanyú káposzta
300 g bab
2 evőkanál hús nélküli levesalap
2 evőkanál őrölt pirospaprika
3 gerezd fokhagyma
3 evőkanál napraforgóolaj
½ bögre fekete liszt
egy csipet őrölt köménymag
babérlevél
só

Elkészítés:

Egy nagyobb fazékba hideg vizet öntünk, beletesszük az előző este beáztatott, lecsurgatott barnababot és a babérlevelet, majd fajtától függően lassú tűzön kb. egy órát főzzük. Amikor már majdnem megfőtt, sózzuk. Egy serpenyőben a felaprított fokhagymát hirtelen megpirítjuk napraforgóolajban, hozzáadjuk a pirospaprikát, összekeverjük, majd hozzáadjuk a savanyú káposztát és még kb. 20–30 percig főzzük. A főzés vége felé hozzáadjuk a levesalapot és az őrölt köményt. A párolt káposztát hozzákeverjük a főtt babhoz és még rövid ideig főzzük. Az ételt ízlés szerint fekete lisztből készült habarással sűrítethetjük. A habaráshoz a lisztet hideg vízben elkeverjük és a főzés végén a tésztát az ételhez adjuk.

Az ételhez ízlés szerint húst, illetve húskészítményeket (szalonna, kolbász) vagy pirított tofut, esetleg egyéb húspótlókat adhatunk. Melegén kenyérrel, gánicával vagy héjában főtt, tálalás előtt az ételhez adott burgonyával tálaljuk.

Zelenjavni ričet

Potrebujemo:

250 g ješprenja
250 g pisanega fižola
sončnično olje
2 čebuli
½ pora
2 stroka česna
3 korenčke
2 peteršilja
½ gomoljne zelene
¼ brokolija ali cvetače
4 lovorove liste
ščepec kumine, sveže mleti poper ali mleto papriko
1 j. žlico jušne osnove
1 j. žlico nasekljanih svežih zelišč
sol

Priprava:

V ponvi na žlici olja prepražimo seseklano čebulo, na kolobarčke narezan por in strt česen. Zalijemo z vodo, dodamo lovorove liste, opran in odcejen ješprenj in fižol, ki smo ju nekaj ur namakali v vodi. Fižol lahko kuhamo tudi posebej in ga v jed dodamo ob koncu priprave. Ko je ričet napol kuhan (čez 20 minut), dodamo na kolobarje narezan korenček, koren peteršilja, stebelno zeleno in na kocke narezan gomolj zelene. Proti koncu kuhanja jedi dodamo še cvetove brokolija ali cvetače. Kuhamo le še toliko časa, da se brokoli ne razkuha. Med dušenjem po potrebi zalijemo z majhno količino vode. Začinimo z mleto kumino, poprom, soljo in po potrebi še z jušno osnovo. Potresemo s peteršiljem ali drugim svežim zeliščem.

Jed lahko po želji obogatimo še z grahom, krompirjem, narezanim na drobne kocke, in drugo sezonsko zelenjavo.

Zöldséges ricset

Hozzávalók:

250 g árpagyöngye (gersli)
250 g tarkabab
napraforgóolaj
2 hagyma
½ póréhagyma
2 gerezd fokhagyma
3 sárgarépa
2 petrezselyem
½ zellergumó
¼ brokkoli vagy karfiol
4 babérlevél
csipet köménymag, frissen őrölt bors vagy őrölt paprika
1 evőkanál levesalap
1 evőkanál aprított friss zöldség
só

Elkészítés:

Serpenyőben megpirítjuk a hagymát egy kanál olajban, a felszeletelt póréhagymát és a tört fokhagymát. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a babérlevelet, valamint az előtte néhány órára beáztatott, majd lecsurgatott árpagyöngyét és babot. A babot külön is főzhetjük, ekkor a főzés végén keverjük az ételhez. Amikor a ricset félig megfőtt (20 perc), hozzáadjuk a felkarikázott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, a zellerszárat és a felkockázott zellergumót. Amikor már majdnem megfőtt, az ételhez keverjük a brokkoli- és a karfiolrósákat, de ügyeljünk rá, hogy a brokkolit ne főzzük szét. Főzés közben egy kevés vizet adhatunk hozzá. Őrölt köménnyel, borssal és sóval fűszerezzük, esetleg levesalappal gazdagítjuk. Tetejére felaprított petrezselyemlevelet vagy más zöldséget hintünk.

Az ételt borsóval, apró kockákra vágott burgonyával és egyéb idényszöldségekkel gazdagíthatjuk.

Pisana kisle repa

Potrebujemo:

1 kg kisle repe

150 g prosene kaše

200 g graha

4 korenčke

2 čebuli

2 stroka česna

3 j. žlice sončničnega olja

ščepec mlete kumine in popra

majaron

2 lovorova lista

sol

2 j. žlici brezmesne jušne osnove

Priprava:

Na maščobi prepražimo seseklano čebulo in česen. V večjem loncu pristavimo hladno vodo, dodamo kisle repo, lovorova lista in kuhamo na počasnem ognju. Čez 15 minut dodamo oprano proseno kašo, zamrznjen grah, na kolobarje narezano korenje in kuhamo še približno 15 minut. Po potrebi med kuhanjem dolijemo vodo. Ob koncu kuhanja jed dobro premešamo, dodamo sol in začimbe.

Jed ponudimo kot samostojno toplo jed – enolončnico – ali kot prilogo k mesnim jedem. Jed lahko pripravimo tudi v mesni različici, tako da skupaj s kisló repo kuhamo še kosti ali prekajeno svinjino (bujta repa). Če pripravljamo brezmesno različico jedi, lahko namesto graha in korenja uporabimo na kocke narezano prekajeno sojino skuto ali tofu. Če uporabljamo navadno sojino skuto, jo pred peko mariniramo v sojini omaki, razredčeni z vodo, in začimbah. Odcejeni marinirani tofu nato v ponvi na kratko popečemo in ga v jed dodamo ob koncu kuhanja. Tradicionalno so kisle repo pripravljali z dodatkom kisle smetane kot mlečno repo.

Tarka savanyú répa

Hozzávalók:

1 kg savanyított répa
150 g köleskása
200 g borsó
4 sárgarépa
2 hagyma
2 gerezd fokhagyma
3 evőkanál napraforgóolaj
csipet őrölt köménymag és bors
majoránna
2 babérlevél
só
2 evőkanál hús nélküli levesalap

Elkészítés:

A zsiradékon megpirítjuk a felaprított hagymát és fokhagymát. Egy nagyobb lábosba hidegvizet teszünk, beletesszük a répát és a babérlevelet, majd lassú tűzön főzzük. 15 perc múlva hozzátesszük a megmosott köleskását, a fagyasztott borsót és a karikákra vágott sárgarépát, és még kb. 15 percig főzzük. Ha elfőtt a leve, vízzel pótoljuk. Amikor az étel megfőtt, alaposan átkeverjük, majd sózzuk és fűszerezzük.

Az ételt önálló egytálételként vagy húskételek mellé köretként tálalhatjuk. Elkészíthetjük a húsos változatát is, éspedig úgy, hogy a répával együtt főzzük a húsos sertécsontot vagy füstölt sertéshúst. Ha a húsmentes változatot készítjük, a borsó és a sárgarépa helyett kockázott tofut tehetünk bele. Ha natúr tofut használunk, a sütés előtt egy idei vízzel hígított szójamártásban, fűszerek hozzáadásával pácoljuk, majd lecsurgatjuk és serpenyőben hirtelen megpirítjuk. Az ételhez a főzés végén keverjük. A hagyományos savanyú répába tejfölt is kevertek.

Ribana kaša – Tarhonja

Potrebujemo:

350 g pšenične ali pirine moke

2–3 jajca

sol

50 g olja

100 g čebule

15 g mlete rdeče paprike

Priprava:

Iz moke, soli in jajc naredimo trdo testo za rezance. Razdelimo ga na manjše kose in ga na kratko posušimo. S strgalnikom ga naribamo v grobo kašo. Če jo želimo shraniti, jo posušimo. Na olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo rdečo papriko in posušeno kašo. Na kratko prepražimo, prelijemo z 1½-kratno količino vode ali juhe in hitro pokuhamo.

Če želimo biti izvirni, uporabimo ne le pšenično, ampak tudi druge vrste moke. Pri izdelavi tarhonje si lahko namesto strgalnika pomagamo tudi z redkim sitom ali cedilom. Jed lahko podušimo tudi v pečici, skupaj z mesom ali drugo prilogo.

Tarhonya

Hozzávalók:

350 g búza- vagy tönkölybúzaliszt

2–3 tojás

só

50 g olaj

100 g hagyma

15 g őrölt pirospaprika

Elkészítés:

A lisztből, sóból és tojásból kemény metélttésztát gyúrunk, ezt kisebb cipókra osztjuk és röviden szárítjuk, majd nagyobb lyukú reszelőn lereszeljük. Ha később akarjuk felhasználni, megszáritjuk. Az olajon megpirítjuk a felaprított hagymát, hozzáadjuk a pirospaprikát és a szárított reszelt tésztát. Hirtelen megpirítjuk, másfélszeres víz- vagy levesmennyiséggel felöntjük és rövid ideig főzzük.

Ha különleges tarhonyát szeretnénk készíteni, ne csak búza, hanem más fajta lisztet is keverjünk a tésztához. Reszelő helyett használhatunk nokedliszaggatót vagy szűrőt. Az ételt – hússal vagy egyéb feltéttel – sütőben is kisüthetjük.

Kare divjega prašiča v pivu

Potrebujemo:

4 kareje divjega prašiča

3 čebule

1 dl oljčnega olja

poper

4 stroke česna

3 lovorove liste

5 brinovih jagod

rožmarin, timijan, šetraj

rdečo papriko v prahu

1 č. žličko sladkorja

½ l piva

sol

Priprava:

Kareje divjega prašiča prelijemo z marinado, ki smo jo pripravili iz oljčnega olja, sveže mletega popra, zdrobljenega česna, žličke sladkorja, rožmarina, timijana, šetraja in soli. Meso mariniramo nekaj ur ali najbolje čez noč. Zrezke vzamemo iz marinade in jih odcedimo. Na pomaščeni ponvi posteklenimo sesekljano čebulo, dodamo marinirane kareje in pečemo. Ko je meso na pol pečeno, ga zalijemo s pivom, tako da je meso prekrito s tekočino. Dodamo začimbe, kot so rdeča paprika v prahu, lovorovi listi, sesekljan česen, mleti poper, po potrebi dosolimo in dušimo do mehkega.

Namesto divjega prašiča lahko uporabimo tudi drugo vrsto divjadi ali domačega prašiča, pivo pa zamenjamo z juho. Jed postrežemo z domačimi testeninami, kašo in obilo sezonske solate.

Vaddisznókaraj sörmártásban

Hozzávalók:

4 vaddisznókaraj
3 hagyma
1 dl olívaolaj
bors
4 gerezd fokhagyma
3 babérlevél
5 borókabogyó
rozmaryng, kakukkfű, borsikafű
őrölt pirospaprika
1 teáskanál cukor
½ l sör
só

Elkészítés:

Az olívaolajból, frissen őrölt borsból, tört fokhagymából, egy teáskanál cukorból, rozmaryngból, kakukkfűből, borsikafűből és sóból páclét készítünk, melyben a vaddisznókarajokat néhány órán át, esetleg egy egész éjszakán keresztül pácoljuk, majd a húst a pácléből kivesszük és lecsurgatjuk. Kizsirozott serpenyőben a felaprított hagymát megpirítjuk, beletesszük a pácolt karajokat. Amikor a hús félig megsült, annyi sört öntünk rá, hogy ellepje. Hozzáadjuk a fűszereket – a pirospaprikát, a babérlevelet, az összetört fokhagymát és az őrölt borsot –, ízlés szerint sózzuk és puhára pároljuk.

Vaddisznóhús helyett más vadhússal vagy házi sertéshússal is készíthetjük, a sör helyett levest használhatunk. Az ételhez köretnek házi tésztát vagy kását és sok-sok idénysalátát adunk.

Žolca z bučnim oljem

Potrebujemo:

500 g prekajenih svinjskih nogic
300 g prekajenih svinjskih ličnic
200 g prekajenih kož
100 g korenja
50 g peteršilja (koren in listi)
½ čebule
30 g česna
lovorov list
popper v zrnju
sol
½ dl bučnega olja
½ dl kisa
1 čebulo

Priprava:

Nogice razsekamo in čez noč namakamo s kožami in ličnicami v hladni vodi. Splaknemo jih s hladno vodo in damo kuhat. Dodamo očiščeno in narezano korenje, čebulo, koren peteršilja, česen ter začini s poprom, lovrovim listom in soljo. Kuhamo zelo počasi v malo vode toliko časa, da gre meso od kosti. Juho precedimo, odstranimo kosti, mesnine narežemo in porazdelimo v večji model ali na individualne porcije. Prelijemo z juho, da so pokrite. Postavimo na hladno čez noč, da se strdi. Preden jed ponudimo, položimo model z žolco, razdeljeno na porcije, v toplo vodo in nato stresemo na krožnik. Žolco prelijemo z bučnim oljem, kisom, solimo in potresemo z narezano čebulo.

V žolci lahko uporabimo tudi svinjske repe, zelenjavo pa poljubno spreminjamo (stebelna ali gomoljna zelena, pastinak, buča idr.)

Kocsonya tökmagolajjal

Hozzávalók:

500 g füstölt disznókörm

300 g füstölt sertésfejhús

200 g füstölt bürke

100 g sárgarépa

50 g petrezselyem (gyökér és levél)

½ hagyma

30 g fokhagyma

babérlevél

szemes bors

só

½ dl tökmagolaj

½ dl ecet

1 hagyma

Elkészítés:

A körmöket szétdaraboljuk, a bürkével és a fejhússal együtt este hideg vízben beáztatjuk. Másnap hideg vízzel leöblítjük és feltesszük főni. Hozzáadjuk a megtisztított és feldarabolt sárgarépát, hagymát, petrezselyemgyökeret és fokhagymát, majd borssal, babérlevéllel és sóval fűszerezük. Kevés vízben addig főzzük, amíg a hús leválik a csonttól. A levest átszűrjük, a húst kicsontozzuk és felszeleteljük és egy nagyobb tálba, illetve több kicsibe adagoljuk. Annyi levest öntünk rá, hogy elfedje, majd hideg helyre tesszük, hogy megdermedjen. Tálalás előtt a kocsonyástálat meleg vízbe helyezzük, majd egy tányérra borítjuk. A kocsonyára tökmagolajat és ecetet öntünk, sózzuk, és hagymaszeletekkel kínáljuk.

A kocsonyába disznófarcok is kerülhet, a zöldségeket pedig ízlés szerint változtathatjuk (zellerszár vagy gumó, pasztinák, tök stb.).

Koruzna zlivanka

Potrebujemo:

250 g koruzne moke

1–2 jajci

5 dl mleka ali vode

½ dl sončničnega olja

sol

Priprava:

Iz koruzne moke, mleka, jajc, olja in soli zmešamo gladko, gosto tekoče testo. Pustimo ga počivati, da moka dobro nabrekne. Pripravljeno maso tanko razlijemo na pomaščen pekač ali uporabimo papir za peko in pečemo 20–30 minut pri temperaturi 200 °C. Proti koncu pečenja temperaturo pečice nekoliko zmanjšamo. Ko je jed napol pečena, jo po želji potresemo z grobo naribanimi jabolki, zelenjavo ali grobo mletimi semeni. Postrežemo toplo.

Namesto koruzne moke lahko uporabimo tudi druge vrste moke. Olje in tekočino lahko nadomestimo s kisló smetano. V testo lahko po želji dodamo tudi nekaj mletih orehov. Testo je še rahlejšé, ée mu dodamo pecilni prašek.

Kukoricamálé

Hozzávalók:

250 g kukoricaliszt

1–2 tojás

5 dl tej vagy víz

½ dl napraforgóolaj

só

Elkészítés:

A kukoricalisztból, tejből, tojásból, olajból és sóból sűrű, folyékony tésztát keverünk. Pihentetjük, hogy a liszt jól megdagadjon. A masszát zsírozott (vagy sütőpapírral kibélelt) tepsiben vékonyan elterítjük és 200 fokon 20–30 percig sütjük. A sütés vége felé a hőmérsékletet valamelyest csökkentjük. Amikor a tészta félig megsült, tetejét ízlés szerint durván reszelt almával, zöldséggel vagy durván darált magvakkal meghintjük. Melegen tálaljuk.

A kukoricaliszt helyett más lisztet is használhatunk. Az olajat és a folyadékot tejföllel helyettesíthetjük. Ízlés szerint a tésztához durván darált diót keverhetünk. Sütőpor hozzáadásával a tészta lazább lesz.

Krhki flancati

Potrebujemo:

500 g polnovredne pšenične ali pirine moke

4 rumenjake

4 j. žlice kisle ali sladke smetane

6 j. žlic vina, vode ali mleka

sok $\frac{1}{2}$ limone

2 j. žlici trsnega sladkorja

$\frac{1}{2}$ č. žličko soli

1 č. žličko pecilnega praška

olje za cvrtje

Priprava:

Iz moke, jajc, smetane, soli, sladkorja in tekočine zamesimo gladko testo, ki ga pustimo počivati približno pol ure. Testo čim tanjše razvaljamo in ga razrežemo na pravokotnike. Vsakega trikrat zarežemo, po želji trakove tudi prepletamo. Ocvremo v segreti maščobi, popivnamo na papirnih prtčkah ali brisačah in ponudimo.

Kot tekočo sestavino lahko uporabimo tudi jogurt ali kislo mleko. Okus flancatov lahko popestrimo tudi z rumom.

Cserépfánk

Hozzávalók:

500 g teljes kiőrlésű búza- vagy tönkölybúzáliszt

4 tojássárgája

4 evőkanál tejföl vagy tejszín

6 evőkanál bor, víz vagy tej

fél citrom leve

2 evőkanál nádcukor

½ teáskanál só

1 teáskanál sütőpor

olaj a sütéshez

Elkészítés:

A lisztből, tojásból, tejfölből, sóból, cukorból és folyadékból sima tésztát gyúrunk, kb. fél óráig pihentetjük, majd vékonyra kinyújtjuk és négyzetekre vágjuk. Mindegyik közepét többször behasítjuk, a szalagokat akár egymásba is fonhatjuk. Forró zsiradékban kisütjük, papírtörlőre vagy szalvétára kisedjük és tálaljuk.

*Folyadékként joghurtot vagy aludttejet is használhatunk.
A cserépfánk ízét kevés rummal is gazdagíthatjuk.*

Kroglice iz suhih sliv z orehi

Potrebujemo:

1 ½ skodelice orehov

3 skodelice suhih sliv

1 ekolimono

košček svežega ingverja

Priprava:

V mešalniku grobo najprej zmeljemo 1 skodelico orehov. Izpraznimo mešalnik in fino zmeljemo še pol skodelice orehov, ki jih uporabimo za posip. Mešalnik ponovno izpraznimo in v njem zmeljemo oprane suhe slive. Dodamo grobo mlete orehe, nastrgano limonino lupinico in limonin sok ter dobro premešamo. Iz pripravljene sadne mase oblikujemo kroglice, ki jih povaljamo v fino mletih orehih.

Sadne kroglice lahko pripravimo tudi iz drugega suhega sadja in drugih vrst oreškov. Če maso zmeščamo z dodatkom soka, naribanih jabolk ali banan, jo lahko uporabimo kot nadev pri pripravi različnih vrst peciva. Kroglice lahko postrežemo kot sladico, še bolje pa kot zdrav samostojen obrok ali malico.

Aszalt szilvás diós golyócskák

Hozzávalók:

1 ½ bögre dióbél

3 bögre aszalt szilva

1 ökocitrom

egy szelet friss gyömbér

Elkészítés:

Egy bögre diót durván ledarálunk, kivesszük a darálóból, majd beletesszük a fél bögre diót, amit finomra darálunk, mert ezzel szórjuk meg a golyócskákat. A darálót újra kiürítjük és ledaráljuk a megmosott aszalt szilvát. Hozzákeverjük a durván ledarált diót, a reszelt citromhéjat és a citrom levét, majd alaposan összekeverjük. Ebből a gyümölcsös masszából golyócskákat formázunk és a finomra darált dióban meghempergetjük őket.

A gyümölcsös golyócskákat másfajta aszalt gyümölcsből és diófélékből is készíthetjük. Ha a masszához gyümölcslevet, lereszelt almát vagy banánt keverünk, akár süteményekhez töltelékként is felhasználhatjuk. A golyókat desszertként, valamint egészséges, önálló ételként, uzsonnaként is felszolgálhatjuk.

Matjaž Kološa – nekaj besed o avtorju

Matjaž Kološa je po poklicu univ. dipl. inž. živilske tehnologije, diplomant ljubljanske Biotehniške fakultete. Svojo strast, znanje in izkušnje z uravnoteženo prehrano širi v okviru lastne blagovne znamke Matjaževa kuharija in je zunanji sodelavec številnih podjetij, ki se ukvarjajo z zdravo prehrano. Izvaja delavnice zdrave prehrane (za amaterje in kuharje), pogostitve, predstavitve in promocije, svetovanja, predavanja o zdravi prehrani, piše članke in ustvarja nove recepte. Je soavtor knjige Zmote in resnice o osteoporozi.

Boštjan Lačen – nekaj besed o avtorju

»Okus mi je blizu od malih nog. Ohranjam tradicionalnost, po drugi strani pa iz že znanih vonjav, arom, pridiha domače kuhinje vedno poskušam ustvariti kaj novega, unikatnega in ‚boljšega‘. Sem kuhar najprej po duši in šele nato po poklicu.«

Matjaž Kološa – röviden a szerzőről

Matjaž Kološa élelmiszertechnológiai mérnök, diplomáját a ljubljanoi biotechnika karon szerezte. A kiegyensúlyozott táplálkozás iránti lelkesedését, tudását és tapasztalatait a Matjaž főzőcskéje (*Matjaževa kuharija*) nevű saját áruvédjegy alatt terjeszti, ugyanakkor számos, az egészséges táplálkozással foglalkozó vállalat külső munkatársa. Az egészséges táplálkozással kapcsolatos több műhelyfoglalkozás (amatőrök és szakácsok részére), megvendéglés, bemutató és promóció, az egészséges táplálkozással kapcsolatos számos előadás, cikk és új ételrecept fűződik a nevéhez. A csonttrikulással kapcsolatos tévhiteket és igazságokat (*Zmote in resnice o osteoporozi*) bemutató könyv társszerzője.

Boštjan Lačen – röviden a szerzőről

»Az ízeket kiskorom óta ismerem. A hagyományok ápolása mellett, a már ismert illatok és aromák, valamint a házi konyha adta ihlet alapján próbálok meg valami újat, egyedit, »jobbat« alkotni. Hivatásom szerint szakács vagyok, de elsősorban a szívemmel főzök.«

STARE GORIČKO-PORABSKE JEDI ZA MODERNE LIDI
Prehranski vodnik Goriškega in Porabja

Avtorja

Matjaž Kološa in Boštjan Lačen

Fotografije

Matjaž Kološa, Stanislava Dešnik, Jože Pojbič

Jezikovni pregled SI

Biro 2000

Prevod

Jolanda Novak Császár

Jezikovni pregled HU

Nándor Böröcz

Oblikovanje

Ignac Meden

Grafična priprava in tisk

Atelje za črko in sliko

Založnik

Javni zavod Krajinski park Goričko, Grad 191, 9264 Grad

Financiranje

Goričko in Porabje, povezana v kulturi /

Rábavidék és Goričko – kultúrájában összefonódva

»Sosed k sosedu« / »Szomszéd a szomszédhoz«

2009–2012. Operativni program Slovenija-Madžarska 2007–2013 /

Szlovénia-Magyarország Operatív Program 2007–2013

Vodilni Partner

Razvojna agencija Slovenska krajina

Vodja projekta za JZ KPG

Stanislava Dešnik

Koordinatorica projekta

Aleksandra Zrinski

Knjižica je pripravljena ob finančni podpori EU in Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo; za njeno vsebino odgovarja izključno JZ Krajinski park Goričko in zanjo nikakor ne velja, da odraža stališče EU.

E-publikacija (druga dopolnjena izdaja)

www.park-goricko.org

Grad, junij 2012

CIP – Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.56(497.411)(083.12)(0.034.2)

641.56(439.111)(083.12)(0.034.2)

KOLOŠA, Matjaž

Stare goričko-porabske jedi za moderne lidi [Elektronski vir] = Régi goričkoi-rábavidéki ételek modern embereknek / Matjaž Kološa, Boštjan Lačen ; [prevod Jolanda Novak Császár ; fotografije Matjaž Kološa, Stanislava Dešnik, Jože Pojbič]. - 2. dopolnjena izd. - El. knjiga. - Goričko : Javni zavod Krajinski park, 2012

Način dostopa (URL): <http://www.park-goricko.org>

ISBN 978-961-92147-3-2

1. Lačen, Boštjan

263589632

RÉGI GORIČKÓI-RÁBAVIDÉKI ÉTELEK MODERN EMBEREKNEK
Goričko és a Rábadéék gasztronómiai kalauza

Szerző

Matjaž Kološa és Boštjan Lačen

Fotók

Matjaž Kološa, Stanislava Dešnik, Jože Pojbič

Magyarra fordította

Novak Császár Jolanda

Nyelvi lektor

Böröcz Nándor

Grafikai szerkesztő

Ignac Meden

Nyomdai előkészítés és nyomda

Atelje za črko in sliko

Kiadó

Javni zavod Krajinski park Goričko, Grad 191, 9264 Grad

Finanszírozás

Rábadéék és Goričko – kultúrájában összefonódva /

Goričko in Porabje povezana v kulturi

»Szomszéd a szomszédhoz« / »Sosed k sosedu«

2009–2012. Szlovénia–Magyarország Operatív Program 2007–2013 /

Operativni program Slovenija–Madžarska 2007–2013

Vezető partner

Szlovén Vidék Kft.

A JZ KPG projektpartner vezetője

Stanislava Dešnik

Projektkoordinátor

Aleksandra Zrinski

A kiadvány az EU és a Szlovén Köztársaság Gazdaságfejlesztési és Technológiai Minisztériumának pénzügyi támogatásával készült; tartalmáért kizárólag a Goričko Natúrpark Közintézet felel, és semmi esetben sem tükrözi az EU álláspontját.

E-kiadvány (második bővített kiadás)

www.park-goricko.org

Grad, 2012 június



Nalébkba v vsako petičnico!  **Belek terék a góndök.**
Operációk öntés Bizansza Európaika uniójá. A projekt az Európai Unió támogatásából, az Európai
Értékpörökös, képzés és ifjúsági váncsokból készült.

 REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



 **CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ**
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT
MURSKA SOBOTA

 **PORABJE**



