



## A SZABADTÚZI LOVAGREND EGYESÜLETÉNEK LAPJA

**Felelős kiadó** az egyesület a Lovagrend Nagymestere: Dr. Simon Tamás

**A Lapot szerkeszti:** Csetneki László a Lovagrend Főkancellárja

**Levélcím:** Bogács, Fürdő út 2. Telefon \* 06 20 9257 – 984 \* Telefon 06 30 9836-052

\* Terjeszti az egyesület tagsága  
Megjelenik havonta

# TISZTELT SZABADTÚZI LOVAGREND! Úrhölgyek, Lovagok, Kormosok, és Apródok!

Egy újsághírrrel kezdjük a **HARSONÁT**: Mindenkinek tudtára adatik, hogy már Erdélyben is jelen vagyunk méghozzá több mint két éve.

*„Kicsit bolondnak, örültnek, elszántnak kell lenni.”  
Benedek Árpád*

Ki ne falatozna szívesen szabadtúzon sütött-főzött étkekből? Bizonyára kevesen vannak azok, akiket ne gerjesztene étvágyra a faparázson készülő eledelek illata. Ám, hogy a szívesen szakácskodók, az ilyes fajta ételkészítés módszerének legnemesebb hagyományait ápolók akár lovagrendi tagokká is válhatnak, arról aligha van mindenkinek ismerete. Ez a “világ” viszont egyre közelebb kerül a Gyergyóiakhoz is – a Szabadtúzi Lovagrend népszerűsítése a sokak által ismert Benedek Árpád vezető séf egy nemrégiben felvállalt feladata. A Gyergyószentmiklósi szakácsot ugyanis a lovagrend Gyergyószéki hadnagyává nevezték ki.

Aligha akad olyan Gyergyószéki ember, aki valamilyen rendezvény alakalmából ne kóstolta volna a Gyergyószentmiklósi Benedek Árpád vezető séf főztjét. A Gyergyói ízek őrzője névvel is illetett szakács ezentúl nemcsak ételkészítésre használja a tüzet- parázsló szemmel vizsgálódik a szabadban sütő-főző „amatőrök” körében. Nem kell megijedni, szándéka cseppet sem rosszindulatú. A hadnagy rangban lévő szakácslovag a Szabadtúzi Lovagrend Erdélyben frissen alakult részlegébe szemel ki tagjelölteket. Az alábbiakban az elismert szakáccsal készített interjúnkat olvashatják.

*Újabb elismeréssel illették az eddig sem ismeretlen Gyergyói szakácsot; a magyarországi Szabadtúzi Lovagrend lovagjává, a rend erdélyi részlegén belül Gyergyószéki hadnagyává avatták. Mivel érdemelte ezt ki?*

A Szabadtéri Lovagrend tagja végül is bárki lehet, a lényeg, hogy vállalni kell ezt a társaságot, ezzel együtt pedig az alaptörvényeit. Ezek szerint az ételkészítést becsülettel, jó kedvvel és jó szándékkal, az elkészítendő étel vagy lé tökéletessége iránti teljes alázattal kell végezni. Nem készíthetnek szándékosan semmi olyat, ami önmaguk vagy mások részére kárt vagy kellemetlenséget okozhat. A renchez tartozók arra törekednek, hogy az ételkészítéshez elsősorban nem kormozó keményfából rakott természetes tüzet, annak parázsát, vagy a nap tiszta hőjét használják.

*Hogy került kapcsolatba a lovagrenddel, egyáltalán hogyan lesz valakiből lovag?*

Szakmámnak és ismerőseimnek köszönhetően értesültem a Szabadtúzi Lovagrend létezéséről. Megtetszettek a rend elvei, és mivel úgy éreztem, hogy megfelelek az előírt feltételeknek, benyújtottam jelentkezési szándékomat. Ezt elfogadták, és egy évig próbaidős Kormos Lovag voltam.

A próbaidő lejártával – ami alatt bizonyítani kellett az alkalmasságot – lovaggá avattak. Az én esetemben úgy látták jónak, hogy a Gyergyószék Hadnagya ranggal is felruházzanak, ezzel együtt a sepsiszentgyörgyi Vajda Lajos kapitány mellett feladatommá vált a rend népszerűsítése, az erdélyi részleg bővítése, a főzőversenyeken való részvételek megszervezése. Meg vagyok győződve, hogy sikerül megnyernünk nagyobb baráti társaságokat is, hogy csatlakozzanak csapatunkhoz, és nagyon hamar sikerül fejlesztenünk a lovagrendet.



### ***Miért éppen szabad tűz, mitől másabb az így készült étel a többitől?***

Aki már kipróbálta és kóstolta, mindenki vallja, hogy a szabad tűzön készült ételek a legfinomabbak. Ez köszönhető a faparázsból felszabaduló illatoknak, füstaromáknak, melyek belekerülnek a bográcsba. És az sem mindegy, hogy milyen edényben készítjük az ételt. Általában az öntvény bográcsban készült ételek a legfinomabbak. Az edénynek köszönhetően az étel egy különleges ízt kap, ami például hiányzik az otthoni készítményekből.

Ami a szabad tűzön készített ételek utánózhatalan sajátossága, az maga a készítés folyamata köré épülő hangulat, a felszabadultság, a jókedv. Ezért is tetszett meg nekem a lovagrend társaság-barát szabályzata.

### ***A szakácsok nagytöbbsége már alapból is jó kedélyű...***

Igen, végül itt is ez a lényeg. Nemhiába választotta a lovagrend „A tüzed soha ki ne aludjon!” jelmondatot, hisz a barátságokat működtető jó kedvet lángon kell tartani, hogy a kapcsolat meg ne szűnjön. Az ételt is csak jó kedvvel, jó hangulatban, szívvel, lélekkel szabad

készíteni. Persze a jó szakácsnak az ízlése is jó kell, hogy legyen, a többi tanulás, fejlesztés kérdése. Az én szakmai fejlődésemet a kisebb-nagyobb rendezvényeken a főzés gyakorlata, levezetése biztosítja. Mindig tanul valamit az ember...

### ***A rutin a fejlődés halála. Ez mennyire igaz ebben a szakmában?***

Ránk is vonatkozik, viszont itt jön be a szívvel, lélekkel való hozzáállás, meg a kreativitás. A szakma megengedi az újításokat, na meg követni kell azt is, hogy mit kíván, mennyit kér a piac. Az a jó, ha a hagyományos konyhát ötvözzük az új dolgokkal, mert ebből csodálatos dolgok születhetnek.

### ***Minden szakácsnak vannak szakmai titkai?***

Nekem például nincsenek titkaim, viszont vannak olyan dolgok, amiket én kísérleteztem ki, az én ízvilágom, és azt csak én tudom. Ha kérdeznak, szívesen elmondom bárkinek, de nem biztos, hogy az pont úgy fog sikerülni, mint amit én készítek. Itt jön be az ízlés, a saját kreativitás.

### ***Ha egy bizonyos népcsoport hagyományos ételét készíti el, szükséges a receptnél is többet tudni?***

Feltétlenül! Az adott nép kultúráját, hagyományát, múltját nagyon fontos ismerni. Beszéljünk csak a Gyergyói örményekről. Mivel ők vándor életmódot folytattak, erre úgy építették a konyhát, hogy az alapélelmiszereik tartósíthatók és könnyen szállíthatók legyenek. Ha valaki nem ismeri az egyik hagyományos fűszerüket, a hurut készítését például, vagy nem tudja, hogy szárított gombát használtak a levesbe, akkor bármennyire is igyekszik, a főztje hasonlítani sem fog az eredeti örmény hurutos-leveséhez. Ez csak egy példa, ami viszont minden hagyományos eledel esetén igaz. Ha egyes ízeket vissza szeretnénk adni, akkor pontosan azokkal a módszerekkel kell elkészíteni a belevalókat, ahogyan azt a régiek csinálták.

### ***Visszatérve a lovagrendhez, mi szükséges ahhoz, hogy valaki hasonló társaság tagja legyen?***

Elsősorban jó szakember kell legyen. Valamilyen szinten be kell kerülni a köztudatba, minél szélesebb körökben ismertetni kell azt, amit csinál, és ahhoz, hogy elfogadják, bizonyos próbákon át kell esni. Egy kicsit bolondnak,

őrültnek, elszántnak kell lenni ahhoz, hogy valaki ezt tudja csinálni. A fáradságot, és sok esetben az anyagikat sem kell kímélni. Nem a pénzről szól minden. Vannak olyan dolgok, amiket saját zsebből finanszírozunk kimondottan csak azért, hogy részt vehessünk, meg hogy tanulhassunk. Ez csak így tud működni.

Így írt rólunk ezelőtt majd 2 éve a Gyergyószentmiklósi internetes [Székelyhon.ro](http://Székelyhon.ro) szaklap.

## KANCELLÁRI KIÁLTVÁNY

A szabadtűzi lovagrend már 3-4 éve folyamatosan tevékenykedik főzőversenyeken vesz részt

Különböző főzéssel kapcsolatos szabadtéri rendezvényeket támogat akár tevőlegesen, akár szervezési segítséggel egyaránt. 2012 Májusában kértük a cégbíróságot, hogy bejegyezze lovagrendünket, mint SZABADTŰZI LOVAGREND GASZTRONÓMIAI EGYESÜLET. Így ahogyan az történt idáig is már bátrabban hirdethetjük hitvallásunkat –szabadtűzön bográcsban nyárson, vagy bármilyen módon készített ételek akkor a legjobbak, ha fával méghozzá megfelelő ételhez megfelelő fával, vagy faszénnel, annak parazsával készítjük el ételeinket.

Lovagrendünk tehát határon innen és határon túl is szeretne mindenkit megszólítani, valamint önkéntes tagjai között tudni mindazokat a civil sütni főzni szerető embereket akik vállalják lovagrendünk honlapján elolvasható alapszabályunknak betartását és tagdíjuk befizetését ami most évenként 4000 Ft.

A tagdíj azért szükséges a mai világban, hogy tagjaink komolyan vegyék tagságukat, mivel ebben a lovagrendben csak önkéntesek tevékenykednek saját szabadidejüket feláldozva azért, hogy ők is valamivel hozzájáruljanak a magyar hagyományok és a már rég elfelejtet gasztró-kultúránkat is visszacsempésszük a mindennapok asztalára. Valamint ebből a pénzből tartjuk fenn önmagunkat, addig, amíg nem tudunk pályázni valamilyen külső forrásból.

Tagunk lehet bárki az egyszerű munkásembertől a miniszterig. Nem teszünk különbséget, mivel nálunk csak az számít, hogy az illető szeresse a szabadtéri főzéseket, a jó ételeket és érezze magát köztünk legalább olyan jól, ahogy mi érezzük magunkat egy ilyen összejöveten. Igaz, hogy évente egyszer legalább illik megjelenni

az ország valamelyik pontján megrendezett szabadtéri főzőversenyén, de ez remélem senkinek sem okoz különösebb gondot.

Tehát összefoglalva a 2014-es évben a lovagrendünk szeretne megerősödni és ehhez bizony tagság kell, de nem mindenáron. A jelenlegi 100-150 fős tagságunk akár többszörösére is emelkedhet, ha sok jóember is úgy gondolja, hogy érdemes közénk állni, de akinek nem szívügye a gasztronómiai értékeink megőrzése és annak utódaink felé történő továbbadása, az máshol kamatoztassa tudását.

A jelentkezés a lovagrendbe azzal veszi kezdetét, hogy kitölti a honlapunkról letölthető jelentkezési lapot majd azt eljuttatja postán vagy e-mailban a nagymesterhez (szelektiv@t-online.hu), aki kijelöli az illetékességet (lakóhely szerint), mert hiszen lovagrenden belül is régiók és kapitányságok vannak. A régiók azt véleményezik, majd annak pozitív elbírálása után, valamint a tagdíj befizetése után KORMOS LOVAGGÁ válik. Egy esztendő eltelte után, ha mindkét fél úgy gondolja, a júniusi vagy az októberi szabadtéri (évente csak 2x megrendezett) főzőversenyen ünnepélyes keretek között A SZABADTŰZI LOVAGREND LOVAGJÁVÁ avatjuk.

Minden lovagtársamat és leendő lovagjainkat megkérek, hogy vegyék komolyan úgy a tagépítést, mint a lovagrendi munkát, mivel a mai nehéz gazdasági helyzetben igen nehéz felfuttatnunk szeretett lovagrendünket. Össze kell szednünk minden erőnket és kapcsolatunkat, hogy sikeresek legyünk. Remélem, hogy ez a sikeresség nem csak a vezetőség, hanem az összes társunk érdeke.

Csetneki László  
főkancellár



**A Bükki Gasztronómiai Egyesület( és lovagrendünk) Tervezett 2014-es évi Programjai**

| HÓNAP      | NAP       | ESEMÉNY - <b>HONLAPCÍME</b> : <a href="http://www.mngsz-eszakkbukki.fw.hu">www.mngsz-eszakkbukki.fw.hu</a> | HELYSZÍN               |
|------------|-----------|--|------------------------|
| január     | 18        | Forralt bor és tepertő fesztivál   | Görömböly              |
| Január     | 25        | II. Tápiósági rétes készítő verseny  | Tápióság               |
| Február    | 8         | III. Falusi Kamra Mustra /spájz bemutató/  | Bogács                 |
| Február    | 8         | V. Bogácsi kocsonyafőző Verseny  | Bogács                 |
| Február    | 15        | 9. Tardi Hurkatöltő verseny  | Tard                   |
| Február    | 15        | 8. Szalonna Fesztivál és Bemutató  | Tard                   |
| Február    | 15        | 8. Tardi Forralt bor Készítő Verseny   | Tard                   |
| Február    | 15        | 8. Házi savanyúságok versenye  | Tard                   |
| Április    | 4         | Tűzérkonyha  | Tápióbicske            |
| Április    | 19        | II. Nyúl ételek Főzőversenye   | Nemti                  |
| Április    | 25-27     | XII. Szakácstanulók Főzőversenye a Szabadtúzi Lovagrend szervezi   | Verőce, Csattogó-Völgy |
| Május      | 1         | II. Palóc Grillverseny   | Salgótarján            |
| Május      | 10        | Karancslapujtói Park Parti Főzőverseny   | Karancslapujtó         |
| Május      | 23-25     | Hagyományörzés Gasztronómiai Értékmentés Mesterfokon Bogácson  | Bogács                 |
| Május      | 31        | Vattai Főzőverseny   | Vatta                  |
| Június     | 1         | Szentistváni Főzőverseny   | Szentistván            |
| junius     | 6         | Egészséges ételek ifjúsági főzőversenye és előadások   | Salgótarján            |
| Junius     | 6-7       | IPA X. Pünkösdi Királyának Szakácsa Főző-,   | Verőce, Csattogó-Völgy |
| Junius     | 6-7       | Szihalmi Kemencés napok  | Szihalom               |
| Junius     | 6-7       | és Cukrásza Sütemény készítő verseny, Skach Béla Emlékére  | Verőce, Csattogó-Völgy |
| junius     | 14        | Kácsi országos vadfőző verseny   | Kács                   |
| junius     | 14        | Vadásztársaságok Országos Vadétel Főzőversenye és Bemutatója   | Kács                   |
| Június     | 28-29     | IV. Gasztró és Sörfesztivál, Maglód Városi Napok   | Maglód                 |
| Július     | 5         | Aludtfej Fesztivál   | Boldva                 |
| Július     | 12        | Pándi Meggyfesztivál   | Pánd                   |
| Július     | 25-27     | III. Kárpát-Medencei Történelmi Hadikonyha Szemle És Főzelék Főző verseny .Tóth Jutka emlékére             | Verőce, Csattogó-Völgy |
| Augusztus  | 2         | Fokhagymafesztivál   | Bátya                  |
| Augusztus  | 9         | Kávai Lecsó fesztivál  | Káva                   |
| Augusztus  | 9         | Kárpátmedencei ízek Emődi Főzőverseny  | Emőd                   |
| Augusztus  | 23-24     | Lovagrendek Gasztronómiai Csatája  | Gyál                   |
| Augusztus  | 30        | Favágók és vad ételek főzőversenye   | Bükkzsérc              |
| Augusztus  | 31        | Salgótarjáni Bányásznapi Főzőverseny   | Salgótarján            |
| Szeptember | 27        | Summás ételek Főzőversenye és Szüreti Mulatságok   | Bogács                 |
| Szeptember | 29-okt 02 | 4. Országos Nyugdíjas Találkozó  | Bogács                 |
| Október    | 4         | II. Kárpátmedencei Ifjúsági Főzőverseny  | Verőce, Csattogó-Völgy |
| Október    | 11        | Tardi Kakaspörkölt Főző Verseny  | Tard                   |
| Október    | 25        | Tárcsás Ételek Főzőversenye  | Bogács                 |



## Tárcsa és tárcsás ételek

### *Mi is az a tárcsa?*

A tárcsa az egy mezőgazdasági földművelő eszköz, amit a szántás után vetnek be a gazdák, hogy a földből kiforgatott nagyobb földrögöket a tárcsa széttörje, majd ezután a borona elegyengeti a szántással felszínre került nagyobb földdarabokat, széttörje ezáltal könnyebbé téve a vetést.

A magyar ember igen találékony és rájött, hogy ezek a tárcsa lapok mivel "igazi jó acélozott" fémből készülnek, alkalmas lehet egy kis sütögetésre. A tárcsákat leszerelték és a közepén található lyukat behegesztették, így tették alkalmassá arra, hogy sütögetni lehessen benne. Lábakat hegesztettek a tárcsa alá és jól kiégették a lapokat, ezután szinte azonnal használható volt a tárcsa, amit a magyar wok-nak is hívnak.

Megtisztították eltávolították az esetleges rozsdafoltokat, és vigyáztak arra, hogy a tárcsa belsejét nem szabad felpolírozni, mert ha polírozták volna, akkor a húsok sütés közben nem maradnak meg a tárcsa szélén, állandóan a közepébe a zsírba csúsznának és nem tudnánk jóízűen szakszerűen megsütni a húsainkat.

### *Most foglalkozunk a sütéssel pácolással*

A tárcsán bármilyen húst lehet sütni és szinte bármilyen zöldséget is ugyanúgy, mint a grillen, csak itt zsiradékkal locsolgatjuk, mártogatjuk a tárcsa közepén összegyülemelő zsiradékban. A különböző húsokból kiolvadó szaft a kolbászszír, ami keveredik a sütéshez elkészített szalonnából kiolvasztott zsiradékkal, így ezek a "szaftok" igen kellemes íz harmóniát alkotnak. Ha ebbe a különleges "szaft"-ba időnként belemártjuk a már jó előre bepácolt hússzeleteinket, utána a már felhevült tárcsánk szélére tesszük a húsokat az ott tovább sül, de nem szívja meg magát zsírral.

A húsok és a zöldségek mindkét oldalát megsütjük, pirítjuk, időnként beleeresztjük a szeleteket 3-5 másodpercre a közepén összegyült a már többször emlegetett szaftba, majd kihúzzuk a tárcsa szélére időnkénti mártogatással, forgatással, locsolgatással vigyázva, nehogy kiszáradjanak. Készre sütjük és azon melegében tálaljuk.

Tálaláskor különféle önteteket adhatunk a húsokhoz, amit a hús pácléjéből is lehet készíteni kis natúr joghurt hozzáadásával, valamint frissen vágott petrezselyem zöld hozzákeverésével után ízesítve ízlés szerint egy kis sóval, borssal, és aki

szereti citromlé hozzáadásával igazi öntetet készíthet.

Tehát a tárcsás ételeinket mindig úgy készítjük, hogy először jól felhevítjük a tárcsánkat. Ezután kitöröljük a tárcsát egy száraz ronggyal, hogy nehogy kormos füstös maradjon. Majd a tárcsa szélére rakjuk a süendő kakastaréj szerűen felvágott szalonna szeleteinket. Ezeket jól átsütjük, a zsírja pedig a tárcsa közepébe folyik.

Attól függ, hogy milyen húst akarunk sütni, teszünk a tárcsa szélére néhány darab jófajta sütni való kolbászdarabot is, és folyamatos forgatás mellett ügyesen kiolvasztjuk belőlük ezt a zsiradékot is, ami a tárcsa alján összegyűlik. Vigyázzunk, hogy nehogy megégjen a már kiolvadt zsiradék, inkább legyen kéznél egy kis hasábokra vágott héjas burgonya, hogyha nagyon füstölne a zsiradékunk, akkor pár szem krumplival le tudjuk hűteni a zsiradékot. Közben az előbb leírt módon elkezdhetjük sütögetni a hússzeleteket.



### *Néhány jó tanács azoknak, akik szeretnek tárcsás ételeket készíteni*

- Ne sózzuk meg az előre bepácolt hússzeleteinket, mert a só akár pácolás közben is elvonhatja a hússzeletek nedvesség tartalmát, és sütés után az ilyen húsok igen szárazak lesznek. Inkább közvetlenül sütéskor használjuk a szükséges só mennyiséget.

- Ha úgy gondoljuk, hogy több mint 3 órahosszáig pácoljuk a megsüendő hússzeleteinket, akkor ne alkalmazzunk savas pácot, vagyis a páclé ne tartalmazzon se bort, sem citrus félét. Ezeket az anyagokat csak akkor alkalmazzuk, ha frissen vagy csak 1-2 órás pácolás szükségeltetik az ételeinkhez, mivel a bor és a savasság is megtöri, és

elviszi számunkra rossz irányba az ételünk ízét a hosszadalmas pácolásnál. De ha frissen csináljuk, akkor igen finom savanykás már majdnem borízű ételeket kapunk.

- A pácolt és hűtőben tartott húsokat ne tegyük azonnal a tárcsára, inkább kb. 10 percig szobahőmérsékleten pihentessük. Azért kell pihentetni, mert ha közvetlenül tesszük a tárcsára a hűtött szeleteket, akkor könnyen lehet, hogy az oldalak megégnek és hús belseje pedig nyers marad.

- Alap páclé: tetszés szerinti mennyiségben, szeletelt vöröshagyma(ezt akár a páclé felhasználása után meg is süthetjük a tárcsán, kiváló köret kiegészítő), fokhagyma cikkek, olaj, szárnyas vagy sertés fűszerkeverékek, a csirkehúsok pácolásához illik a tárkony a kakukkfű, a sertéshúsok páclevébe illik a majoránna, a zsálya, a bárányokhoz pedig a menta, rozsmaring.

Minden pácléhez különösen így ebben az időszakban használhatunk 4-5 szál friss petrezselyem zöldet.

### ***Kedvcsinálónak következék egy recept, Mézes mustáros tárcsás csirke 4 főre***

#### Hozzávalók:

- 60 dkg friss csirkemell csíkozva
- kb 5 egész csirkecomb leborözve, kicsontozva, csíkozva
- 10 dkg vaj 4, vagy szalonna
- igény szerint kávéskanál méz, 4 kávéskanál mustár, ízlés szerint őrölt bors, só, szárnyas fűszerkeverék, kevés chili paprika.
- 5-6 darab zsályalevél apróra vágva.
- A sütéshez szalonna kakas taréj.

A forró tárcsán kisütjük a szalonnát (csak a zsiradék kell, a sült szalonnát sütés után megehetjük). A felsorolt húsokat megmossuk, és ízlés szerint összekeverjük a felsorolt fűszerekkel, mézzel, mustárral, majd hűtőben 1-2 órát pihentetjük.

Ezután a forró zsiradékban, vagy vajban hirtelen sütjük úgy, hogy pirulás után a tárcsa szélén sütjük a húsokat sűrű locsolgatás közepette. Nagyon hamar megsül, ezután frissen egy kis sült hagymakarikákkal, vagy a tárcsán frissen sült, párolt champion gombával tálaljuk. Egyik leghíresebb étel ami a tárcsán készíthetünk, az az igazi magyaros lecsó, amit mindenki el tud készíteni ki-ki saját szája íze szerint.

*Csetneki László*

A Szabadtűzi lovagrend Főkancellárja

## **Egészséges táplálkozás a magyar konyha szabadtéri, szabadtüzi felhasználásában**

Egyre többen gondolják azt, hogy itt az ideje az egészséges táplálkozási tudomány elsajátításának, és hogy ezt egyre nyomatékosabbá tegyük, kezdjük a gyermekétkeztetésben.

Szeretnénk egy szabadtéri főzőversenyt rendezni úgy, hogy az egészséges táplálkozást előtérbe helyezzük.

Felhívjuk az iskolák gazdasági felelőseinek és a közétkeztetésért felelős iskolai illetékeseinek figyelmét, hogy az általunk rendezendő szabadtéri főzőverseny mindenféle szempontból meg kell, hogy feleljen a mai modern és egészséges iskolai étkezési feltételeknek.

Álláspontunk szerint akkor igazi az étkeztetés, ha azt a gyermekek megismerik, elfogadják, és magukévá teszik, mivel ebből a szempontból nézve nincs nagyobb kritikus, mint maga a fogyasztó, vagyis a gyermek.

Ezeket szem előtt tartva arra gondoltunk, hogy a polgármester, vagy más illetékes javaslata alapján az iskolákban el kellene indítani a szervezést egy főzőversenyre, ami ezekkel a célokkal megegyezik, és a fiatalságot megszólítja. Valahogyan becsempészni a mindennapos életünkbe az egészséges táplálkozást, főzést akár szabadtéri körülmények között is.



### **A tematika**

1, Az iskolánkénti étkeztetési szakembereknek tartanánk egy előadást, egy rövid tanfolyamot, ahol az, ORSZÁGOS TISZTI FŐORVOS helyettese vagy más magas beosztású szakember tartana előadást és segédkezne a zsűrizésben is .

2, Azoknak a felnőtteknek kellene állítani egy főzőcsapatot iskolánként, akik a mindennapi

gyermekétkezéssel foglalkoznak (legyen az gazdasági, szakács az iskolában, vagy az ételmezésvezető) a szabadtéri főzési tudományukkal képviselnék az iskolát.

3, Az iskolák legalább egy diákokból álló csapatot egy mentorral szintén beneveznek, egy külön gyermekeknek rendezett ugyanakkor, de másik szálon futó szabadtéri főzőversenyre.

4, A zsűri diákokból és gasztronómiai szakemberekből állna.

5, A diákok aznap kezdenének egy rövid bemutató és előadás után (ami a tűzgyújtásról és a főzés közbeni tüzelésről szólna, amit a szabadtéri lovagrend főkancellárja tartana) a tűzgyújtó próbával ahol az első sikerélményeiket megszerzik. és nem utolsó sorban további kedvet kapnak a főzéshez. Főzési fortélyok játékosan, ahol a fiúk is kedvet kapnának a főzéshez.

6, A gyermekeknek esetleg gasztronómiai totót kellene kitölteni, ahol az egészséges táplálkozásról szólnának a kérdések. Ez is lehetne a program része.

7, Javasolnám ezeket a programokat az iskolai program közé valahogyan beilleszteni, akár az őszi vagy tavaszi nyáreleji időtájban szokásos iskolai programok közé, vagy ha van akadályverseny egyik záróakkordjaként is be lehetne illeszteni ezt a programot, de önálló programként is megállná a helyét .

Ilyen és ehhez hasonló ötletekkel fűszerezve kellene meghirdetni és megszervezni ezt az ismeretterjesztő, a térségben egyedülálló szabadtéri főzőversenyt, ami egyúttal egy hiánypótlásként is jelentkezne a kistérségben.

A részletesebb versenykiírást és az egyéb feltételeket ráérnénk még kidolgozni, csak ezeket a szavakat, mintegy gondolatébresztés képen kellene vitára és útjára bocsátani, hogy minél előbb rátaláljunk a vállalkozó kedvű emberek támogatására.

**Csetneki László**  
Gasztronómus



## Bográcsolás a szabadban

A bogrács egy tipikusan magyar találmány, legalábbis mi magyarok annak tartjuk.

Már az őseink is használták.

A kutatók és régészek már az Árpádkori feljegyzésekben is találtak említést a bográcsról. Igaz akkoriban még Agyagból /cserépből/ készült. Az 1420-as évektől cserép és rézbográcsokat már együtt említik a leírások, a 18. századtól pedig már megjelennek a vasbográcsok is.

A bogrács a mindennapok kelléke volt, hiszen mind a szegények, mind a gazdagok, a csikósok, a pásztorok a vándorok konyháján használták. Így rengeteg bográcsban készíthető ételünk van, amire a magyar nép igen büszke.

A bográcsok különbözőek: van felfelé szélesedő típus, ezt használjuk a gulyásokhoz, pörköltökhöz, és egyszerű ételekhez.

Van alul lapos és felfelé szűkülő típus ezt általában halászlé főzéséhez használjuk.

Vannak nagyméretű zománcozott „bográcsok”, ezeket üstnek hívjuk, és disznóöléskor abáláshoz, vagy lakodalmak ételsorainak elkészítéséhez használjuk. A bográcsok készülhetnek öntöttvasból, sima vasból, rézből, vagy továbbra is agyagból. Lehetnek zománcozottak, polírozottak, vagy csak egyszerű vas színűek.

Nyugat Magyarországon vasfazéknak is hívják, Karcag környékén a vasbográcsok alá lábakat hegesztenek és ők birka-főző vaslábasnak hívják.

A bográcsot sokan annyira szabadtéri főző eszköznek tartják, hogy ha valaki gázzal akarja elkészíteni a bográcsban az ételét azt egyenesen sértésnek veszik ☺.

A jó bográcsolásnak külön szertartása van, szinte az egész család részt vesz benne, ezért is nagyon jó az összetartó ereje. Itt a bogrács köré ülve szinte minden problémánkat meg tudjuk beszélni, akár családtagjainkkal, akár barátainkkal. A férfiember előkészíti a tűzgyújtás eszközeit, fát vág, gyújtóst készít, majd rozsdátlanítja, vagyis kisúrolja és leégeti a régebbiről zsírral vastagon bekent bográcsot. (Így kell eltenni a bográcsot a főzés után, hogy így is védekezzünk a rozsdásodás ellen). Az asszonyok előkészítik a főzéshez szükséges alapanyagokat, a gyerekek a kerti terítésben és a díszítésben segítkeznek és most az egyszer az apukával tüzet gyújtanak közösen hiszen a tűzgyújtás mindenkit izgat. A rokonság többi tagja sűrűn de csak módjával kínálgatja ide

illő itallal a bográcsos étel készítőjét, hiszen most ő a legfontosabb ember, mert mindenki a bográcsra figyel. A családfő nagyon jól tudja, hogy a bogrács alatt csak keményfával (akác vagy tölgyfával) tüzelhet, hiszen most nem nagy lángnyelvekre van szükség, hanem erős jó nagy hőt adó parázsló tűzre.

Itt a tűz mellett azt is meglehet beszélni, hogy mi a különbség a pörkölt és a paprikás között?

A pörköltet mindig apró kockára vágott zsiradékban fonnyasztott vöröshagyma alapra tesszük, a kockára vágott húst nem engedjük föl vízzel, hanem addig pörköljük, pirítjuk a húst a hagymás alapunkon, míg az ki nem „fehéredik”. Így bezárjuk a rostokat, mivel most a hús igazi ízére vagyunk kíváncsiak. Ezután ha nagyon hosszú ideig tart a hús puhítása(főzése), csak akkor engedjük fel egy kis ide illő folyadékkal. Lehet az víz, bor, csontleves alap, stb. Itt is figyelembe kell venni azt, hogy a piros őrölt paprika csak 1-1,5 óra főzést bír ki, és ha például marha húsból főzzük a pörköltünket, akkor annak valószínű, hogy 2-3 órát is kell főni, így a paprikát csak az utolsó félóránban teszem bele az ételbe, nehogy keserű legyen az étel a paprika „megégése” miatt.

A paprikás ételeket nem szabad összekeverni azzal, hogy az tejfölös mint a paprikás csirke, mert a paprikás krumpli sem tejfölös! A paprikás ételeket az jellemzi, hogy a nyersanyagokat rétegezve tesszük a bográcsba. A borács legaljába tesszük a zsiradékot, rátesszük a kockára vágott húsdarabokat, erre tesszük a kockára vágott hagymát a fűszereket, majd megint egy kis húst és így folytatjuk rétegezve a paprikásunkat, amit aztán kevés kevergetéssel rázogatással készre főzünk.

Tipp a pörköltekhöz: Általában 1 kg húshoz 20-23, a marhahúshoz esetleg lehet 25-30 dkg vöröshagymát használjunk, ne többet mert édes lesz az ételünk. Ha jó szaftosra, tunkolósra akarjuk csinálni a pörköltünket, akkor ha kész az étel lehúzzuk a tűzről, ekkor a zsiradék feljön a tetejére. Ezt mi megszórjuk egy marék liszttel, majd kevergetés nélkül állni hagyjuk két percig, ezután már átforralhatjuk így jóízű sűrű szaftot kapunk.

Egy pár szót a gulyásunkról, mint a magyar nemzeti ételünk:

Az igazi bográcsgulyás 4 fő részére:

Hozzávalók:

60-70 deka marhalábszár kockázva

60 deka burgonya

3 nagy fej vöröshagyma kb. 20 dkg 1 cm-es kockára vágva

1db zöldpaprika

1db paradicsom

2-3 gerezd fokhagyma

10 dk zsír

1 evőkanál piros őrölt paprika

1 evőkanál paprikakrém a sűrítéshez

1 kávéskanál őrölt kömény

egy picike zeller, de ez nem fontos helyettesíthető petrezselyem zölddel.

A gulyás készítéséhez megfelelő lefelé szűkülő bográcsba felforrósítom a zsiradékot, vagy ha van kiolvasztom az apró kockára vágott mangalica szalonnát, majd kiszedem belőle a szalonna darabokat, csak a zsírt használom. Ez a sült szalonna darabka jó lesz előételnek a maradék vöröshagymával.

A kockára vágott vöröshagymát beleteszem a forró zsiradékba, majd megfonnyasztom, ebbe beleteszem a megmosott, kockára vágott marha lábszárt, picikét „kifehéritem” CSAK PÁR PERCIG, azután felöntöm vízzel, ízlés szerint sózom, beleteszem a paprikát és a paradicsomot.

Eztán félig puhára főzöm és ízesítem a fokhagymával, zeller, vagy petrezselyem zölddel, őrölt köménnyel, a paprikakrémmel, majd tovább főzöm úgy ¾ részig, ekkor már beletehetem az őrölt paprikát, a kocka burgonyát, ezután készre főzöm, közben ha kell utánízesítem. (nem szégyen az ételt készítés közben kóstolgatni, attól csak jobb íze lesz mert lehet korrigálni.)

Az utolsó 10 percben beleteszem a reszelt tésztát más néven csipetkét és készre főzöm.

Ha készen vagyunk tálaláskor csípős paprikát adok hozzá, de nem főzöm bele, mert nem mindenki szereti az erőset.

***Egy pár gulyás félélt felsorolnék, hogy miben különbözik a mi gulyásunktól:***

Alföldi, Szegedi gulyás: 4 fő részére már akár 70 deka burgonyát is tehetünk bele és kockára vágott zöldséget is teszünk hozzá csipetkét is teszünk bele.

Csángó gulyás: A burgonya helyett 60 deka savanyú káposztát és rizst teszünk bele, tejfölösen tálaljuk.

Kolozsvári Gulyás :Csak 60 deka krumplit teszünk bele 4 főre és teszünk hozzá cikkekre vágott fejes káposztát a fokhagyma helyett majoránnát teszünk bele.

Szerb Gulyás: burgonyával és kelkáposztával készítjük.

Palóc Gulyás: Zöldbabbal és tejföllel bővítjük.



Bogácsi Gulyás: A kész gulyásunkat mustáros tejfölös habarással, kakukkfűvel és tárkonnyal a végén még 5 percig összefőzzük és forrón tálaljuk. Mi magyarok büszkék vagyunk a gulyásra, mert csak itt nálunk Magyarországon készítik kiválóan, de az egész világon ismerik.

Ennyi lett volna, amit a gulyásról és bográcsolásról el szerettem volna mondani. Ezekről órákat lehetne még beszélni, de készíteni jobb, mint beszélni róla. Legközelebb a szabadtúzi versenyekről a szabadtúzi lovagrendről és a főzőversenyekről annak szervezéséről ejtenék pár szót.

