

1. szorgalmi feladat: Horváth-Kocsis család

Klímabarát karácsonyi menü...

...ami egyébként fiktív, mert karácsonykor mindig a nagyszülőknél és a dédszülnőknél ebédelünk, és ott nincs nagyon ráhatásunk a kínálatra. De máskor, téli vasárnapokon megvalósítható, sőt megvalósult.

Reggelire zabpelyhet főzünk mazsolával. Mézet csurgatunk rá, vagy a dédi által készített szedervedlőt, ami lepasszírozott szeder egyszer felforralva cukor nélkül, és szárazon dunsztolva. Tej, tea. (A gyerek nálunk zabpehelyfüggő, szerinte minden nap ez kéne. A felnőttek meg kávéfüggők. Nem is kicsit.)

Tízóraizni csak Ricsike szokott, vagy almát, vagy Cserpes joghurtot/krémtúrót, ami nagyon finom házias termék, nem tartalmaz adalékokat, és majdnem helyi:))

Ebéd:

1. Gombakrémleves: A krémleveseimet úgy tudnám általánosságban leírni, hogy valamilyen olaj, valamilyen pelyh, és valamilyen zöldség kell hozzá. Általában van itthon napraforgó, olíva, lenmag, tökmag, kukorica, mogyoró és dióolaj, meg zabpehely, hajdina, köles, de nemrég rátaláltunk egy pelyhmixre, amiben van zab, búza, rozs és árpa (egy fitneszbajnok nő terméke:). Olajon kicsit meg kell melegíteni a pelyhet, sőt, házi „levesfűszert” hozzá (petrezselyem gyökere, zöldje, lestyán, zöldhagyma, répa, zellerzöld – mind megszáritva), és a lényeg: erdei vargánya és fekete trombitagomba, melyet a Vas megyei rokonok szedtek és napon aszaltak – ezt már reggel be kell áztatni. Mindezt megfőzni, majd a végén tejfölt keverni hozzá. Maradék, apró kockákra vágott, fokhagymás olajon kissé megpirított kenyeret szórunk bele (mert nem dobjuk ám ki! :)), vagy tökmagot, bár ezt nálunk csak a felnőttek szeretik. Igazából ez alapján bármilyen idényzöldségből el lehet készíteni, és a variációk száma változatos fűszerezéssel végtelen. Én például soha nem tudok kétszer ugyanolyan levest főzni:))
2. Göngyölt hús: mangalica szeletek jó laposra verve (a közeli hentes maga neveli a disznóit), májas töltelékkel (tejben áztatott zsemle/kenyér, apróra vágott máj, hagyma, fokhagyma, petrezselyem, kakukkfű, tojás, só, bors) Mindez feltekerve, szorosan egymás mellé rakva a tepsiben.
3. Sült zöldségköret: (River Cottage-i recept) répa, zeller, cékla, petrezselyem, csicsóka, lilahagyma cikkekre vágva, só, balzsamecet, olívaolaj, 3-4 rozmaringágacska – megsütve. Ez örült jó kaja!
4. Főtt bulgur lenmaggal.
5. Desszert: nagy ünnepek előtt sosem sütök sütit, mert az anyukám és a nagymamám vagonszámra sütnek, és mindegyiküktől kapunk 1-1 tálcával. Ez nekünk bőven elég is. Egyébként nem is tudok túl sokféle sütit csinálni,

meg nem is igazán szeretek. Enni sem, meg sütni sem. Bár a kelt tésztára mostanában kezdek rákapni. De azért leírok ide egy régesrégi sütireceptet, ami a Dédipapám kedvence volt. Egyszer már megsütöttem, nagyon jól sikerült.

Rácsos linzer: 1/2 kg liszt, 1 kk szóda bikarbóna, összekeverni, 15 dkg zsírral elmorzsolni, 20 dkg porcukrot, 25 dkg darált diót, 1 tojást, 1 dl tejet adni hozzá, összegyúrni, fél órát pihentetni. Ezután a 2/3-át kinyújtani, tepsibe tenni, jól megkenni baracklekvárral, megszórni dióval, majd a tészta másik feléből kis kigyókat sodorni (gyerekek szeretik), ezt rácsosan rátenni a tetejére. Megsütni, kész. Mások szoktak porcukrot szórni rá, mi nem.

6. Az ebédhez vizet iszunk. Csapból.

Az uzsonna vagy tejtermék, vagy gyümölcs. Mindig épp az, ami nem a tízórai volt. (Téli időszakban van mindig déligyümölcsünk is, de nem azért mert veszünk, hanem mert kapjuk. Úgy gondoltuk, inkább ezt hozzon a rokonság a gyerekeknek, mint édességet. De abból még így is túl sokat kapunk, sajnós. Mondjuk egy is sok lenne:))

Vacsora: Sem ünnepekkor, sem hétköznapokon nem főzünk külön vacsorát (csak esetleg melegszendvicset). Vagy az ebéd maradékából eszünk, vagy kenyeret valamivel. (A gyerek általában vajjal és lekvárral, néha a szülők is, de ők van, hogy sajttal, szalonnával, vagy saját készítésű kecskekolbásszal, Papától származó savanyú káposztával, kacsaszírral-almával, ilyesmivel.)

Az ebéd kivételével mindez a hétköznapjaink szokásait is tükrözi.