



# EURÓPA A KONYHÁBAN



*Válogatás a tízéves Európa Pont blogjának  
receptes írásaiából*



# EURÓPA A KONYHÁBAN

Válogatás a tízéves Európa Pont blogjának receptes írásaiból

Ez a kiadvány egy válogatás az európai uniós országok gasztronómiáját – benne az országok kedvenc, vagy nemzetinek tekintett, esetenként uniós oltalommal is védett ételeit – bemutató írásokból.

Az országok kultúrájához egyértelműen hozzátartozik a gasztronómia – egy-egy ételben sokszor egy teljes régió, adott esetben az ország története is megjelenik. Az Európa Pont blogjára a kezdetektől készítettünk különleges recepteket bemutató írásokat, két sorozatban dolgoztunk fel ilyen ételeket.

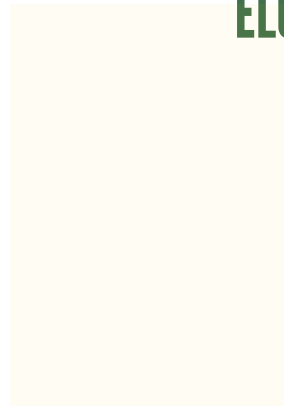
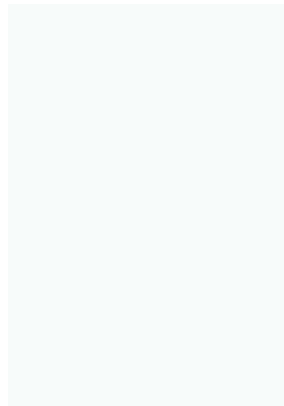
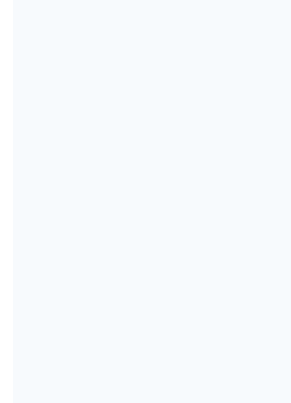
„Süssünk az EUR-Lex-ből!” sorozatunkban az EU jogszabálygyűjteményét használtuk szakácskönyvként (itt jelennek meg az uniós oltalom alá kerülő hagyományos nemzeti ételek leírásai is, ezeket vettük alapul), „A hónap receptje” sorozatban pedig mindig az adott szezonhoz, vagy az aktuálisan fókuszban lévő országból válogattunk nemzeti recepteket. A lehető legautentikusabb receptleírásokat próbáltuk felkutatni, és minden esetben igyekeztünk alaposabban bemutatni az étel történetét, szerepét az adott ország (kulináris) életében.

Számos receptet kipróbáltunk mi is, és erre buzdítunk benneteket is. Fogadjátok szeretettel gyűjteményünket – várjuk visszajelzéseiteket, képeiteket az elkészült fogásokról.

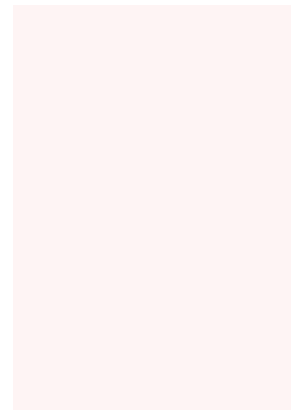
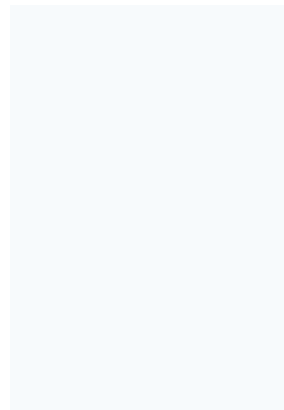
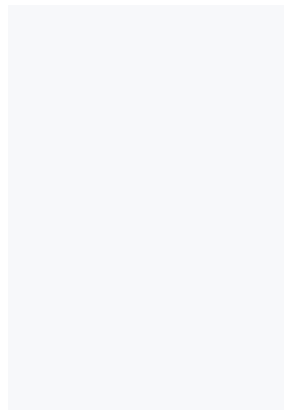
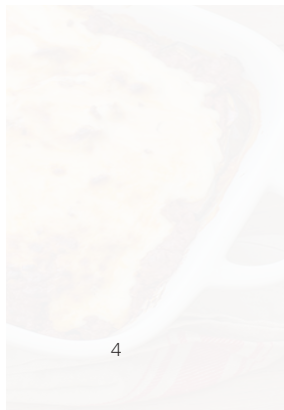
Ünnepeljétek velünk valamelyik európai finomsággal tízéves születésnapunkat! Jó étvágyat!

# TARTALOM

- Előételek** ■ 6 Kjopulu (padlizsán- és paprikapástétom) Bulgáriából  
8 A lett sklandrausis (rozsos-répás sütemény)
- Levesek** ■ 12 A litván šaltibarščiai (kaporos céklaleves)  
14 A román ciorbă de peișoare, azaz a savanyú húsgombóclevés
- Főételek** ■ 18 A ciprusi afélia (vörösboros sertésragu)  
20 Stegt flæsk og persillesous, azaz dán malacsült  
22 Az észti mulgipuder  
24 A görög muszaka  
26 Bryndzové halušky (sztrapacska) Szlovákiából  
28 Full English breakfast az Egyesült Királyságból  
30 Az osztrák Tafelspitz  
32 Paella Valenciana Spanyolországból  
34 A horvát Zagorski štrukli, azaz a zagorjei töltött tészta  
36 Köttbullar, azaz a svéd húsgolyók
- Kenyerek, péksütemények** ■ 40 A finn karjalanpiirakka, azaz a karéliai pirog  
42 A Bayerische Brez'n, azaz a bajor percc Németországból  
44 A magyar omlós tepertős pogácsa  
46 Soda bread, azaz az ír szódás kenyér  
48 A lengyel pierekaczewnik (tekert lepény)
- Édességek** ■ 52 A luxemburgi Quetschentaart (szilváslepény)  
54 A qagħaq tal-ghasel, a máltai melaszos karika  
56 Pastel de nata, a portugál kosárka  
58 A lieri kosárka Belgiumból  
60 A cseh valašský frgál, azaz valašskói lepény  
62 A Bûche de Noël, a karácsonyi fatörzs torta Franciaországból  
64 Panforte di Siena Olaszországból  
66 A holland oliebol (fánkgolyó)  
68 A szlovén prekmurska gibanica, azaz a muravidéki rakott rétes



# ELŐÉTELEK



# KJOPULU (PADLIZSÁN- ÉS PAPRIKAPÁSTÉTOM)



A nyári időszakra csakis valami könnyedebb ételt ajánlanánk: egy friss, idényzöldségekből elkészíthető krémet. A pástétom kiváló bármilyen kenyérrre kenve, de – például egy családi grillezésnél – remek kísérő étel is lehet.

## Kjopulu: a padlizsánkrém bolgáru

Ahogy Erdélyben a padlizsánból vineta vagy zakuszka készül, a délszláv államokban ajvár, úgy Bulgáriában kjopulu kerül az asztalra, amelyben a többi hasonló paprika- és padlizsánalapú krémtől eltérően egy kis borecet is van, fűszerezéséhez pedig jellemzően hozzátartozik a petrezselyem.

A Balkánon és a Közel-Keleten nagyon népszerű padlizsán török közvetítéssel jutott el Magyarországra. Viszonylag igénytelen természete miatt könnyen termeszthető otthoni kiskertben is – nincs is finomabb a saját kertből származó padlizsánból készült krémnél, ami a főzéssel tartósítva üvegben sokáig eláll, így télen sem kell nélkülözni az asztalról!



## A kjopulu elkészítése

Süssük meg a padlizsánt és a paprikákat az alábbiak szerint: szurkáljuk meg 3-4 helyen, majd a tűzhelyen vagy a sütőben grillezve süssük addig, míg a héja el nem kezd feketedni. Időnként fordítsuk meg. A legjobb az, ha szabad tűz fölött tudjuk megsütni – ekkor kis füstös ízt is kap a pástétom.

Tegyük öt percre nedvesített konyharuhába, majd távolítsuk el a héját. A hámozott padlizsánt vágjuk először félbe (lehetőleg fa- vagy kerámiahegyű késsel), majd kisebb darabokra, utána pépesítsük. Hasonlóképpen pépesítsük a meghámozott paprikákat, majd keverjük össze a padlizsánnal.

Adjuk hozzá kanalanként az olívaolajat és az ecetet. Fakanállal alaposan keverjük össze, hogy sima állagú legyen a pástétom. Adjuk hozzá az apróra vágott paradicsomot, a petrezselymet, a fokhagymát, valamint a sót és a borsot. Keverjük tovább, amíg teljesen sima nem lesz.

Ízlés szerint fűszerezzük még, majd tegyük a hűtőbe, hogy jól áthűljön. Tányérra halmozva vagy kenyérrre kenve tálaljuk előételként.

Dobur appetit, azaz jó étvágyat!

Az recepthez az Európai Bizottság Európa ízei: Kulináris utazás 27 recepttel Európán keresztül című kiadványában foglaltakat használtuk fel.

## HOZZÁVALÓK

1 padlizsán

2 közepes méretű, sült és hámozott zöldpaprika

2 közepes méretű, érett, kemény paradicsom húsa (lehetőleg mag nélkül) apróra vágva

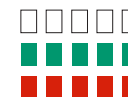
4 evőkanál extraszűz olívaolaj

3 evőkanál vörösborecet

3 evőkanál apróra vágott petrezselyem

2 evőkanál apróra vágott fokhagyma

só, feketebors



# A LETT SKLANDRAUSIS (ROZSOS-RÉPÁS SÜTEMÉNY)



Ezúttal az EUR-Lexből sütünk valami finomat: az EU hivatalos jogszabályi gyűjteménye ugyanis hagyományos nemzeti fogások elkészítéséhez is tökéletes olvasmány. Most a lettek egyik eredetvédelmi oltalom alatt álló nemzeti ételét, a téli spájz tartalmának felhasználásával elkészíthető édeskés süteményt, a krumplis-répas sklandrausist mutatjuk be nektek, ami akár előételként is fogyasztható.

## A „kerítéses napsüti”

A lett konyha egyik alapfogása gyakran megjelenik az ünnepi asztalokon, főleg húsvétkor, de téli és nyári napforduló idején is gyakran fogyasztják. Részben kerek alakja, részben pedig a felső sárgarépas töltelékértéknek köszönhető színe miatt a sütemény a naphoz kapcsolódó szimbólumrendszernek is része, a napforduló idején rendezett ünnepi étkezéseken a sklandrausis a nap kreatív energiáját jelképezte.

A sütemény kerítésre emlékeztető felhajtogatott szélei adják sajátos formáját, innen ered a sklandrausis elnevezés is (sklanda = kerítés, amely megakadályozza, hogy a sütemény tölteléke kifolyjon). Készen a sütemény jellegzetesen sárgás-narancssárgás színű, míg ha felvágjuk, láthatóvá válik a töltelék alsó rétegét adó burgonya is.

## Évszázadok óta a lettek asztalán

A sklandrausis hosszú múltra tekint vissza. Elődje rizslisztből készült, tömör, nyílt tűz paraszán megsütött töltelékes tészta volt. A fennmaradt iratok tanúsága szerint apróra vágott sárgarépat már a Kurföldi Hercegség idejében (a 16.-18. században) is használtak a sklandrausis töltelékéeként. A krumpli csak a 17. században terjedt el az országban, ekkor kezdett el megjelenni ez az összetevő is a süteményben. A burgonya kezdetben a földesurak eledele volt, a szegényebb rétegek csak a 19. században kezdték természetni, akkor azonban gyorsan népszerűvé vált, és hamar fontos helyet foglalt el a lakosság étléteiben.

A sklandrausis készítésének hagyományai mind a mai napig fennmaradtak, elsősorban Kurföldön (Kurzeme: Lettország nyugati partvidéki területe). Az étel egyre népszerűbb, több helyen lehet falvakban vagy a sklandrausis gyártásával foglalkozó üzemekben meglesni hagyományos elkészítését.

A recept 2019. március 11-én jelent meg blogunkon.



## A sklandrausis elkészítése

A lisztet elkeverjük forró vízzel, amelyhez előzetesen hozzáadtuk a margarint vagy vaját és a sót. A tészta legyen szilárd és könnyen sodorható. A kész tésztát kb. 2 mm vastagságúra kinyújtjuk, majd ebből 10–15 cm átmérőjű korongokat képezünk. A korongok széleit felhajtogatjuk, majd a darabokat kiszírozott tepsibe helyezzük.

A krumplit vízben megfőzzük, majd pürésítjük, sózzuk. Ízlés szerint 150–200 g olvasztott vaját vagy 50–100 g tejfölt, esetleg egy-két tojást, ízesítésül pedig köménymagot teszünk bele.

A sárgarépat vízben megfőzzük, péppé zúzzuk, majd gyúrás közben cukrot adunk hozzá. A sárgarépapépbe ízlés szerint 200–300 g tejfölt, esetleg egy-két tojást is belekeverhetünk. A sárgarépas töltelékét nyersen lereszelt sárgarépból is elkészíthetjük, melyből a fölösleges levét előzetesen ki kell nyomkodni. (A töltelék sűrítéséhez a sárgarépaéhoz és a burgonyához búzadarát adhatunk.)

A rozslisztből elkészített tésztára rákenjük a burgonyás, arra pedig a sárgarépas töltelékét. A korongokat 220–250°C-os sütőben 15–30 percig sütjük, amíg a tészta ki nem szárad.

A készre sült sklandrausis tetejére tejfölből bevonatot készítünk, és cukorral meghintjük. További ízesítéshez a sütemény tetejére fahéj vagy köménymag szórható. A bevonatot tejfölből, cukorból és tojásból is elkészíthetjük. Ekkor a tejföhlöz és cukorhoz két tojást keverünk, és a süteményt pedig forró sütőben legalább öt percig tovább kell sütni.

laba appetite, azaz jó étvágyat!



## HOZZÁVALÓK

### A tésztához:

600 g rozsliszt

60 g margarin vagy vaj

1,5–2 dl víz

só

### A töltelékhez:

0,8–1 kg krumpli

só

(ízlés szerint a krumplipüré 150–200 g olvasztott vajjal, 50–100 g tejjel, esetleg egy-két tojással, köménymaggal gazdagítható)

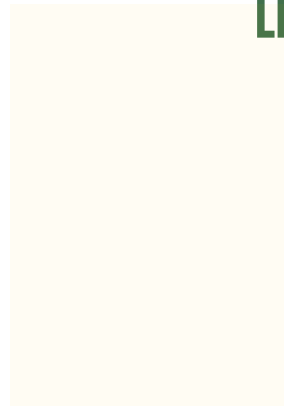
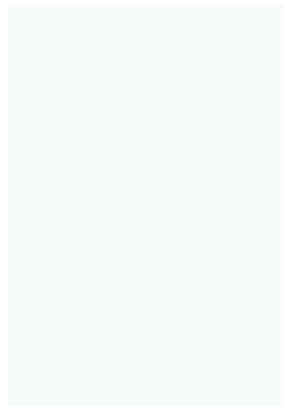
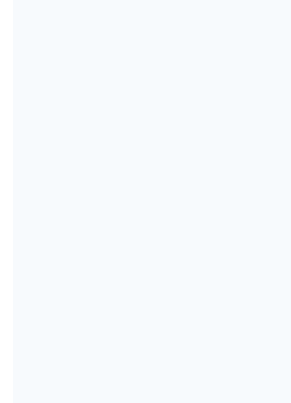
1,5–2 kg sárgarépa

100–300 g cukor

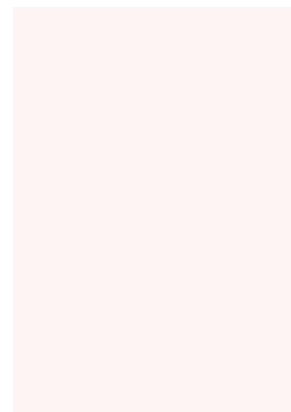
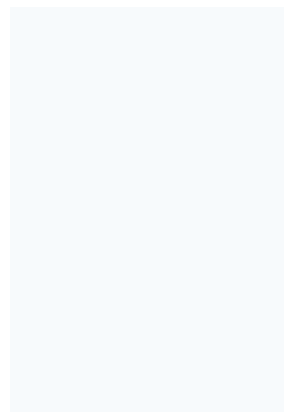
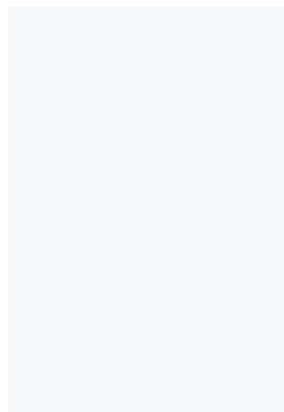
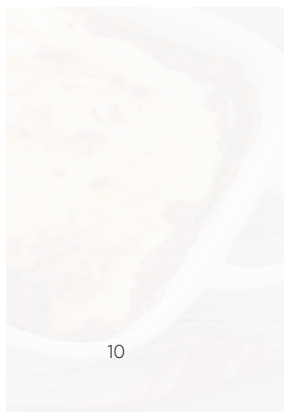
### A tetejére:

200–300 g tejföl

200–300 g cukor



# LEVESEK



# A LITVÁN ŠALTIBARŠČIAI (KAPROS CÉKLALEVES)



Litvániából egy egyszerű és nagyon egészséges levest mutatunk be. Agglegények, erasmusos diákok vagy akár gyermekági szakaszban lévő kismamák kedvence lehet, mert elkészítése pofonegyszerű, és minimális idő elég hozzá, mivel főzni sem kell.

## A borscsok családjából

A frissítő, hideg „rózsaszín leves” a hagyományos litván konyha része. Egyesek szerint ha Litvániában cékla kerül a háztartásba, egyetlen dolog történhet csak vele: šaltibarščiai (ejtése kb.: sáltibarscsėj) lesz belőle. Ez az étel a szláv területeken ismert és kedvelt borscs levesek családjába tartozik, annak helyi változata. Általában főtt kumplival eszik a helyiek, közeli rokona a lengyel chłodnik is.

## Akár macskajajra is – kétperces superfood

Alapja a litván földön is megtermő, az év nagy részében könnyen elérhető gyökérzöldség, a cékla, amelyből nem is feltétlenül kell frisset keresni, megfelelő a savanyított, üvegben kapható változat is. Amellett, hogy nagyon hamar kész van, még egészséges is, akár macskajajra is kitűnő lehet. Nem nehéz étel, alapja a superfoodnak tartott és manapság igen népszerű cékla, emellett író vagy kefir (litván változatában kefyras) kerül bele, amely jóságos bacilusai jót tesznek az emésztőrendszernek. Könnyű tavaszi ebédnek vagy vacsorának is tökéletes.

A recept 2019. április 29-én jelent meg blogunkon.

## A šaltibarščiai elkészítése

Vágd finomra a hozzávalókat: a céklát és az uborkát, valamint a kaprot és az újhagymát. Keverd őket össze egy nagy edényben.

Öntsd rá a kefirt (vagy író, ha azt jobban szereted), és hagyd állni egy rövid ideig: minél több időt adsz neki, annál jobban összeérnek az ízek.

A tojást szeleteld fel (vagy vágd csak félbe), és tálalásnál tedd a kimert tál leves tetejére. Ízlés szerint szórd meg kaporral.

Tálalásnál kínáld kaporral meghintett főtt kumplival.

Skanaus, azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

*fél liter kefir vagy író*

*100 g cékla, főtt vagy savanyított (jó hozzá a savanyúsággként kapható cékla)*

*2 friss uborka*

*egy pár szár újhagyma*

*egy csokor friss kapor*

*egy főtt tojás*

*só ízlés szerint*

*400 g főtt kumpli a tálaláshoz*



# A ROMÁN CIORBĂ DE PERIȘOARE, AZAZ A SAVANYÚ HÚSGOMBÓCLEVES



A januárban induló román elnökséghez kapcsolódóan az év első jellegzetes nemzeti receptjét Romániából hoztuk: az Erdélyben is jól ismert csorbák (savanyú levesek) közül a húsgombóccal készített, ciberevel (román nevén: borș) savanyított levest mutatjuk be. Gazdag és tápláló leves a téli időszakra, amelyet savanykás íze tesz különlegessé.

## A román ciorbă mindig savanyú

A „csorba” szó, illetve annak különböző változatai a Balkán-félszigeten, és a Közel-Keleten a levest jelentik, Romániában (ciorbă) viszont csak a savanyú levesek megjelölésére használják. Az ételt több száz éve készítik Románia különböző területein kisebb-nagyobb változtatásokkal, a román konyhából vette át az erdélyi is, amelynek mára szintén szerves részét képezik a csorbák. Csorbát lehet készíteni disznó-, marha-, csirke-, vagy épp bárányhússal, van sima zöldséges változata (ciorbă de legume), de készítik hallal (ciorbă de pește) is, és nagyon népszerű a pacalos verzió (ciorbă de burtă) is.

## A savanyításhoz hagyományosan borș kell

Savanyításhoz hagyományosan borșot használnak, amely egy világos színű, savanykás lé, erjesztett búzakorpából. A borș magyarul cibere vagy korpacibere, házilag száraz kenyérből és búzakorpából lehet előállítani több napos erjesztéssel. Romániában ez az összetevő könnyen beszerezhető a legtöbb boltban folyékony formában, de kockában zacskós porként is lehet vele találkozni. Ha épp nincsen otthon cibere, és nem akarjuk magunk erjeszteni több napig, akkor a levest ízlés szerint savanyíthatjuk ecettel vagy citromlével (a lenti recept az egyszerűség kedvéért citromlével dolgozik).

A recept 2019. január 13-án jelent meg blogunkon.

## A ciorbă de perișoare elkészítése

A leveshez vágjuk apróra a hagymát, dinszteljük meg az olajon, adjuk hozzá a kockára vágott répát és a felkockázott paprikát, majd kissé pirítsuk át. Ezután engedjük fel a vízzel, sózzuk ízlés szerint. Amíg felforr, készítjük el a gombócokat: a hozzávalókat keverjük össze egy tálban, majd a masszából vizes kézzel formázzunk kis húsgolyókat.

Forrás után adjuk hozzá a húsgombócokat, és közepes hőfokon főzzük tovább még legalább 30 percig a levest, amíg a gombócok átfőnek és feljönnek a tetejére.

A végén adjuk hozzá a lestyánt, zellerzöldet és a petrezselymet. Cibere híján ízlés szerint 1-3 evőkanál citromlével savanyítsuk, és még 3-5 percig főzzük így. Tálaláskor tehetünk bele tejfölt is.

Pofta bună, azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

### A leveshez:

2 evőkanál olívaolaj

1 közepes fej vöröshagyma

egy szál póréhagyma

1 db sárgarépa

egy fél tv paprika

1,5 l víz

1 teáskanál lestyán

1 teáskanál zellerzöld

1 teáskanál petrezselyemzöld

kapor ízlés szerint

1-3 evőkanál citromlé vagy cibere

tálaláskor tejföl

### A húsgombóchoz:

250 g sertés darált hús

30-40 g rizs

egy apróra vágott hagyma

1 db tojás

1 evőkanál liszt

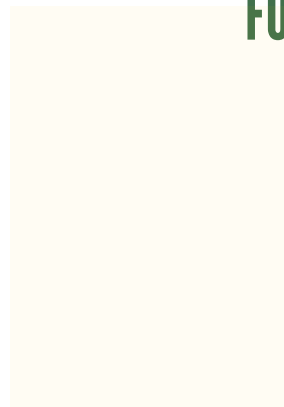
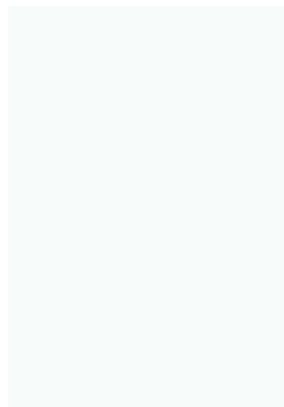
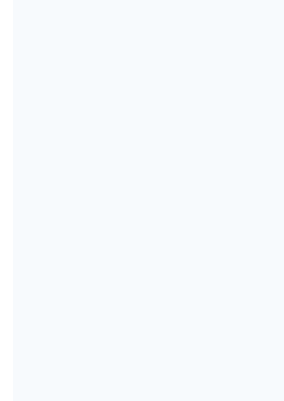
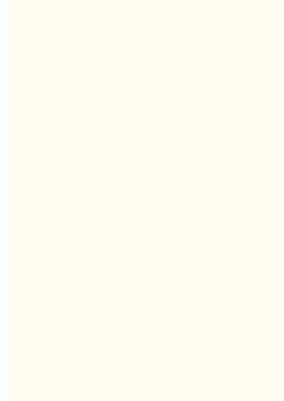
kakukkfű

petrezselyem

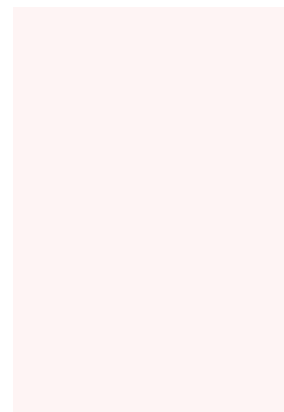
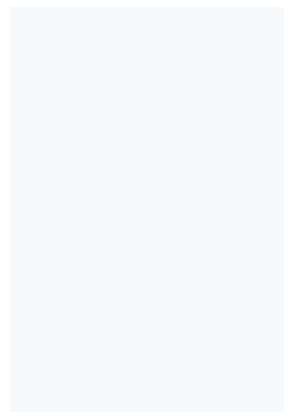
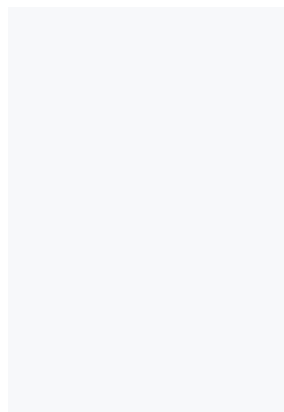
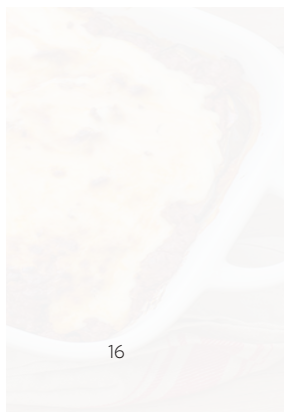
só, őrölt borș







# FŐÉTELEK



# A CIPRUSI AFÉLIA (VÖRÖSBOROS SERTÉSRAGU)



Íme egy klasszikus finomság Ciprusról: a vörösboros-fűszeres malacraguval, az aféliával (αφέλια) a sziget minden jobb éttermében találkozhattok, és otthoni elkészítése is nagyon egyszerű, egyedül a pácolásra kell egy picit több időt szánni. Nézzük!

## Mediterrán konyha a javából

A ciprusi igazi mediterrán konyha, kis török, olasz és közel-keleti behatással – ez utóbbit például az ételek fűszerezésén vagy az édes, szirupos édességekben érhetjük tetten. A Görögországból ismert ételek többsége itt is megtalálható, de közel-keleti országokból ismert mezzék is tipikusak a szigeten. Érdekes ezekben minél többet kipróbálni: a húsos vagy húsmentes kis falatkák (sajtok, krémek, saláták) remek betekintés adnak a színes és ízes ciprusi konyhába. A korábban a görög konyhánál már bemutatott muszakát itt is érdemes megkóstolni helyi változatában, de az igazi ciprusi sajtkülönlegességet, a kecske- és juhtejből készült, grillezhető halloumi sajtot se hagyjuk ki. A kebab, a lassú tűzön készült bárányhús és a tenger gyümölcseiből készült finomságok is jellegzetes ételek itt.

Egyesek szerint a ciprusi malacsültnek nagyon különleges íze van, mert a helyi legelőkön a malacok sok aromás fűszernövényt is fogyasztanak. Sir Samuel Baker brit felfedező Ciprus, ahogy én láttam 1879-ben című könyve szintén nagyon dicséri a helyi vadak húsát. Egy biztos: ha arra jártok, nem érdemes kihagyni ezt a jellegzetes ételt.

A recept 2019. augusztus 5-én jelent meg blogunkon.

## Az afélia elkészítése

Vágjuk a húst kockára, majd az olaj harmadából, a vörösbor feléből, babérlevélből, sóból és borsból és a korianderből készítsük el a marinádót. Helyezzük bele a húst, forgassuk jól meg, hogy mindenhol egyenletesen érje, majd hagyjuk pihenni. Hogy jól összeérjenek az ízek, érdemes az előző este – de 3-4 órára mindenképpen – a pácba tenni a húst, és a hűtőben lefedve tárolni a főzésig.

Pácolás után vegyük ki a húst a léből és csöpögtessük le (félretéve későbbre a páclevet), majd forrósítsuk fel a maradék olajat, és ebben alaposan süssük körbe a húsokat, míg meg nem barnulnak kicsit. Öntsük le róla a felesleges olajat, és öntsük rá vissza a marinádót és a maradék bort, valamint annyi vizet, hogy ellepje a húsunkat. Fedő alatt pároljuk, míg teljesen meg nem puhul, ha szükséges, adjunk hozzá főzés közben még vizet.

Sültkrumplival, vagy bulgurpírával tálaljuk.

καλή όρεξη (kali orexi), azaz jó étvágyat!

A leírás forrása a hivatalos ciprusi turisztikai oldal.

## HOZZÁVALÓK

2 kg hasaalja szalonna,  
dagaadó vagy lapocka

4 evőkanál összezúzott kori-  
andermag

1 pohár száraz vörösbor

¾ pohár olívaolaj

2 babérlevél

víz

só, bors



# STEGT FLÆSK OG PERSILLESOUS,

## AZAZ DÁN MALACSÜLT KRUMPLIVAL ÉS PETREZSELYEMSZÓSSZAL



A dán finomság kitűnő fogás a tavasz előtti, hidegebb napokra. A lent leírt módon elkészülő ropogós, petrezselyemszószos malacsültet a dánok hivatalosan meg is szavazták nemzeti ételüknek. Az évszázadok óta hasonló módon elkészülő fogás egyszerű, még a kezdő szakácsokon sem foghat ki.

### A dánok és a malacok

Nem is lehet másból a dánok kedvenc étele, mint malacból: Dánia mezőgazdasága, és azon belül sertésenyésztése minőség, biztonság, lekövethetőség vagy állatjóléti szempontok alapján a világ élvonalába tartozik már jó ideje, és a sertés legalább száz éve a dán gazdaság egyik legfontosabb exportcikke. Még egy beszédes statisztika erről, amit nemrégiben az Eurostat is feldolgozott: Dánia az egyetlen ország az EU-ban, ahol több sertés él, mint ember. Nem is akármennyivel: az országban egy főre több mint két élő malac jut – van tehát miből válogatni az országban a finom malacsülthöz.

### Hagyományos fogás

2014-ben tartották azt a szavazást Dániában, amely az ország nemzeti ételét kereste: hatvanezren döntöttek úgy, hogy ez a stegt flæsk, azaz a malacsült. A receptet évszázadok óta hasonló módon készítik a dánok. A hagyományos ételek kialakulására rányomta a bélyegét a paraszti konyha, hisz az 1800-as évek közepéig a lakosság nagy része a földből élt. A rozskenyér, a sör, a sós és füstölt disznóhús, a darált hús, a zsírban megsütött és tepertővel, almával tálalt belsejégek a korszak tipikus ételei voltak, de a sokféle káposztaétel, sárgaborsó és különféle kásák is szokásos fogásnak számítottak.

A receptben a húst korábban serpenyőben, a tűzhelynél sütötték ki, ma azonban a háziasszonyok inkább a sütőben sütik ropogósra a hússzeleteket.

Az étel fő alapanyaga tehát a disznó, annak is a hasa: egy szép darab, jó ropogósra süthető dagadó vagy császárhús kell hozzá. Ezen kívül még krumpli, tej, liszt és petrezselyem – és ízlés szerint fűszerek.

A recept 2018. március 20-án jelent meg blogunkon.

### A stegt flæsk og persillesous elkészítése

Tegyük fel főni a krumplit sós vízbe, forrás után takarékon addig főzzük, míg meg nem puhul. Ezután hámozzuk meg.

A hússzeleteket tegyük sütőpapírra, helyezzük a 180°C-ra előmelegített sütőbe, és rendszeresen forgassuk meg őket. Amikor úgy tűnik, hogy a hús ropogósra sült, vegyük ki, és rakjuk ki szalvétával bélelt tátra.

A szószhoz olvasszuk fel egy serpenyőben a vajat, és adjuk hozzá a lisztet, gyorsan keverve a tűz felett, vigyázva, hogy ne égjen le. A felmelegített tejet lassan, féldecinként keverjük hozzá habverővel, míg fel nem veszi, és így készítsünk besamelmártást. Ha a teljes tejet hozzáadtuk, akkor a krumpli főzőlevélével még ízlésünk szerint hígíthatjuk a szószot. Sózzuk ízlés szerint, majd adjuk hozzá az apróra vágott petrezselyemzöldet. Hagyjuk pár percig állni, majd tálaljuk a szalonnával és a krumplival.

Velbekomme, azaz jó étvágyat!

### HOZZÁVALÓK

#### A húshoz és a körethez:

1 kg krumpli

fél teáskanál só

16 szelet enyhén sózott, vékonyra (kb. fél centi vastagságúra) vágott dagadó vagy császárhús (érdemes pár órával az elkészítés előtt mindkét oldalukon besózni)

#### A petrezselyemszószhoz:

25 g vaj

két és fél evőkanál liszt

3 dl tej

1-2 dl a krumpli főzővizéből

egy nagy csomag petrezselyem apróra vágva



# AZ ÉSZT MULGIPUDER



Télen kevesebb a friss alapanyag, meg talán az inspiráció is egy-egy jó ételhez. Érdekes az észti konyhából ötleteket meríteni, amely az ottani hűvösebb időjárás ellenére is tud a helyi összetevőkből különleges és változatos finom fogásokat készíteni. Ilyen jellegzetes összetevő például az árpa, a hűvösebb égövek legfontosabb gabonaféléje. A tápláló krumplis árpakását, a mulgipudert a télen elérhető élelmiszerekből is könnyen elkészíthetjük.

## A mulgik kásája

Az egyszerű összetevők ellenére a mulgipuder az észti földművesek asztalán egykor az ünnepi menü részének számított. Mára ugyan hétköznapi fogásként eszik, de a kevés teljesen észti eredetű, hagyományos nemzeti ételek egyikeként nagy becsben tartják.

A kását a mulgikról nevezték el, az Észtország déli, jó termőfölddel rendelkező területein élő, külön nyelvjárással rendelkező népcsoportról. Innen származik a másik észti nemzeti étel, a mulgikáposzta (mulgikapsas) is, amely valamennyire a mi székelykáposztánkkal rokonítható, csak itt az árpagyöngy is az összetevők között szerepel.

Az egyes elkészítési módok természetesen házról házra eltérhetnek, mi Karin Annus Kärner *Észti ízek és hagyományok* (Estonian Tastes and Traditions) című könyvében szereplő recept alapján készítettük a leírást.

A recept 2018. február 23-án jelent meg blogunkon.

## A mulgipuder elkészítése

Egy liter hideg vízbe áztassuk be a meghámozott, kockára vágott krumplit, majd a tetejére az árpát. (Az árpát érdemes előző nap beáztatni, majd leöblíteni és lecsepegtetni.) Forraljuk fel, majd fedő alatt, kis lángon főzzük egy és negyed órán keresztül, amíg a krumpli és az árpa megpuhul. Az árpa lassabban fő puhára, mint a krumpli.

Eközben egy másik fazékban olvassuk fel a vajat, és pirítsuk rajta a felkockázott hagymát, amíg elkezd barnulni.

Szűrjük le a vizet a krumpliról és az árpáról, majd tegyük vissza az edénybe, és nyomjuk szét (de ne pürésítsük) a krumplit. Ügyeljünk, hogy az árpát ne törjük össze túlságosan. Fakanállal keverjük össze a tört krumplit és az árpát, és adjuk hozzá a pirított hagyma háromnegyedét.

A maradék hagymát és (ha nem vegetáriánus módon készítjük) a zsírára sütött, felvágott szalonnát vagy bacont adagonként, a kása közepén képzett mélyedésbe helyezve tálaljuk. Hideg tejet kínálhatunk mellé.

Head isu, azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

1 kg krumpli

100 g árpagyöngy

1 l víz

1,5 teáskanál só

1 fej hagyma

60 g vaj

100 g szalonna/bacon



# A GÖRÖG MUSZAKA



Aki már beült Görögországban egy tavernába, vagy járt itthon görög étteremben vagy gíroszosnál, biztosan ismeri a tipikus, elsősorban ünnepi, padlizsános ételt, a muszakát. Nagyjából annyira hozzátartozik Görögországhoz – vagy a görög klisékhez –, mint a szirtaki, az ouzo, az ókori istenek vagy az olimpia. Hozzávalói mind beszerezhetők Magyarországon is, az elkészítése pedig nem túl bonyolult (ám kétségtelenül időigényes), így érdemes mondjuk hétfégi ebédként kipróbálni – mutatjuk az autentikus muszaka receptjét!

## Arab konyhából a görög Horváth Ilonához

Az étel pontos eredetét homály fedi. Az biztos, hogy a Balkánon és a Földközi-tenger partjainál évszázadok óta készítenek a muszakához hasonló, bárányhúst zöltségekkel vegyítő fogásokat. A padlizsán maga is valószínűleg arab közvetítéssel, a középkorban került Görögországba, ókori leírás nem ismert róla. Egy 13. századi arab szakácskönyvben felbukkan egy hasonló étel magmuma vagy muszakkan néven, a libanoni és a palesztin konyhában pedig szintén létezik muszaka(n) néven csirkehússal, illetve hús nélkül készült egytálétel.

A görög verziót feltételezhetően először a görög nemzeti konyha írásbeli atyjának tekinthető Nikolaosz Tselementesz vetette papírra híres szakácskönyvében, aki Bécsben és az Egyesült Államokban is dolgozott szakácsként. Ma sem hiányozhat a görög háztartásokból a „görög Horváth Ilona” 1920-ban kiadott könyve, amely útmutatót ad a hagyományos görög ételek és az arra befolyással rendelkező egyéb – különösen a francia, olasz és amerikai – konyhák receptjeihez. Így kerülhetett be a receptbe a 20. században elterjedt besamel, amely nélkül ma elképzelhetetlen a tipikus görög muszaka.

## Ahány ház, annyi muszaka

Receptünkhöz az Európai Bizottság *Európa ízei: Kulináris utazás: 27 recepttel Európán keresztül* című kiadványában foglaltakat használtuk fel. Természetesen ahány tájegység, annyi eltérő szokás, számtalan receptvariációval találkozhatunk az itt bemutatott verzió kivül is – a muszakának léteznek például török, balkáni és egyiptomi variánsa is.

A recept 2017. április 27-én jelent meg blogunkon.

## A muszaka elkészítése

Vágjuk a padlizsánt vékony szeletekre, sózzuk, borsozzuk, majd hagyjuk állni egy órát.

Pirítsuk meg a hagymát egy kevés olívaolajon, majd keverjük hozzá a darált húst. Adjuk hozzá a paradicsom kockára vágott húsát, valamint a fehérbort. Sózzuk és borsozzuk. Főzzük lassú tűzön, fedő alatt kb. 45 percig.

Amíg fő a hús, öblítsük le és alaposan itassuk le a padlizsánkarikákat, majd nagyon forró olívaolajban süssük mindkét oldalukat barnára.

Vajazzuk ki egy hőálló tál alját és oldalát, majd rakjuk a tálba a padlizsánkarikák felét, erre tegyük rá a hús és paradicsom keverékét. Végül fedjük le egy réteg padlizsánnal.

A felvert tojássárgáját és a reszelt sajt kétharmadát adjuk hozzá a besamelmártáshoz. Öntsük ezt a keveréket a padlizsánra, majd szórjuk meg az egészet a maradék sajttal.

Süssük 180 °C-on kb. 45 percig, amíg meg nem pirul a teteje.

καλή όρεξη (kali orexi), azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

1 kg padlizsán

1 nagy fej hagyma

50 dkg darált bárányhús

1 pohár fehérbor

5-6 friss paradicsom

7,5 dl besamelmártás

2 tojássárgája

extra szűz olívaolaj

10 dkg reszelt emmentáli sajt

vaj

só, bors



# BRYNDZOVÉ HALUŠKY (SZTRAPACSKA)



Aki járt már Szlovákiában, a klasszikus helyi ételek között biztos találkozott már a bryndzové haluškyval (brindzás galuskával), amit mi magyarok sztrapacska néven ismerünk. A juhsajttal (brindza) és finom szalonnás pörccel készített krumplis galuska tipikus – és laktató – szlovák étel, amelyet nagyon könnyű elkészíteni. Bár az autentikus juhtúró beszerzése okozhat némi nehézséget, erre vannak helyettesítő lehetőségek.

## A szlovákok szusija

„A szlovákoknak a halušky olyan, mint az olaszoknak a pizza, vagy a japánoknak a szusi” – írja a hivatalos szlovák turisztikai portál. Közép-Európa legtöbb országára igaz, hogy a nemzeti ételek kis változtatással ismertek és kedveltek a szomszédos országokban is – nincs ez másképp a haluškyval sem. Maga a liszttel és vízzel készített, forró vízbe szaggatott tészta, a nokedli elterjedt és kedvelt étel már évszázadok óta szerte Európában. Az általános gabonahiány vagy a szegénység miatt sok helyen olcsóbb helyettesítő került a liszt helyére a galuska receptjébe: a mai Szlovákia elsősorban hegyvidéki területein ez nyers vagy főtt burgonya volt, így a galuska azon a tájon burgonyás-lisztes lett. Más, jobb módú (főleg alföldi) területeken a tésztát tojással gazdagították – így már a 18. században többféle változata volt ismert.

## Lelke a brindza

A klasszikus étel meghatározó hozzávalója még a brindza, amely erjesztett juhtúróból készül. Az ételt erdélyi vlach (román) pásztorok vitték a 14-17. században a felvidéki területekre, készítése során eredetileg a juhtúrót sóval összegyúrták, juhbőrbe varrták, majd felfüstölték.

A haluškynek sokféle változata kedvelt Szlovákiában – kerülhet rá többek között túró, párolt savanyított káposzta, pirított hagyma. Külön fesztiválja („világbajnoksága”) is van, 1995 óta minden nyáron Turecká (magyar nevén Török) településére gyűlnek az ételt kedvelő érdeklődők – ott biztosan minden változatát végig lehet kóstolni.

A recept 2017. március 31-én jelent meg blogunkon.

## A sztrapacska elkészítése

A krumplit hámozd meg és reszeld le apró lyukú konyhai reszelőn. A burgonyából és a lisztből keverd ki a tésztát, sózd ízlés szerint.

A szalonnát kockázd fel és egy lábasban pirítsd meg. Tegyél fel egy fazékban sós vizet forni, a tésztát a nokedlihez hasonlóan szaggasd a lobogó vízbe, és főzd ki. Ha feljöttek a galuskák a felszínre, főzd még további 2-3 percig. Szűrd le, és apróra morzsolt brindzával tálald.

Ha a boltban nem találsz brindzát, helyettesítheted valamilyen feta jellegű sajt, tejföl és tej keverékével. Szórd meg a serpenyőben zsírára lesütött szalonnakockákkal. Díszítésként és ízesítésül kaprot, petrezselymet vagy snidlinget is szórhatsz a tetejére.

Dobrá chuť!

## HOZZÁVALÓK

70 dkg burgonya

50 dkg liszt

12-15 dkg juhtúró (szlovák brindza)

50 dkg kockára vágott szalonna

só



# FULL ENGLISH BREAKFAST



Először talán túlzónak tűnik az angolok reggelije – vagy inkább lakomája. A sokféle összetevőből álló, kiadós fogás azonban kitűnő energiabomba a hidegebb napokon. Mutatjuk az angolok szalonnás, kolbászos, tojásos, paradicsomos, főtt babos reggelijét.

## Komplett reggeli évszázados hagyománnyal

Az angol reggelinek nagyon komoly hagyománya van Angliában, és az egész Egyesült Királyságban. Az angolok az 1300-as évekre teszik első megjelenését a gazdag földbirtokosok, köznemesek (gentry – ami nem azonos a magyar nyelvben használt dzsentri kifejezéssel) jellegzetes reggelijeként. A gentry az angolszász értékek és vidéki élet védelmezőiként léptek fel, a változatos összetevőkből álló reggeli pedig utalt a család gazdagságára. Később, a gentry hanyatlásával, a brit birodalom csúcspontján a gazdag kereskedők, iparosok és üzletemberek osztálya vitte tovább a hagyományt, a viktoriánus időszak pedig standardizálta és „művészi szintre emelte” az angol reggelit, amely a legfontosabb étkezés lett. Az iparosodással megerősödött a munkások osztálya, az 1950-es évekre szinte minden második brit asztalán ez a gazdag és tápláló reggeli gőzölgött reggelente.

## Régióként más kiegészítővel

Az ételnek vannak alap összetevői, de régióként van egy-két speciális hozzávaló, amellyel az alap gyakran kiegészül. Skóciában esznek hozzá krumpilángost (potato scone), haggist (disznósajtszerű, birkahúsos és -belsőseges étel) vagy zabkekszet, Wales-ben pedig laverbreadet (száritott tengeri moszatból gyúrt fasírtot). Az ír területeken gyakran kíséri májas hurka (white pudding), ír szódás kenyér (amely élesztő helyett szódabikarbónával készül) vagy ír burgonyás lepény (Irish potato cake).

A recept 2018. október 7-én jelent meg blogunkon. Az Egyesült Királyság 2020-ban kilépett az Európai Unióból.

## A full English breakfast elkészítése

Az angol reggelineél fontos, hogy minden összetevő melegen kerüljön az asztalra (az elsőként elkészült hozzávalókat melegen kell tartani).

Kapcsold be a sütőt és állítsd 220 fokra. Egy serpenyőben, közepes lángon süsd körbe a kolbászokat, úgy öt percen át. Ezután helyezd őket egy sütőálló edénybe, tedd mellé a paradicsomokat, amelyeket az aljukon vágj fel egy kereszt mentén, és süsd őket tovább tíz percig a sütőben. Kapcsold le a sütőt, de hagyd benne az ételeket, hogy melegen maradjanak.

Ugyanebben a serpenyőben olvassz fel egy evőkanálnyi vajot, majd magas lángon kb. 7 percig süsd a gombákat, dobd mellé a két szalonnát is. Amint a gomba megpuhult, a szalonna pedig ropogós, tedd a sütőben várakozó ételek mellé.

A babot közepes lángon, folyamatos keverés mellett melegítsd meg. Végül készítsd el a tükörtojást, óvatosan, hogy a sárgája egyben maradjon, majd pirítsd meg a kenyeret, és kend meg a maradék vajjal.

Rendezd el gusztusosan az ételeket a reggeliző tányéron, majd ízlés szerint fűszerezd sóval, borssal.

Jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

*2 angol kolbász, vagy világos színű grillkolbász*

*1 érett paradicsom*

*2 evőkanál vaj*

*2 szelet angolszalonna / bacon (zsírosabb)*

*pár fej gomba*

*1 nagy tojás*

*bab (paradicsomos vagy sima főtt konzervbab)*

*2 szelet fehér vagy barna kenyér*

*só, friss bors ízlés szerint*



# AZ OSZTRÁK TAFELSPITZ



A Tafelspitz – magyarra fordítva leggyakrabban tányérhús – tulajdonképpen húslevesben puhára főtt marhahús, amelyet leveszöltségekkel, krumplival, tormával, almaszósszal, snidling- és sóskamártással tálalva fogyaszthatunk. Bár elkészítési ideje nem éppen rövid, ráérős, őszi, vasárnap-i ebédként biztosan sokan szívesen megkóstolnák.

## Ferenc József és Krúdy Gyula kedvence

Az osztrák, pontosabban bécsi konyha hagyományaihoz illeszkedő Tafelspitz eredete a 19. századra nyúlik vissza, ám a marhahúst már jóval korábban, a középkortól kezdve előszeretettel fogyasztották a bécsiek. Az igények kielégítésére 1549 és 1551 között például 200 ezer, 1650-ben közel 44 ezer szürkemarhát vittek Magyarországról az osztrák fővárosba. A tányérhús a 19. század végére a monarchiabeli főúri asztalok egyik legkedveltebb fogásává, egyben az amúgy puritán szemléletű Ferenc József császár kedvenc ételévé vált. Csakúgy, mint Krúdy Gyulának, aki Álmoskönyvében így ír a Tafelspitzről:

*„A tányérhús nem más, mint korán feltett »tehénhús«, az első főzet levessel, zöltséggel, mikor még csak a répafélék puhák, ám a burgonyák a levesben, de a kalarábék, a vöröshagymák nincsenek még kellően átfőve. De a kel levele, bimbója, a zeller már igen jó a levestől mellé, valamint az ecetes torma vagy paradicsommártás is. Ugyancsak azok közé az ételek közé tartozik, amelyekkel nem érdemes otthon megpróbálkozni. Étvágy, alkalom és megfelelő spitzhús vagy csonthús kell hozzá, hogy a tányérhús időre sikerüljön. Ideje a tizenegy óra, mint általában a tokánynak, báránypaprikásnak, a főtt kolbásznak és a komoly marhapörköltnek szokott lenni.”*

A hosszú főzési idő ellenére szerintünk mégis érdemes belevágni, és igazi osztrák recept alapján Tafelspitzet főzni. Házias étel lévén rengeteg variációja létezik. Mi az osztrák nemzeti turisztikai hivatal receptje alapján javasoljuk elkészíteni a hagyományos tányérhúst.

A recept 2020. május 15-én jelent meg blogunkon.

## A Tafelspitz elkészítése

A hagymát az egészséges külső takaróleveleivel vágjuk félbe, és a vágott részénél pirítsuk le zsiradék nélkül, amíg a vágásfelülete barna nem lesz.

Egy nagy edénybe öntsünk 3 liter vizet. Adjuk hozzá a leveszöltséget, hagymát, póréhagymát, babérlevelet, borsot, és forraljuk fel. Adjuk hozzá a megtisztított, lemosott húst és a csontokat, és a hústípustól függően hagyjuk főni közepes lángon, gyöngyöző vízben, amíg omlósan puha nem lesz (villával végezhetünk húspróbát) – legalább két és fél / három órán át. A leves felszínéről a habot és zsírt rendszeresen szedjük le, ha elfőné a víz egy részét, pótoljuk. Sózzuk bőségesen, de csak két óra főzés után.

Ha a hús megpuhult, vegyük ki a főzővízből. A főzővíz kitűnő marhahúsleves, amelyet (ha szükséges, újabb sózás és ízlés szerinti ízesítés után) leszűrve frittátával (tésztaszélességre vágott palacsintatésztával) vagy grízgombóccal külön is tálalhatunk.

Szeleteljük fel a húst, öntsünk rá egy kevés levest és sózzuk ízlés szerint, díszítsük metéltőhagymával. Köretként készíthetünk hozzá tepsiben sült burgonyát, zöldbabot kapros mártással vagy tejszínes spenótot is.

Guten Appetit!



## HOZZÁVALÓK

*1,5 kg marhafartó (vagy más minőségű marhahús, pl. szegyhús vagy nyak)*

*marhacsont*

*egy csokor leveszöltség (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller a zöldséjével)*

*1 póréhagyma*

*1 nagy fej vöröshagyma héjával*

*1-2 babérlevél*

*pár szem egész fekete bors*

*só*

*metéltőhagyma a tálaláshoz*





# PAELLA VALENCIANA



Aki járt már Spanyolországban, biztos találkozott a helyiek jellegzetes, nagy serpenyőben készített, különböző feltéteket tartalmazó, a sáfránytól sárga színű, rizses egytálételével, a paellával. Mi most az egyik legismertebb és legrégebbi verziót, a valenciait mutatjuk be nektek.

## Az ezerféle spanyol serpenyős

Sokak szerint ez az egyik legnépszerűbb spanyol étel – az biztos, hogy mára az egész országban fogyasztják, hétköznapiakon és ünnepnapokon is. Ahány régió – de leginkább ahány ház –, annyi paella. Az alap mindig finom spanyol rizs, amelyet a sáfrány színez aransárgára a paella vagy pael-lera nevű széles, kétfülű serpenyőben, tradicionálisan szabad tűznél. Feltétnek jöhet szinte bármi a csigáktól a bárányon és a csirkén át a tenger mindenféle gyümölcséig (paella marinera), a paradicsom és a bab is gyakori összetevő. (Ha jót akarunk magunknak, a spanyolok chorizo kolbászát viszont hagyjuk ki belőle, nehogy úgy járjunk, mint az angol sztárszakács Jamie Oliver, akit egy ilyen húzás után az internet népe csaknem disznóbélbe töltött.) Az ételt egyenesen a paellában szokták felszolgálni, amelyből hagyományosan fából készült kanalakkal szokás falatozni.

A legismertebb és eredetinek tartott változat a Paella Valenciana Valencia környékéről származik, az Abufera nevű édesvízi lagúna környékén főzték először. Ezt a változatot hagyományosan csirke- és nyúlhússal, babbal és zöldbabbal készítik. A szabadban készített étel tüzéhez gyakran használták narancs- vagy citromfák gallyait és szőlőtőkék fáját, ami még különleges, extra ízt ad a paellának. A hagyományosan elkészített paellát nem szabad kevergetni, ezért fontos, hogy az edény alatti tűz kellően egyenletes legyen.

## „A spanyol történelem egy tányéron”

Egy ételtörténész megfogalmazásában az étel jól jelképezi Spanyolország és Valencia térségének kulturális örökségét – a paella serpenyője és az olívaolaj az Ibériai-félsziget történetében is jelentős szerepet játszó római kultúrát idézi meg, a sáfrány és a rizs pedig a 8. századtól sokáig itt időző mórok öröksége.

A mórok nagyjából a 10. században kezdték el a rizs termesztését Kelet-Spanyolországban, ami azóta is sok helyi jellegzetes étel alapja. A paella valamikor a 18. században terjedt el Valencia környékén, eredetileg a szegényebb rétegek ételeként – ahogy a legtöbb mai hagyományosnak tartott étel. Az alapverzió mellett már akkor készült számtalan változat, amelybe a rizs és sáfrány mellé „került minden, amit épp találtak”, a csigától a legkülönbébb zöldségeig. Mára természetesen nemcsak a szegények elegelede – minden valamirevaló étterem menüjén megtaláljuk, és családi összejöveteleken, ünnepeken is előszeretettel fogyasztják a spanyolok.

A recept 2020. szeptember 18-án jelent meg blogunkon.

## A paella elkészítése

Kezdetnek a paellában / serpenyőben olívaolajon, közepes lángon aranybarnára sütjük a húsokat, kb. 20 perc alatt, ízlés szerint sózva. Ezután a serpenyőbe tesszük és kicsit megpirítjuk a babokat.

Az edény közepére, félretolva az eddig sültött hozzávalókat, beleteszünk a lereszelt paradicsomot. Kicsit megpirítjuk, majd visszahúzzuk a húsokat a serpenyő közepére, összekeverjük a hozzávalókat.

A beáztatott sáfrányt és a vizet beleöntjük a serpenyőbe, beledobunk egy rozmaringágot és felforraljuk, sóval ízesítjük. Amikor a víz majdnem fele elfőtt, hozzáadjuk a rizst. Egyenletesen elrendezzük a hozzávalókat, húsokat a serpenyőben, kivesszük a rozmaringot.

8 percig magas hőfokon, majd utána alacsonyabb lángon főzzük az ételt ismét 8 percig, vagy ameddig a folyadék nagy része el nem párolog. Ekkor újra felerősítjük a lángot közepesre, hogy az alsó rizsszemek egy kicsit ropogósra összesüljenek, létrejöjjön egy vékony, pirult rizsréteg (ez az ún. soccarat), de vigyázzunk, ne égjenek oda. Levesszük a tűzről, és fogyasztás előtt öt percet hagyjuk pihenni.

A recept a Taste Atlas és a Paella-info oldal alapján készült.

Jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

360 g rizs (tipikus paella rizsek: rövidszemű bomba vagy redondo)

400 g csontos csirkehús (pl. comb vagy szárny), kisebb darabokra szeletelve

400 g csontos nyúlhús nagyjából 4 x 4 cm-es darabokra vágva

200 g friss spanyol garrafón bab vagy vajbab

300 g zöldbab, kb. 4 cm-es darabokra vágva

1 nagy paradicsom lereszelve

20 szál sáfrány, langyos vízbe beáztatva

1 szál rozmaring

1,8 l víz

1 dl extraszűz olívaolaj  
só



# A HORVÁT ZAGORSKI ŠTRUKLI, AZAZ A ZAGORJEI TÖLTÖTT TÉSZTA



Az év elején Horvátország vette át az EU Tanácsának vezetését soros elnökként, úgyhogy ezúttal egy horvát finomságot ajánlunk a figyelmetekbe. A štrukli receptje igen megengedő, sokféleképpen készítik már évszázadok óta a Zágráb környéki és északi régiókban: lehet édes, lehet sós, lehet főzni és lehet sütni, és lehet előétel, levesbetét, főfogás, de akár desszert is. Íme egy jolly-joker étel.

## Ahány porta, annyi štrukli

Az étel maga egy töltött tésztafélése, amely hagyományosan a Zágráb környéki Zagorje régióból származik, innen terjedt el az országban. Az összetevők között nem találunk nehezen beszerezhető alapanyagot, csak olyat, ami a régióban is mindig elérhető, így télen-nyáron akár nálunk is az asztalra kerülhet ez a fogás. A zagorski štruklit a helyi háztartásokban több száz éve hasonló módon készítik, 2007-ben fel is került a horvát szellemi örökség listájára.

A süteménynek külön fesztiválja is van, ez a Štruklijada, amelyet Kumrovec városában tartanak minden év júliusában, ahol sok készítő számtalan variációja közül kiválasztják az év legfinomabb štrukliját. Az ételt rengetegféle változatban készítik – így szinte lehetetlen elrontani –, minden térségnek megvan a maga jellegzetes (édes vagy sós, főtt vagy sült) receptje.

## Sütve-főve

Két fő variánsa közül az egyikben sós vízben kifőzik a kis összecsomagolt, töltött „tészta-párnákat”, amelyeket utána vagy valamilyen aromás levessel kínálnak, vagy pirított zsemlemorzsával szórnak meg. A sült változat tetejére általában még jó adag tejföl és sajt kerül. A štrukli legjellemzőbb töltelése a túró (tojással és tejjel elkeverve), de az év során az épp aktuálisan beérő zöldségből (például cukkiniből vagy sütőtökből) is gyakran készítenek tölteléket.

Mi egy általános receptet ismertetünk a horvát turisztikai hivatal és a Štruklijada fesztivál ajánlott receptje alapján.

A recept 2020. január 30-án jelent meg blogunkon.

## A štrukli elkészítése

A hozzávalókból tésztát gyúrunk. Kettéosztjuk, megkenjük olajjal, majd fél-egy órát pihenni hagyjuk.

Ezután kinyújtjuk egy liszttel megszórta deszkán vagy ruhán (utóbbival egyszerűbb feltekerni).

Összekeverjük a töltelék hozzávalóit, majd egy vonalban, kisebb halmokban egyik szélénél ráhelyezzük a tészta. Feltekerjük, a halmok között a tésztát kicsit összenyomjuk, majd egy tányér segítségével kisebb párnákra vágjuk. Ezeket a töltött párnákat tűzálló tábla egymás mellé helyezzük, leöntjük a tejjel, hogy ellepje őket, a tetejét megszórjuk sajttal, majd 180 fokban kb. 30 percig sütjük, amíg a teteje nem kezd barnulni.

A főtt variációhoz lobogó sós vízben megfőzzük a kis táskákat. Amikor feljön a víz tetejére, akkor van készen. Levesbe betétnek, vagy pirított zsemlemorzsával és tejjel meghintve szervírozzuk.

A štrukliban éppen az a legjobb, hogy nagyon szabadon variálható, a variációinak csak a képzeletünk szab határt. Így tényleg lehetetlen elrontani.

Dobar tek, azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK (sós, sültöt változat):

### A tésztahoz:

50 dkg liszt

1 tojás

só

2 kanál étolaj

1 kanál ecet

egy kis langyos víz

### A töltelékhez:

50 dkg friss túró

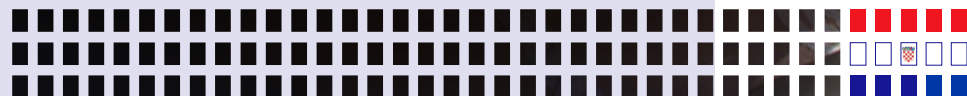
3 tojás

só ízlés szerint (édes változatban ehelyett cukor)

### A sütéshez:

1/2 liter tejföl (de lehet megolvasztott margarin vagy vaj, esetleg tejszín is)

reszelt sajt a tetejére



# KÖTTBULLAR, AZAZ A SVÉD HÚSGOLYÓK



Karantén idejére mindenkinek jól jönnek a villámételek és a villámreceptek. A legismertebb svéd bolt, az IKEA húsgolyója épp ilyen: akinél volt a fagyaszóban március 11-én, az valószínűleg csapágyásra hajtotta a mikróját vele az utóbbi hetekben. Akinek nem volt, vagy épp elfogyott (mint e sorok írójának), az nagyon megörült, amikor a bútorbolt a napokban ismertette a húsgolyó, svédül köttbulle (többes számban köttbullar, ejtsd: kb. söttbullár) „összeállítási útmutatóját”.

## Svéd étel? Húsgolyó!

Nem mintha nem lenne meg minden nemzetnek a maga húsgolyója / fasírtja az olasz polpettától a finn lihapullaton és a dán (vagy német) Frikadellén át egészen a spanyol albóndigásig, de a húsgolyókat szinte mindenhol a svéd konyha elengedhetetlen részeként ismerik. Ebben nagy szerepe lehet a svéd országimázs egyik legnagyobb építőjének, az IKEA-nak is, amelynek húsgolyója töretlenül népszerű – sokan csak ezért rendszeresen elzarándokolnak valamelyik hazai bútorboltba.

Bár nyilvánvalóan gazdagabb ennél a svédasztal (sőt, a korábban blogunkon is ismertetett kannelbullén, semlán és a világ egyik legkülönlegesebb ételének tartott surströmmingen túl is vannak még finomságok), nincs ezzel feltétlenül baja a svédeknek sem. Az étel valóban több száz éve szerepel receptjeik között (mint például az egyik legismertebb svéd északácskönyvben, Cajsa Warg először 1754-ben kiadott gyűjteményében), otthoni ebédeken. Hogy pontosan milyen hatásra került a svéd konyhába, nem teljesen egyértelmű. Nemrégiben sokan arról cikkeztek, hogy eredetileg török – legalábbis XII. Károly király hozta magával az alapreceptet Törökországból még a 18. század elején –, de azóta a hírt többen cáfolták. Akárhogy legyen is: mára ez az egyik legismertebb svéd nemzeti étel, amely a svédeknek kedves vörösáfonya-lekvárral vagy tejszínes szósszal az igazi.

## A recept

Ahány család, annyi köttbulle: az elkészítésére millió változat létezik, így nincs is egyetlen autentikus változata. Ami közös: az alaprecept tipikusan disznó és borjú-/marhahús valamilyen arányú keverékéből készül, van benne hagyma, tojás, zsemlemorzsza, só és bors. Mi az IKEA nemrég ismertetett „összeszerelési útmutatója” alapján mutatunk egy receptet.

A recept 2020. május 15-én jelent meg blogunkon.

## A köttbular elkészítése

A darált húsokat összekeverjük az apróra vágott vöröshagymával, a zúzott fokhagymával, zsemlemorzsával és a tojással, és jól összedolgozzuk. Ezután hozzáöntjük a tejet, sózzuk, borsozzuk és jól átkeverjük. A masszából diónyi golyókat formázunk, tányérra tesszük és letakarva a hűtőben hagyjuk legalább két órán át.

A gombócokat serpenyőben közepes lángon körbesütjük, amíg szép barna színt nem kapnak. Ekkor áttesszük őket egy tűzálló edénybe, lefedjük, és 180°C-ra felmelegített sütőben további 30 percig sütjük.

A szószhoz a vajat egy serpenyőben megolvasztjuk, hozzákeverjük a lisztet és két percig pirítjuk. Ekkor felöntjük az alaplevékkel, tovább keverjük. Ezután hozzáadjuk a tejszínt, a szójaszószt és a dijoni mustárt. Felforraltjuk, és hagyjuk, hogy a szósz besűrűsödjön.

Krumplival (főttel, pürével, vagy hasábburgonyával) tálaljuk.

Smaklig máltid, azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

### A húsgombóchoz:

500 g darált marhahús

250 g darált sertéshús

1 apróra vágott vöröshagyma

1 gerezd fokhagyma

100 g zsemlemorzsza

1 tojás

5 evőkanál tej

só és bors ízlés szerint

### A tejszínes szószhoz:

40 g vaj

40 g liszt

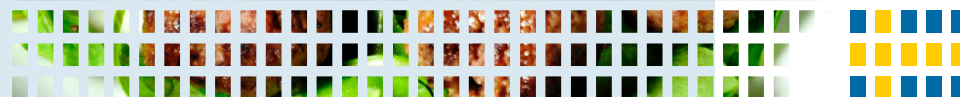
150 ml zöldséges alaplé

150 ml húsvéles alaplé

150 ml tejszín

2 teáskanál szójaszószt

1 teáskanál dijoni mustár





## KENYEREK / PÉKSÜTEMÉNYEK



# A FINN KARJALANPIIRAKKA, AZAZ KARÉLIAI PIROG



Ebben a hónapban az idén százéves fennállását ünneplő Finnország egyik legjellemzőbb ételét, a karjalanpiirakkát mutatjuk be. Ezzel az étellel és változataival gyakorlatilag mindenhol találkozhatunk Finnországban – előszeretettel eszik reggelire, streetfoodként, otthoni fogásként, de ünnepnapokon, esküvőkön is. Ehető önmagában, és szendvicsalapnak is szuper.

## A finn top háromban

A pirog Karéliából származik – ma Oroszország és Finnország osztozik a területen, amely a finn nemzeti eposz, a Kalevala szülőhelye is. A karéliei pirog jellemzően rozstészta alapú, tipikusan sós tejberizzsel (vagy krumpli- vagy répapürével) töltött, felülről nyitott, csónak alakú, tésztájában ropogós sós sütemény. Egyike Finnország három kedvenc ételének. Épp egy éve készítették egy átfogó felmérést, hogy megtudják, mit tartanak a finnek legjellemzőbb ételüknek: több mint negyvenezen szavaztak, és végül a szintén karéliei ragu és a karjalanpiirakka előtt a rozskenyeret neveztek meg.

## Hagyományos különleges finomság

A karéliei piroghoz hasonló ételekkel sokfelé találkozhatunk Karélia körül, sőt Szibériában vagy Kínában is. Az étel a 17-18. században jelent meg a mai Dél-Finnország területén, ahonnan az elvándorló karélieiak révén egész Finnországba, sőt Svédországba is eljutott. Első hivatalos, írásos említése 1686-ból származik. A hagyományos finn ételt az EU eredetvédelmi oltalma is védi. 2003 óta jegyzik a hagyományos különleges termékek (HKT) között, olyan termékekkel együtt, mint a magyar tepertős pogácsa, az olasz mozzarella, a spanyol jamón serrano vagy a nápolyi pizza.

Receptünkhöz a Finn Külügyminisztérium által működtetett *This is Finland* (Finland.fi) oldal receptjét használtuk.

A recept 2017. november 7-én jelent meg blogunkon.

## A karjalanpiirakka elkészítése

Az átöblített rizst tegyük fel főni forró vízben, majd várjuk meg, míg nagyjából felszívja a vizet. Ekkor alacsony lángon, folyamatos kevergetés mellett adjuk hozzá lassan a tejet. Félig lefedve, alacsony lángon hagyjuk tovább főni, míg fel nem szívja a tejet, és sűrű kását, tejberizst kapunk. Sózzuk ízlés szerint és hagyjuk hűlni.

A sütemény tésztájához öntsük össze az összetevőket és formázzunk belőle homogén állagú tésztát. Nyújtsuk hosszú hengerré, és vágjuk fel 12 egyenlő részre. A tésztákat nyújtsuk és formázzuk vékony, ovális darabokká. Helyezzünk minden tészta közepére a töltelékből, majd a tészta szélét hajtsuk a töltelékre, kis hullámokat formálva a visszahajtott peremen.

Előmelegített sütőben süssük 250-300 fokon 10-15 percet – a nagyon meleg sütő és a rövid sütési idő biztosítja, hogy a tészta ropogósra sül, miközben a töltelék nem szárad ki. A kész süteményt kenjük meg olvasztott vajjal. Melegen fogyasszuk – ehetjük magában, vajjal, túróval, vagy tojáskrémmelel (vajjal kevert aprított főtt tojással).

Hyvää ruokahalua, azaz jó étvágyat!



## HOZZÁVALÓK

### A tésztához:

1 dl víz

fél – egy teáskanál só

2,5 dl rozsliszt

### A rizses töltelékhez:

2,5 dl víz

1 liter tej

2,5 dl rizs

1 teáskanál só



# A BAYERISCHE BREZ'N, AZAZ A BAJOR PEREC



Ha bajor ételkülönlegességet kell mondani, valószínűleg a legtöbbször beugrik a perccel (esetleg a fehérkolbász, az édesmustár vagy a húskenyér), de különleges, 19. század közepéig visszanyúló történetét talán kevesebben ismerik. A történetben a jónévű Anton Nepomuk Pfannenbrenner (tűkörfordításban „Serpényőégető”) mellett fontos szerepet játszanak dél-német kolostorok, imára kulcsolt kezek és egy véletlenségből ételkészítéshez használt lúgos tisztítószer. „Süssünk EUR-Lexből” rovatunkban az uniós oltalom alatt álló bajor perccel mutatjuk be, amellyel egyúttal a német soros elnökségtől is búcsúzunk.

## A háromszorosan is különleges ételkülönlegesség

Ha kell, sörkorcsolya, de gyakran reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna vagy vacsora része is lehet a perccel. A péksütemény őse a gyűrű formájú római kenyér. A forma imára kulcsolt kezet jelképez – nem csoda, hogy az étel főként a dél-német kolostorokban terjedt el. (Német neve az ófelnémet „Brezitella”, amely a „karocska” jelentésű latin „brachiatellium” szóra vezethető vissza.) Egyedi az étel hagyományos írásmódja is – Bayerische Breze, Bayerische Brezn, Bayerische Brez'n, Bayerische Brezel elnevezés egyaránt előfordul. Leginkább talán lúgosossága miatt különleges – erről az alábbiakban.

## Tévedésből világsztár – avagy hogyan kerül tisztítószer az ételbe

A lúgos perccel bajor változatának kialakulása – a legenda és a hivatalos uniós oltalmi leírás szerint is (a bajor perccel oltalom alatt álló földrajzi jelzéssel bíró különlegesség) – egy tévedésnek köszönhető. Ez Anton Nepomuk Pfannenbrenner müncheni királyi kávéházi pék nevéhez köthető, aki 1839-ben jelentős következményekkel járó hibát vétett a pékműhelyben. A perccel akkoriban ugyanis cukros vízzel készítették bevonatot, ám a pék ezen a napon véletlenül a sütőlapok tisztítására használt nátronlúgot vette kézbe a cukros víz helyett. Az eredmény annyira meggyőzőre sikeredett, hogy Wilhelm Eugen von Ursingen württembergi királyi követ még azon a reggelen megkóstolhatta az izgalmas újítást. Azóta úgy tartják, hogy igazolhatóan 1839. február 11-én adtak el először lúgos perccel. Azóta a bajor perccel – amely nem bevágott, mint közeli rokona, a sváb perccel – már történelem, milliányi rajongóval büszkélkedhet világsztár. Sikerében nagy szerepet játszott a müncheni Oktoberfest is, ahol szinte kötelező a bajor sörök mellé.

A perccel receptje a Hivatalos Bajor Turisztikai iroda (Bayern.by) leírása alapján készült.

A recept 2020. december 29-én jelent meg blogunkon.



## A bajor perccel elkészítése

Morzsoljuk szét az élesztőkockát kézzel, egy kis tálban keverjük el egy kevés langyos tejjel és cukorral, majd hagyjuk állni 20 percig szobahőmérsékleten. Az élesztőmasszát gyúrjuk tésztává a sóval, a liszttel, a maradék tejjel és a margarinnal, majd legalább 30 percig hagyjuk újra kelni. A tészta ekkor kb. kétszeresére dagad. A kelési idő után lisztezett munkafelületen gyúrjuk alaposan össze a tésztát, és formázzuk nagy rúddá.

Vágjuk a tésztát 16-18 azonos méretű darabba, ezeket hengergessük nagyjából 30 cm hosszú, a végük felé vékonyodó rudakká. Ebből formázzuk a perccel – a tésztaszál elvékonyodó végeit kézzel összehurkoljuk, és a szál vastag részéhez tapasztva kialakítjuk a perccel formát. Ismét hagyjuk kicsit kelni a perccel szobahőmérsékleten kb. 15 percig, majd a hűtőszekrényben egy órán át.

Forraltuk fel a vizet a szódadikarbónával. A perccel egyesével fél percig a forrásban lévő lúgba helyezük, majd kivesszük. Röviden lecsepegtetjük és ízlés szerint megszórjuk a durva sóval.

Ezután jól kikent tepsire helyezük (a lúg miatt nem szabad hozzá sütőpapírt használni). Ha a tálca megtelt, betesszük a hideg sütőbe, amelyet ekkor 220 °C hőfokra állítunk. Kb. 18-20 perc múlva, amikor a perccel már aranybarna, kivesszük.

An Guadn, azaz jó étvágyat!



## HOZZÁVALÓK

### 16-18 darabhoz:

1 kocka friss élesztő

3 dl meleg tej

1 teáskanál cukor

500 g liszt

1 teáskanál só

40 g margarin, vaj vagy zsír

nagyszemű só a díszítéshez  
(elhagyható)

### A lúgos áztatáshoz:

1 liter víz

3 evőkanál szódadikarbóna

# A MAGYAR OMLÓS TEPERTŐS POGÁCSA



Házibulik, családi összejövetelek, konferenciák állandó résztvevője, és szinte minden disznóvágáson is találkozhatunk vele: a tepertővel zsírossá és így tartóssá tett pogácsa évszázadok óta nagy kedvenc Magyarországon. Ez volt az első magyar ételkülönlegesség, amelyet az EU felvett hagyományos különleges termékek (HKT) listájára, még 2013-ban.

## Unió szinten is védett magyar különlegesség

„A tepertős pogácsa kerek, hengeres alakú, 3-5 centiméter átmérőjű, 25-50 gramm tömegű, aprított tepertőt és sertézsírt tartalmazó, élesztővel lazított, omlós vagy hajtogatott leveles szerkezetű, sóval és borssal ízesített sós péksütemény. Felülete vörösesbarna, négyzethálósan rovátkolt. (...) Íze a tepertődarabkákra jellemző, kellemesen sós, enyhén borsos fűszerezésű” – így kezdődik az EU által hagyományos különleges terméknek (HKT) nyilvánított tepertős pogácsa pontos leírása. Ezért persze még nem kell eldobnunk a nagymama szakácskönyvéből kimásolt receptünket; az unió által kanonizált recept egyedül azoknak kizárólagos útmutató, akik terméküket különleges eredetiséget igazoló jelzéssel kívánják forgalmazni.

## Pogácsa: kenyérlepény, majd kerekre szaggatott tésztaféleség

A „pogácsa” szót először 1395 körül jegyezték fel Magyarországon. A kései latinból átvett szó forrása a focacea, focacia, egyfajta sült tészta, amelyben a latin focus (tűz) szó rejtezik. A latin eredetű szó az újlatin nyelvekben is él, például a franciában: a fouace, vagy – ahogy az olaszban a focaccia is – egyfajta lepény. Eredetileg a magyarban is (hamuban-parázsban sült) lepénykenyeret jelentett, a magyar népmesékből hamuban sült pogácsaként ismerhetjük. A pogácsa, pontosabban a pogácsakenyér egészen a 17. századig a kenyér módjára fogyasztott lepényt jelentette. Mai jelentése – apróbb, hengeres formájú szaggatott pékáru – a késő középkorban vált általánossá.

## Szappan helyett ételbe

A 18. századtól kezdték a nemesi családok háztartásában kisütni a zsírt a szalonnából. A paraszti, népi sertésfeldolgozásban ez, illetve a sertézsír étkezési célú elterjedése (szappanfőzés helyett) a 19. század közepétől volt jellemző: a 1850-es években a paraszti leltárokban már szerepeltek zsírosbödönök. A disznóölés után friss, főként apró, bőr nélküli tepertővel (ami tulajdonképpen a zsírszalonna kiolvasztásakor visszamaradó összesült zsírdarab) sütötték a pogácsát. Az 1930-as években készült, nagy összefoglaló néprajzi munkában a pogácsát keletlen és kelt búzátésztából, egyebek mellett tepertővel ízesítve említik. Nagyjából a 20. század elején vált általánossá a kelt tészta dúsítása a kisütött szalonna tepertőjével.

A tepertős pogácsa két változatában más módon használják fel a zsiradékot az elkészítésnél: az omlós változatban a zsírt a tésztába keverik, a levelesben a tészta lapjai közé rétegezik. Az alábbiakban az uniós, hagyományos különleges terméként rögzített eredetvédelmi oltalmi leírás alapján ismertetjük az omlós tepertős pogácsa receptjét.

A recept 2021 elején jelenik meg blogunkon.



## Az omlós tepertős pogácsa elkészítése

A lisztet a tepertőkrémmel homogén keverékké morzsoljuk. A tepertőpépnek a liszt szemeket be kell burkolniuk, ettől lesz omlós a pogácsa. Hozzáadjuk a tejben felfuttatott élesztőt, sót, a tojásokat, egy-két kanál fehérbort vagy ecetet, annyi tejfölt, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk, majd összedagasztjuk, amíg a tészta össze nem áll. A magas zsírtartalom miatt hideg alkotókból kell a tésztát készíteni, és azt hűvös helyen pihentetni, hűtőszekrényben legalább 3 órán át, szobahőmérsékleten ennél is tovább.

A megkelt és lehült tésztát ujjnyi vastagra nyújtjuk, a tészta tetejét egymásra merőleges irányban sűrűn bevagdossuk. Ezt követően 3-6 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval kis köröket meteszünk a tésztából. A pogácsákat kenőecset segítségével lekenjük a felvert tojás levélével, egyenletes távolságban tepsibe helyezzük, még közel egy órán át kelesztjük, majd forró, 220-240 fokok sütőben 12-15 perc alatt készre sütjük.

Legfinomabb langyosan, de hidegen is több napig fogyasztható.

Jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

500 g finomliszt  
200 g tepertőkrém  
25 g élesztő tejben felfuttatva  
1 dl tej  
1 tojás  
1 tojássárgája  
1 tk fehérbor / ecet  
1 tk só  
bors ízlés szerint  
kb. 1,5 dl tejföl – a legvégén hozzáadva annyi, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk



# SODA BREAD, AZAZ AZ ÍR SZÓDÁS KENYÉR



Írország legismertebb péksüteménye a szódás kenyér. Nevét az elkészítéséhez szükséges szódabikarbónáról kapta, amely a tészta lazítását szolgálja. Sem kovászt, sem élesztőt nem tesznek bele, így nem kell órákat pihentetni és hosszan dagasztani – sütéssel együtt egy óra alatt megvan. Az íreket eredetileg a kényszerűség vezette a szódakenyér felé, de mára nemzeti büszkeségük része. Mivel könnyű elkészíteni, a pandémia kényszerű karanténideje – és az élesztőhiány – alatt világszerte sokmillióan megismerték és megszerették.

## Az ír búza szódával kél

A speciális kenyérfajta elterjedését az ország földrajzi és klimatikus adottságai magyarázzák: a teleket és a nyarakat az Atlanti-óceánt átszelő Golf-áramlat enyhíti. Ez nem kedvez az Európa nagy részén elterjedt magas gluténtartalmú búzának, az alacsonyabb gluténtartalom miatt viszont az ír búzát a hagyományos kovász nem keleszti meg eléggé. A kelesztésre használt szódabikarbóna az amerikai kontinensről került át Írországra. A kenyérhez eredetileg írot is tesznek, amely azonnal reakcióba lép a szódabikarbónával, szén-dioxid szabadul fel, ami fellazítja a tésztát – ezért sem ajánlják a hosszas dagasztást. Érdekes, hogy emiatt a szódabikarbónát Írországra nem az angol nyelvterületeken elterjedt baking sodaként („sütőszóda”), hanem bread sodaként („kenyér-szóda”) ismerik.

## Házi sütésre ideális – évszázadok óta

A kenyérfajta a 19. század óta ismert és népszerű Írországra, legkorábban feljegyzett receptje 1836-ból származik. A kenyérfajta a múltban a mindennapi élet szerves része volt szinte minden ír háztartásban. Bár ma a boltokban mindenhol lehet kapni szódás kenyeret, mostanra mintha Írországra is reneszánszát élné az otthoni kenyérfajta. Ahogy a világ többi részén is – a kényelmesebb karanténidőkhöz egy része valószínűleg csak eddig a szuperegyszerű kenyérfajtaig jutott el. Alapváltozatához mindössze négy összetevő kell: a liszt és a só mellett a térfogatnövelőként működő szódabikarbóna és az író.

A recept 2021 januárjában jelent meg blogunkon.

## Az ír szódás kenyér elkészítése

Előmelegítjük a sütőt 200 fokra.

Egy nagyobb tálba beleszítjük a lisztet, hogy levegőzzön, beleszórjuk a sót és a szódabikarbónát. A száraz anyagokat jól elkeverjük, hogy a szódabikarbóna egyenletesen jelen legyen a tészta minden részében. A tál közepébe mélyedést készítünk, és beleöntjük az írot. Már öntés közben elkezdjük lazán keverni, igyekezzünk minél kevésbé gyúrni vagy dagasztani. Amint nagyjából összeállt, cipót formázunk belőle, és rátesszük a sütőlapra.

A tetejét kereszt formában mélyebben bemetsszük, így könnyen tud növekedni a kenyér sülés közben (és a hagyomány szerint ez tartja távol a rossz szellemeket).

Ezután betesszük a sütőbe, és nagyjából 40 percig sütjük.

Jó étvágyat!

A recept az ír közszolgálati média (RTÉ) leírása alapján készült.

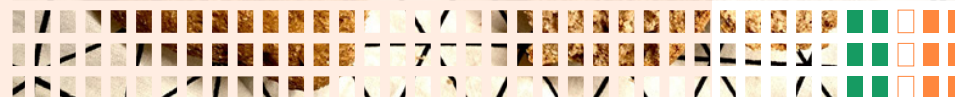
## HOZZÁVALÓK

450 g finomliszt (lehet teljes kiőrlésűvel is vegyíteni)

1 tk szódabikarbóna

4 dl író (vagy kefir, vagy előflórás joghurt)

2 tk só





# A LENGYEL PIEREKACZEWNIK (TEKERT LEPÉNY)



Ebben a hónapban egy lengyel – pontosabban lengyelországi tatár – finomságot mutatunk be nektek. Az étel a Balkán területeiről ismert börek / burek távoli rokona, csak elkészítéséhez jóval nagyobb türelem szükséges: a hagyományosan kézzel nyújtott rétestésztából készülő háromkilós tekercsnek csak a sütéséhez két óra kell... de megéri!

## Tatár ingyencség a lengyelek asztalán

A különlegesség – amely az EU eredetvédelmi oltalmát is élvezi, hagyományos különleges terméként (HKT) – az északkelet-lengyel területeken élő tatár népcsoporthoz köthető. A tatárok a térségben a 14. század körül jelentek meg, és az iszlám vallást máig tartó kisebbség gazdag keleti kultúrát hozott magával. Lengyelország északkeleti határterületein évszázadok óta sokfajta kultúrához tartozó nép élt együtt: lengyelek, litvánok, oroszok, fehéroroszkok, ukránok, zsidók és tatárok. A nagyobb városok és udvarok környékén letelepedő tatárok hagyományai a helyi kultúra részévé váltak. A tatár ingyencségek a kölcsönös kapcsolatok révén gyakorta eljutottak a lengyelek asztalára, így történt ez a pierekaczewnik esetében is. A rendkívül munkaigényes elkészítési mód miatt ritkábban kerül asztalra, mára leginkább csak a tatár háztartásokban készítik, az iszlám áldozati ünnepre, a bajramra.

## Hagyományosan sodorva

A sütemény külsőre csigaházra emlékeztet: ehhez hat vékony rétegben kisodort tésztát helyeznek egymásra, és ezek közé tölteléket (édeset vagy húsosat) szórnak, majd az egészet feltekerik. Az így megformázott tésztát kerek tepsiben sütik meg, így kapja a pierekaczewnik a kívánt formát. Az elkészült termék átmérője közel 30 centiméter, tömege körülbelül 3 kilogramm. A sütemény neve a készítési módjára utal: a szó ugyanis a perekatywat igéből származik, amely fehéroroszk és orosz nyelven azt jelenti: kisodor. A lengyelesített pierekaczewnik szót kizárólag ezen ételre használják, amely lefordíthatatlan bármely más nyelvre. Hagyományos jellege szorosan kapcsolódik a tészta és a töltelék évszázadok óta változatlan elkészítési folyamatához.

A recept 2019. június 1-jén jelent meg blogunkon.



## A tekert lepény elkészítése

Keverd össze a tészta hozzávalóit, utána kézzel alaposan gyúrd meg mindaddig, amíg homogén, rugalmas állagot nem kap. Oszd hat egyenlő részre, és minden egyes darabot kézzel vagy sima fa sodrófával sodorj kb. 70 cm átmérőjű, 1 mm vastag lappá. Ezután kézzel nyújtsd addig a tésztát, amíg átlátszó nem lesz, gondosan ügyelve arra, hogy ne keletkezzenek rajta lyukak vagy törések.

A tésztaalapokat kisodrás után tedd félre úgy, hogy ne ragadjanak össze, és ne is száradjanak ki. Ezt követően a lapokat helyezd egymásra, és kend meg mindegyiket olvasztott vajjal.

A húsos töltelékhez a darált húst a hagymával és a fűszerekkel ízesítve süsd meg. (A süteménynek létezik többféle édes verziója is, ebbe kb. 1-1,5 kg-t tesznek szétmorzsoltt túróból, aszalt szilvából vagy almából, esetleg mazsolát keverve még hozzá.)

Ezután a töltéket egyenletesen oszlasd el az előzőleg egymásra helyezett tésztarétegek utolsó rétegén. A megtöltött tésztát ezt követően tekerd fel, majd formázd csigaház alakúvá, olyan módon, hogy beférjen egy kerek, kivajazott bádoggal. A tetejét szintén vajazz meg. A tésztát zárt sütőben, 180 °C-on süsd kb. két órán keresztül.

Smacznego, azaz jó étvágyat!



## HOZZÁVALÓK

### A tésztához:

1 kg sütőliszt

5 közepes tojás sárgája

4 dl víz

egy evőkanál növényi olaj

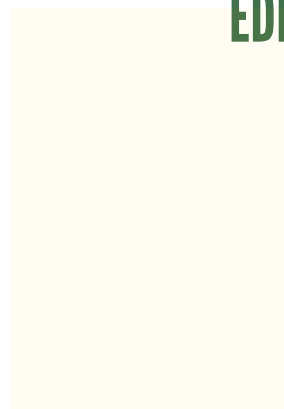
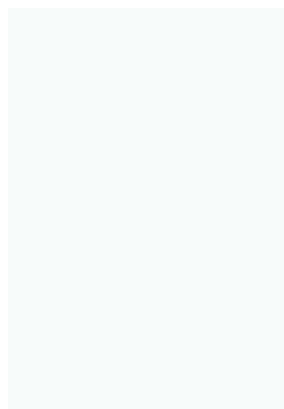
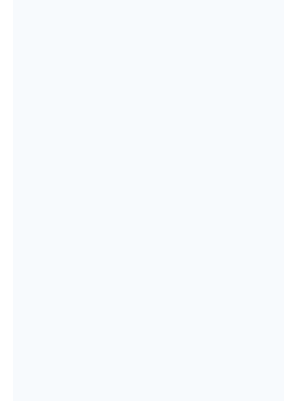
egy csipet só

75 dkg olvasztott vaj a tészta-  
tarétegek megkenéséhez

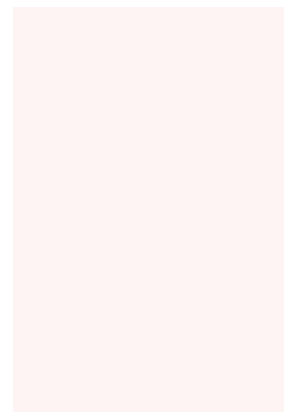
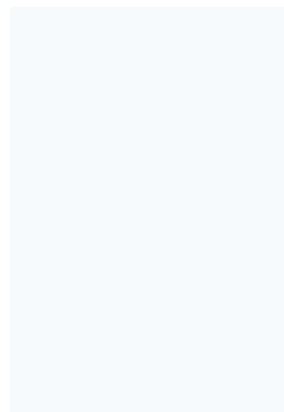
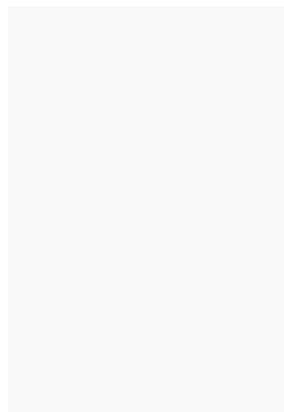
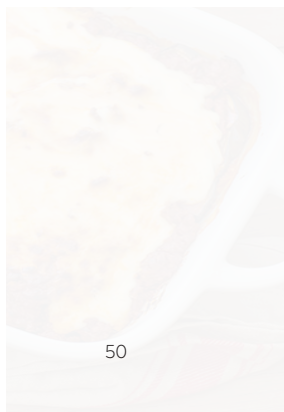
### A töltelékhez (húsos):

1 kg darált birka- (esetleg  
marha-, liba- vagy pulyka-  
combhús)

35 dkg hagyma, apróra szelve  
só, bors, paprika ízlés szerint



# ÉDESSÉGEK



# A LUXEMBURGI QUETSCHENTAART (SZILVÁSLEPÉNY)



Egy igazi szeptemberi finomságot mutatunk a kis nagyhercegségből: a Quetschentaartot. Szuperkönnyen elkészíthető, kevés összetevős süti, amely hagyja a frissen megérett őszi szilvát érvényesülni. Igazi kis őszi csábítás.

## Német és latin hatás

A luxemburgi konyha leginkább német és francia hatások alatt formálódott. Ez egészült ki az utóbbi időben – köszönhetően a nagyszámú Luxemburgba települt portugálnak és olasznak – a latinosabb ízvilággal. Ez a recept is nagy valószínűséggel Németországból származik, de luxemburgiak már jó ideje sajátjukként tekintenek rá, ez az egyik legismertebb, tipikusan luxemburginak mondott finomság.

## Szíve a kései, aprószemű szilva

A torta lényegét a Luxemburgban szeptemberben beérő Zwetschge típusú szilva adja, amely a hagyományos szilvánál valamennyivel apróbb szemű és hosszúkásabb, színe sötétebb lilás és ízre kicsit savanyúbb. Tésztája hagyományosan kelttésztás, de például a luxemburgiak Horváth Ilonája, Ketty Tull recepteskönyvében – amelyet a luxemburgi konyha bibliájának is mondanak, és minden háztartásban kötelező alapdarab – sima tésztából készítve ismerteti a receptet. Szeptemberben minden vásárban, cukrászdában megtaláljátok. Mi is ezt a receptet mutatjuk be nektek.

A recept 2019. szeptember 27-én jelent meg blogunkon.

## A Quetschentaart elkészítése

Keverjük el alaposan a vaját a cukorral és a tojással, lassan szítaljuk hozzá a lisztet, majd sózzuk és gyúrjuk homogén állagúvá a tésztát. Becsomagolva hagyjuk fél órán át pihenni a hűtőben.

Eközben melegítsük fel a sütőt 200 fokra. A tésztát kinyújtva helyezzük el egy kivajazott gyümölcstortaformában. A szilvát mossuk meg és magozzuk ki, majd vágjuk hat kis cikkelyre. Helyezzük körkörösén a tésztára a szilvákat. Kb. 40 percig süssük, amíg a teteje már nem tűnik túl nedvesnek (a sütemény maga mindenképp nedvesebb lesz, mert a szilva kis levet enged. A tetejét ízlés szerint lehet porcukorral vagy vaníliás cukorral, esetleg tejszínhabbal díszíteni.

Gudden Apetit, azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

125 g szobahőmérsékletű / olvadt vaj

50 g cukor

1 tojás

250 g finomliszt

egy csipet só

fél kiló szilva



# QAGĦAQ TAL-GĦASEL, A MÁLTAI MELASZOS KARIKA



Máltán nincsen karácsony Qagħaq tal-għasel nélkül. A fűszeres, édes-illatos krémmel töltött karika elkészítéséhez hagyományosan fekete melaszt használnak, ezt részben vagy akár teljesen az itthon könnyebben elérhető mézzel is helyettesíthetjük. Régebben csak a karácsonyi időszakban volt jellemző, de mára már a máltai mindennapok részévé vált. Szóval van gasztronómia a nyúlton túl is Máltán: mutatjuk, hogy az édesszájúaknak mit nem érdemes kihagyniuk a máltai konyhából karácsonykor – vagy bármikor.

## Gesztenyebarna mézkarikák – amiben se méz, se gesztenye

Az édesség neve szó szerinti fordításban mézes karika, ugyanakkor az eredeti receptben nincsen méz. A töltelék fő összetevője a melasz (sűrű cukorszirup, a cukorgyártás egyik mellékterméke), ami máltaiul *għasel iswed* (fekete méz), innen származhat az étel elnevezése. Régebben, vidéken az édességhez *qastanija*-t használtak, amelyet a lépesmézből a méz kinyerése után maradt lép, azaz a méhviasz megolvasztásával nyertek. A lép felolvasztásakor barnás színt kapott, innen a *qastanija*, azaz a gesztenye elnevezés – de ahogy méz sincs a hagyományos receptben, úgy gesztenyét is felesleges keresnünk benne.

Van viszont a töltelékében sok fekete melasz, citrushéjak, kakaó és mindenféle karácsonyi fűszer: szerecsendió, fahéj, ánizs, darált szegfűszeg – a klasszikus édes-fűszeres illat igazi karácsonyi hangulatot varázsol a máltai konyhába is. A süteményt bárki könnyedén elkészítheti maga is, de a cukrászdákban, pékségekben az ünnepi időszakon kívül is egész évben megtaláljuk.

## Most akkor mézzel, vagy nélküle?

A máltai méz világhírű, a méhészkedésnek óriási hagyománya van a szigeteken az ott élő, őshonos méheknek köszönhetően. Málta neve is vélhetően innen származik: az ókori görögök a méz szigetként hivatkoztak a szigetországra (Μελιτη / Melite), amely a római korban Meltaként élt tovább. Szóval, nem követünk el szentségtörést, ha mézzel készítünk el egy máltai édességet. Az interneten fellelhető máltai receptekből sok megengedő ezzel kapcsolatban, és váltja ki a melaszt mézzel – így, ha nincs épp otthon fekete melaszunk, hát ne csüggedjünk.

A recept 2020. december 17-én jelent meg blogunkon.

## A melaszos / mézes karika elkészítése

Keverjük össze a tésztaához valókat (annyi folyadékot tegyünk hozzá, hogy jól formálható legyen), gyúrjuk össze, majd becsomagolva tegyük a hűtőbe legalább egy órára (vagy egy éjszakára). Amíg a tészta pihen, készítsük el a tölteléket.

Egy nagy serpenyőbe tegyük bele az összes hozzávalót a búzadara kivételével, és lassan, folyamatos kevergetés mellett forraljuk fel. Forrás után nagyon lassan kezdjük el adagolni hozzá a búzadarát, továbbra is folyamatosan kevergetve. Forraljuk újra, majd főzzük további 5 percig. Miután kihűlt, egy lefedett tábla átöntve tegyük a masszát a hűtőbe egy órára (vagy egy éjszakára).

Ezután nyújtsuk ki a tésztát, és nyolc hasonló méretű, hosszúkás téglalapra vágjuk szét. Kapcsoljuk be a sütőt 180 fokra.

A tésztaalapok közepére halmozzuk fel egy-egy hosszú kigyóban a tölteléket. A tésztát óvatosan húzzuk össze a töltelék fölött, ahol a tészta végeit dolgozzuk össze, zárjuk csővé a tésztát. Fordítsuk lefelé, majd a cső két végét is dolgozzuk össze. Éles késsel tegyünk pár bemetszést a tésztagyűrű tetején. Helyezzük a süteményt tepsire, majd süssük kb. 15-20 percen át, amíg a tészta bézs színű lesz – de sosem aranybarna, ennél a sötétinél ez fontos!

A recept a híres máltai Főzőklub, az 1976-os alapítású Klabb tat-Tisjir leírása alapján készült.

L-ikla t-tajba, azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

### A tésztaához:

500 g liszt

3 tojássárgája

50 g margarin

víz vagy ánizslikőr

(az édesszájúak az omlós tészta is tehetnek kis cukrot)

### A töltelékhez:

400 g fekete melasz, méz vagy e kettő kombinációja

4 dl víz

100 g cukor

180 g búzadara

1 mandarin, citrom és narancs reszelt héja

1 evőkanál ánizsmag

1 evőkanál vegyes karácsonyi fűszerek

2 evőkanál kakaópor

3 evőkanál narancsvirágvíz



# PASTEL DE NATA, A PORTUGÁL KOSÁRKA



Aki járt már Portugáliában, biztosan többször találkozott az amúgy is jelentős helyi desszertfelhózzal legnépszerűbb darabjával, a portugál kosárkával. A pastel (többes számban pastéis) de nata, vagy ahogy a fővárosiak Lisszabon egyik negyedéről elnevezve hívják, a pastel de Belém gyorsan és egyszerűen elkészíthető, finom édesség, amely remekül passzol a portugálok erős kávéjához, a bicáéhoz.

## A ruhatisztítás melléktermékéből...

A muffinalakú tortácska kívül tészta, belül rengeteg tojássárgájából készült krém, ízét a tetejére szórt fahéj teszi teljessé. Olcsó, gyorsan elkészíthető és bármikor azonnal bekapható édesség, nem csoda, hogy Portugáliában és szerte a világban szinte mindenki szereti. Eredete a 18. századra vezethető vissza, amikor a lisszaboni kerület, Santa Maria de Belém katolikus szerzetesei a ruhatisztításhoz és borkészítéshez felhasznált tojásfehérjék „melléktermékét”, a sárgáját felhasználva sütötték saját maguk számára a süteményt. Az 1820-as portugál forradalom után bevezetett új alkotmány véget vetett a rendek finanszírozásának az országban, így a szerzetesek más bevételi forrás után nézve, 1837-ben megegyeztek a helyi pékséggel, hogy kezdjék el az általuk kifejlesztett pastel de natát árulni a boltban. Persze rövid időn belül hatalmas sikert aratott a titkos recept alapján készült, mégis egyszerű édesség.

## ...titkos recepttel

És bár az eredeti recept annyira nem nyilvános, hogy még az Európai Bizottság bizalmas üzleti információk lopása elleni védelem erősítése érdekében hozott intézkedései indoklásában is megemlítik a pastel de nata / Belém esetét, a következőkben található leírást követve az eredetihez nagyon hasonló süteményt készíthetünk. A kipróbált recepthez a Food from Portugal leírása adta az alapot.

A recept 2018. november 23-án jelent meg blogunkon.

## A pastel de nata elkészítése

Oldjuk fel a keményítőt 0,5 dl tejben, majd egy lábosban keverjük össze a feloldott keményítőt 3,5 dl tejjel, cukorral és egy kevés fahéjjal. Kevergetés mellett melegítsük forrásig.

Forrás után a tűzről levéve hagyjuk a masszát langyosra hűlni, ezután egyenként keverjük hozzá a tojássárgáját. Kevergetés mellett alacsony hőfokon melegítsük 3-4 percig, amíg krémes állagot nem kapunk. Eközben melegítsük elő a sütőt 180°C-osra.

Vajazzunk ki egy 12 adagos muffin tepsit, és minél vékonyabban, szorosan nyomkodjuk bele a tésztát, kis kosarakat képezve. A tésztakosarakat töltjük tele kétharmadig a töltelékkel.

Süssük az előmelegített sütőben kb. 15 percig, amíg a krém teteje sötétbarnára pirul. Tálaláshoz szórjuk meg fahéjjal a kosárkák tetejét.

A legjobb frissen, még langyosan elfogyasztani a ropogós tortácskát, és inni hozzá egy jó kávé.

Bom appetite, vagyis jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

300 g leveles tészta (lehet bolti is)

6 tojássárgája

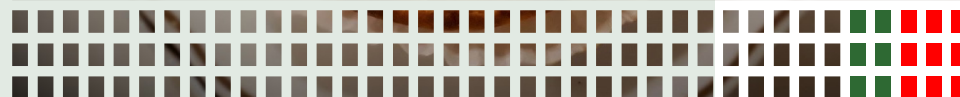
150 g cukor

4 dl tej

2 evőkanál keményítő

kevés só

őrölt fahéj



# LIERS VLAAIKE, AZAZ A LIERI KOSÁRKA



Az EU eredetvédelmi oltalma alatt álló édességei közül most egy belga, pontosabban flamand finomságot mutatunk be. A Liers vlaaike, azaz a lieri lepény vagy kosárka kitűnő édesség – akár a húsvéti asztalra is.

## A híres liersi lepényke – Breughel is megfestette

A Liers vlaaike kisméretű, kerek sütemény, amely alaptól és töltelékéből áll. A kosárka vékony, a széle elég magasan kiemelkedik, és édesítés nélküli, fehéresre sütött omlós tésztából készül. Fontos tulajdonsága, hogy – más flamand lepényektől eltérően – nem tartalmaz tojást, sót, tartósítószeret és ízfokozókat. A zsemlemorzsat hagyományosan a legtöbb helyi pék maga készíti szárított, őrölt maradék zsemleléből, kalácsból, briósból vagy bagettből.

Flandria hagyományos édességei között sok különböző formájú kerek lepényt találunk (Vlaaien), amelyeket háziasszonyok és pékek egyaránt készítenek a régióban. A helyi süteményeket régi flamand mesterek – például Pieter Bruegel – is megörökítették. Számos recept az idő próbáját kiállva igazi regionális különlegességgé vált, ezek közül az egyik legismertebb a lieri kosárka.

Az oltalom alatt álló földrajzi jelzés alapja a több mint háromszáz éve Lier városában készített termék hírneve. A recept és a szaktudás olyan szorosan kötődik a városhoz, hogy a süteményt sohasem sütötték a település határain kívül, jóllehet a lieri pékek a városon kívül, például Antwerpen piacain is árulták azt. Jellegzetes ízét négy fűszer keveréke és a cukorszirup határozza meg. Nem véletlen, hogy a Liers vlaaike Antwerpen kikötővárosához ilyen közel fekvő helyről származik, mivel itt volt Európa egyik legfontosabb olyan kikötője, amelyen keresztül a keleti fűszereket és a cukornádat behozták.

## Évszázados hagyomány

A hagyomány szerint a Liers vlaaike eredete 1722-ig nyúlik vissza. Lodewijk Jozef van Kessel, a genti Szent Bávó-székesegyház kanonoka emlékirataiban említést tesz a receptről. „Végy egy upper édes tejet, három kétszersültet, három összezúzott szegfűszeget. Forrald össze, majd édesítésül adj hozzá szirupot. E keveréket töltsd süteménykosárába, és süsd meg.” A töltelék receptje alig változott: a kétszersültet felváltotta a zsemlemorzsa, az egyedüli szegfűszeg helyett pedig fűszerkeveréket használnak.

1890-ben a Szent Gomér-ünnep keretében megrendezett lieri kiállításon Van den Eynde pék váratlanul ezüst tálcán néhány Liers vlaaike süteményt kínált oda II. Lipót királynak és Mária Henrietta királynénak. Őfelsége a királyné vett egyet, és élvezettel elfogyasztotta. Odafordult Van den Eyndéhez, megdicsérte a süteményt, és megkérdezte, hogyan készül. A pék, aki nem akarta, hogy a körülötte állók kihallgassák specialitása receptjét, állítólag azt válaszolta: „Felséged elnézését kérem, de ez szakmai titok!” A királynő mosolygva így felelt: „Hát persze, nem csinálhatok önnek versenyt...”. Néhány héttel később Van den Eynde Antwerp utcai péksége felett ott lógott a királyi címer a következő felirattal: „A királyi udvar beszállítója”.

A süteményt egész évben készítik, és a város lakói szívesen adják az ide látogatóknak ajándékba. A helyi ünnepek, például a Lier 75 éves lakosai számára megrendezett ünnepek alkalmával a város a meghívottakat kávéval és lieri kosárával kínálja, a különböző helyi éttermek pedig mindig ezt szolgálják fel aprósüteménynek a kávé mellé.

A recept 2020. május 15-én jelent meg blogunkon.



## A lieri kosárka elkészítése

A töltelék hozzávalóit jó alaposan összekeverjük, majd állni hagyjuk legalább három órán át, hogy a zsemlemorzsa magába szívja a nedvességet.

A tésztához valókat összekeverjük, 2-3 mm vastagságban kiterítjük, és kis kosarakba / sütőformába helyezzük.

A töltelékét beletöltjük, gondosan, hogy a peremig érjen.

45 percen át 190 fokon sütjük előmelegített sütőben. A töltelék a sütés során kissé kidomborodik, de az állaga továbbra is krémes marad és mély sötétbarnává válik.

## HOZZÁVALÓK

### A tésztához:

3 dl víz

250 g vaj

0,5 kg liszt

### A töltelékhez:

440 g durva szemű zsemlemorzsa

1,5 l cukorszirup

8 dl tej

80 g liszt

40 g fűszer, egyenlő arányban: fahéj, koriander, szegfűszeg, szerecsendió



# A CSEH VALAŠSKÝ FRGÁL, AZAZ VALAŠSKÓI LEPÉNY



Csehországból az eredetvédelem eddességek közül a valašský frgál, azaz a valašskói lepényt mutatjuk be. Valašsko (vagy Vlachföld) Morvaország legkeletibb, Szlovákiával határos része, ami nem összekeverendő a romániai vlach területtel, Havasalfölddel – bár az elnevezés innen, a betelepülő vlach parasztoktól származik.

## Bohuš kedvencéből uniós különlegesség

A helyiek csak vlach királyságként utalnak a területre, amelynek sokáig Bolek Polívka színész volt a királya, aki a cseh rendszerváltást feldolgozó kultikus film, az Örökség Bohušaként lehet ismerős. Jellemző a csehekre, hogy elintézték, hogy I. Boleket még a szlovák külügyminiszter is fogadta, amikor Valašsko esetleges függőleges, azaz ürbe való elszakadásáról egyeztettek... de ez egy másik történet.

Innen származik a csehek nagyon finom és laktató csemegéje. A lepényt, amely 2013 végén kapott EU-s védettséget, a köznyelvben leginkább vdolek, pecák vagy lopat'ák néven ismerik. Ránézésre leginkább pizzára emlékeztet, de paradicsomszósz helyett finom édes feltétek vannak rajta, amelyek közül a legtipikusabb a körtés, de létezik mákos, túrós, gyümölcskrémes/lekváros, és káposztás változata is. A lényeg, hogy hagyományosan csak egyféle feltétet használhatnak, az viszont a sütemény összetömegének csaknem felét ki kell tegye.

## Több száz éve háztáji finomságokból

A lepények főként házi készítésű nyersanyagokból, különösen szárított gyümölcsből, túróból, házi őrlésű lisztből, vajból, disznózsírból, lenmagolajból, tojásból és tejből készültek. Korábban Valašsko lakói körében a legnagyobb hagyományokkal rendelkező gyümölcsstartósítási módszer a szárítás volt – a szárított gyümölcsöt, jellemzően körtét gyakran használták a frgál körtekrémjének készítéséhez.

A vdolek vagy frgál nevű nagyméretű lepényekről szóló első írásos emlékek egy 1826-os krónikából származnak. A krónika búza- vagy rozslisztből készített, túróval, gyümölcskrémmel vagy az erre a régióra jellemző párolt és pürésített szárított körtéből készült feltéttel rakott lepények leírását ismerteti, amelyeket kizárólag Valašsko meghatározott területén készítenek. Különösen ünnepi alkalmakra, például esküvőkre, keresztelőkre, karácsonyra és húsvétra, valamint az aratás végére készítették. A szegény családok csak karácsonykor, a tehetősebbek vasárnaponként fogyasztották.

A recept 2014. február 24-én jelent meg blogunkon.



## A valasskói lepény elkészítése

Először a folyékonyabb összetevőket dolgozzuk össze, majd hozzáadjuk a megolvasztott vajat, porcukrot és sót. Az élesztőt csak ezután adjuk hozzá, illetve fokozatosan a lisztet is, hogy a kapott tészta sima legyen. A tésztát hólyagképződésig kell keverni (ekkor sok levegőt tartalmaz), és nem lehet ragadós. Ezután legalább egy félórára félretesszük, hogy megkeljen. Közben elkészítjük a feltétet: a krémet és a morzsát.

A krém összetevőit összekeverjük egy tálban. A morzsa összetevőit egy harmadik tálban összekeverjük egységes állagúvá.

A megkelt tésztát négy részre osztjuk, és nyújtófával egyesével kerek formájúra (30–32 cm átmérőjűre) nyújtjuk, a közepétől a szélek felé egyenletesen – ez biztosítja, hogy sütés után vékony, de sűrű, puha és finom állagú lesz. A feltétet a tészta alá kenjük, majd rámorzsoljuk az előkészített morzsát. A 170 fokra előmelegített sütőben nagyjából húsz perc alatt készre sütjük.

Miután elkészült, a frgált négy részre vágjuk. Megszórhatjuk mézeskalácmorzssával vagy őrölt fahéjjal is.

Jó étvágyat! / Dobrou chut!

## HOZZÁVALÓK

### A tésztához – négy lepényhez:

500 g finomliszt

250 ml tej

125 g vaj

2 tojás sárgája

75 g porcukor

egy csipet só

35 g élesztő

### A feltéthez – lepényenként:

200 g szilvalekvár

egy púpozott kanál porcukor

egy-két evőkanál rum

### A morzsához:

120 g finomliszt

120 g kristálycukor

60 g vaj



# A BÛCHE DE NOËL, A KARÁCSONYI FATÖRZS TORTA



Franciaországban és francia nyelvterületen az ünnepek időszakában biztosan találkozunk a fatörzssre emlékeztető süteménnyel. Több száz éve készítik hasonló recept alapján, amely a téli napfordulóhoz és karácsonyi készülődéshez kapcsolódó, Európa számos országában ismert régi hagyományhoz kötődik.

## A karácsonyi tuskóégetés hagyománya

Bár a sütemény ma a franciáknál a legnépszerűbb, a hagyomány, amelynek emléket állít, Európa sok országában ismert. Az eredetileg pogány eredetű szokás központi eleme, hogy karácsony vigíliáján, vagy a téli napforduló környékén meggyújtottak egy hatalmas tuskót, amely sokáig – akár napokig – adott meleget. Egyes források szerint ez a keltáktól eredeztethető, akik a fatörzs jelképes elégetésével a sötétség időszakának igyekeztek véget vetni, így áldoztak a Napnak, hogy visszatérjen a Földre, illetve ezzel váltak meg azévi bűneiktől. Másol a közös égetés és melegedés jelentőségét hangsúlyozzák, amely a családi összetartozást erősítette, illetve a maradványoknak mágikus erőt tulajdonítottak, amely utána egész évben segítette a családot. Elsősorban gyarapodást elősegítő hatást vártak a hamvaktól, amely az emberek és az állatok egészségét is óvta. Megint más források szerint a rönkégetéssel a családok azt ünnepelték, hogy ismét hosszabbodnak a nappalok.

Nem csoda, hogy ennyiféle értelmezés tartozik a szokáshoz, mert szinte Európa minden szegletében találkozhatunk e hagyomány emlékeivel, amelyhez a különböző területeken különböző hiedelmek társultak. Bizonyos kutatások szerint a hagyomány elterjedése nagyjából egybeesik a Római Birodalom legnagyobb kiterjedésének határaival. Európában a karácsonyi tuskóégetés legkeletibb előfordulási helye a Kaukázus, illetve a Fekete-tenger keleti partvidéke, míg a legészakibb Skandinávia.

A karácsonyi tuskó elnevezése számos nyelvben ma is megtalálható, ezek a yule log (angol), het kersblok (holland), la bûche (francia), der Weihnachtsklotz (német), il ceppo (olasz), badnjak, panj (szerb és horvát), čok, božič (szlovén), Christoxylo (görög), gräupacken (svéd).

## Valódi tuskóból fasüti

A tuskóégetés végül nagy valószínűséggel a 17. századra – ahogy a közös nagy családi tűzhelyek szerepét átvették a kisebb kályhák – tuskósütéssé, azaz süteménykészítéssé alakult. Legalábbis a sütemény első írásos említése a meglehetősen korai, 1615-ös kiadású The English Huswife című angol szakácskönyvben található. A sütemény népszerűsítésében és elterjesztésében végül a 19. századi párizsi és lyoni pékek és cukrászok segítettek. A piskótatekeres alapú vajás-kakaós töltelékű sütemény azóta a francia és a belga ünnep elmaradhatatlan része, de különféle díszítéssel és ízvariációval számos más ország ünnepi asztalán is megjelenik.

A recept 2019. december 14-én jelent meg blogunkon.

## A fatörzs torta elkészítése

A piskótalaphoz összekeverjük a lisztet és a keményítőt. Az 5 tojás fehérjét a citrom levével és a 7-8 deka porcukorral kemény habbá verjük, a sárgáját pedig a vízzel és a 7-8 deka porcukorral kikeverjük, majd felváltva hozzáadjuk a tojásfehérje- és a lisztkeveréket. A masszát tepsibe tesszük, és forró tűzön mintegy 10 perc alatt készre sütjük.

A krémhez a csokoládét vízgőz fölött felolvasztjuk, belekeverünk 10 deka porcukrot és két tojássárgáját, majd állandó keverés mellett besűrítjük. Közben a vajat kikeverjük a narancslével és -héjjal, a rumaromával, a vaníliás cukorral, és a csokoládés krémhez adjuk. A krém kétharmadát a piskótára kenjük, megszórjuk a dióval és a mazsolával, majd feltekerjük úgy, hogy a széle alulra kerüljön. Tálcára tesszük, és a maradék krémmel bekenjük, majd az aszalt narancssal vagy egyéb gyümölcscsel díszítjük.

A recept leírásához a Francia Turizmusfejlesztési Iroda leírását használtuk.

## HOZZÁVALÓK

10 dkg liszt  
25 dkg porcukor  
1 vaníliás cukor  
1 kávéskanál citromlé  
5 tojás és 2 tojássárgája  
40 g étkezési keményítő  
30 dkg étcsokoládé  
20 dkg vaj  
1 narancs leve és reszelt héja  
5 dkg mazsola  
5 dkg durvára vágott, piritott dió  
3 evőkanál rum  
narancsdarabok a díszítéshez





# PANFORTE DI SIENA



A Panforte di Siena az egyik legismertebb toszkán finomság, amely nélkül a karácsony Sienában és Toszkánában elképzelhetetlen. A „pan forte” jelentése erős kenyér, amely az édesség fűszeres jellegére utal – ízében a helyi fűszerek mellett kandírozott és szárított gyümölcsök, illetve a méz dominál. A fekete sütemény borítása fűszerekből áll, míg a fehér változatát porcukorból – ezt először a híres sienai lovasversenyre, a Palióra 1879-ben ellátogató Margit királynő tiszteletére készítették kevesebb fűszerrel, amely így „Panforte di Margherita” vagy „Panforte Bianco” néven híresült el.

## A toszkán placebo-süti

A kelesztés nélkül készülő Panforte di Siena a hagyományos sienai gasztronómia egyik leghitelesebb képviselője, legelőször a 12. században terjedt el a helyi kolostorokban és kereskedésekben. Siena egyedulalma a fűszerkereskedelemben már a középkortól nyilvánvaló volt – ezzel magyarázható a tézisa nagy mennyiségű fűszertartalma. A sienai fűszerkereskedők által féltékenyen őrzött évszázados tudás, a „panfortaio”-nak is nevezett szakemberek alapozták meg a 19. században az édesipar beindulását, amely ma is a gazdaság legjelentősebb ágazata a városban. (Ennek az erős hagyománynak köszönheti sikerét Siena másik oltalom alatt álló, szintén karácsonyi süteménye, a Ricciarelli di Siena is.) Akkoriban a Panfortét nem csupán értékes táplálékként tartották nagyra, de a benne lévő fűszereknek köszönhetően gyógyhatást tulajdonítottak neki, amely így egyfajta placeboként működött.

## 17 fűszer – 17 sienai kerület

A felhasznált fűszerek minősége, mennyisége és a hozzáértés évszázadokon át a sienai kolostorok és fűszerkereskedések kiváltsága volt, a Panforte di Siena leghíresebb üzemeit jellemzően a korábbi helyi fűszerkereskedésekből alakították ki. Sienában azt tartják, egy igazán jó panfortének 17 különböző összetevőt kell tartalmaznia, amely megegyezik a város kerületeinek számával. A panforte készítése általában szeptemberben kezdődött – amikor könnyebb volt egyes hozzávalók, például a szárított gyümölcsök beszerzése –, és az év végéig tartott.

A feljegyzések szerint a sütemény először a 19. század első éveiben lépett ki a fűszerkereskedésekből, és lett közkedvelt például Firenzében is. Mára Toszkánában már nem csak a karácsonyi időszakban, hanem egész évben kapható, és a sütemény ismertetése nem hiányozhat egyetlen toszkán gasztronómiai beszámolóból sem.

## Süssünk az EUR-Lex-ből!

Az EU Hivatalos Lapjait is magába foglaló EUR-Lex főleg uniós jogszabályokat tartalmaz. Nem az első gondolatunk lenne, hogy szakácskönyvként használjuk – de mi „Süssünk az EUR-Lex-ből!” sorozatunkban mi mégis ezt próbáljuk meg. Itt ismertetik ugyanis, ha valamilyen termék uniós oltalom alá kerül, a termék pontos leírásával, receptjével. Így ebben megtalálható az EU eredetvédelmi oltalma alatt álló valamennyi hagyományos európai termék, többek közt sütemények – köztük a Panforte – is.

A recept 2013. november 27-én jelent meg blogunkon.



## A Panforte elkészítése

A kandírozott, felaprított gyümölcsökhöz hozzáadjuk a lisztet, mogyorót és mandulát, a fahéjat és az egyéb fűszereket. Az egészet alaposan összekeverjük.

A cukrot és a mézet egy kis lábasban lassú tűzön kavargatva felmelegítjük, amíg a cukor fel nem olvad és folyós lesz. Ha kész, félrehúzzuk a tűzről és hagyjuk picit kihűlni, de ne várjuk meg, míg elveszti folyósságát. Ezt a száraz keverékünkhöz öntjük, kézzel összegyúrjuk.

Az így kapott ragacsos masszát kivajazott / sütőpapírral kibélelt, kör formájú, kb. 30 cm átmérőjű formába nyomkodjuk a kezünkkel.

160 fokra előmelegített sütőben kb. 45 perc alatt készre sütjük. Ha kész, hagyjuk hűlni, majd meghintjük porcukorral és szeletekre vágva tálaljuk.

A sütemény felhasználóbarát receptjét a Hivatalos Lapban közölt recept alapján készítettük.

Buon appetito, azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

150 g nullás (rétes) liszt

200 g hámozatlan egész édes mandula

15 g aprított mogyoró

250 g kandírozott citrom

150–200 g kandírozott narancshéj

100 g kandírozott sárgadinnye

200 g cukor (nádcukor, répacukor, glükózszirup vagy ezek keveréke)

50 g vegyes virágméz

fél teáskanál őrölt fahéj

fél teáskanál frissen reszelt szerecsendió

ízlés szerint bors, szegfűbors, koriander, őrölt szegfűszeg

porcukor az édesség megszorásához, süthető ostya a termék alapjához



# A HOLLAND OLIEBOL (FÁNKGYÖLYÓ)



Olieból, azaz szó szerint „olajgolyó” – a németalföldiek őszinte elnevezésű fánkvariációja a farsangi szezonra: édes, kelt tészta energiabomba a hideg utolsó napjaira. Ismerjétek meg a hollandok kedvelt téli édességét!

## A fánk németalföldi rokona

Tavasza előtt kevés dolog van, ami feldobja az embert – bár a sötétség fokozatos rövidülése, a nap-sütéses időszak egyre hosszabbra nyúlása és a farsangi ünnepek azért lopnak némi vidámságot az egyébként hideg, gyakran ragacsos-szürkés hétköznapokba. A farsang és a hamvazószerdái tartó karneváli időszak egyik elengedhetetlen étele, édessége itthon a forró olajban kisütött fánk – de nincs ez másképp Európa több más országában sem.

A Magyarországon is ismert és kedvelt fánk németalföldi rokona, az oliebol, illetve annak elődje már a 17. században kedvelt étel volt a mai Hollandia és Belgium területén. Egyik első receptje – még oliekoek néven – már az 1668-es De verstandige kock című szakácskönyvben szerepelt. Klasszikus fánktésztaájába a hollandok gyakran kevernek valamilyen szárított / aszalt gyümölcsöt (mazsolát, ribizlit), esetleg kandírozott citrushéjat, almát, néha sört; a tetejét mindig porcukorral díszítik. Téli vásárok elengedhetetlen finomsága a németalföldi területeken. Az édesség eredeti flamand (belga) változatát hagyományosan nem forró olajban, hanem zsírban sütötték ki (ez a smoutebol).



## Az oliebol elkészítése

Kb. egy deci langyos vízben oldjunk fel egy teáskanál cukrot, majd keverjük bele az élesztőt. Hagyjuk állni 10 percre, hogy az élesztő elkezdjen dolgozni. Egy nagy tálban keverjük össze a lisztet és 50 g cukrot, majd a közepén formázzunk egy mélyedést – ide öntsük bele az élesztős keveréket és a két feltört tojást. A tej felét langyosra melegítve szintén öntsük a liszt közepére, és keverjük össze jól, majd a tej második felét is adjuk a masszához. Ezt keverjük addig, amíg homogén állagú tésztát nem kapunk. Ezután kenyharuhával leterítve tegyük meleg helyre egy óráig, és hagyjuk megkelni. Amint körülbelül kétszeresére kelt, keverjük bele a sót.

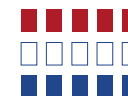
Egy nagy, mély lábosban melegítsük fel az olajat sütési hőmérsékletre (180-190°C-ra). A megfelelő hőmérsékletet ellenőrizhetjük egy fakanál nyelével: akkor jó, ha beledugva bugyborékok jelennek meg körülötte. Vegyünk elő két evőkanalat a gombócok formázásához: ezeket mártsuk a forró olajba. Az egyikkel kanalazzunk ki egy gombócnyi mennyiségű tésztát a tálból, majd a másik kanál segítségével formázzunk belőle gombócot, és óvatosan helyezzük a forró olajba. Amint minden oldalán aranybarnára sült, egy lukacsos kanál segítségével vegyük ki az olajból, és helyezzük nedvszívó szalvétával bélelt tálra. Egyszerre több golyót is süthetünk, de vigyázzunk, ne helyezzünk túl sokat egyszerre az olajba, mert összetapadhatnak, vagy a közepük nem sül át kellőképpen.

Az olajból kivett golyókat porcukorral és fahéjjal szórjuk meg, majd még forrón tálaljuk és fogyasszuk!

Eet smakelijk, azaz jó étvágyat!

## HOZZÁVALÓK

1 teáskanál cukor  
4-5 teáskanál száraz (instant) élesztő  
50 g cukor  
400 g liszt  
2 nagy tojás  
5 dl tej  
1 teáskanál só  
2 l olaj (a sütéshez)  
porcukor és ízlés szerint őrölt fahéj a díszítéshez



# A SZLOVÉN PREKMURSKA GIBANICA, AZAZ A MURAVIDÉKI RAKOTT RÉTES



Kétféle tészta, négyféle íz, nyolc réteg, legalább egy óra sütés – mindez egyetlen süteményben, a Muaravidékről egész Szlovéniában elterjedt tartalmas prekmurska gibanicában. Nem érdemes, és szinte lehetetlen is kihagyni, ha valaki Szlovéniába látogat. Az uniós eredetvédelmi oltalommal is védett recept elkészítéséhez kell némi idő, de megéri!

## Muravidék büszkesége – közel kétszáz éve

A szlovének egyik kulináris büszkesége a Muravidékről (Prekmurje) származik: ez a „Tyúkanyó” (Mat'kurje) formájú ország legészakibb, Magyarországgal határos régiója, a Tyúkanyó „feje”. Az édes-ség legelső említése 1828-ból való, amikor Jožef Košič pap-tanító összeállítást készített a leggyakrabban fogyasztott helyi ételekről. A sütemény már akkor egyike volt az elmaradhatatlan lakodalmi fogásoknak, amely a leírás szerint 10–11 rétegből állt, neve is a réteges tésztából („gyüba”) ered.

A Prekmurska gibanica terméket a Muravidék legnagyobb írója, Miško Kranjec is megemlíti 1972-ből származó „Povest o dobrih ljudeh” (Mese a jó emberekről) című művében :

„Meg kell adni, hogy az ünnep nem ünnep gibanica nélkül. Bár a szegények egy évben egyszer is alig engedhetik meg maguknak, annak a jele ez, hogy legalább egyszer minden évben mindenkinek kell, hogy legyen ünnepe. Eközben Anna kivette a gibanicát a sütőből és kirakta az asztalra; a tepsit ruhával fogta, nehogy megégesse magát. Joseph aláhelyezte azt a fa alátétet, amin rendszerint a vizeskancsó szokott állni. Közélről szemügyre vette a gibanicát. Ott feküdt előtte, gyönyörű színesen, sárgán és fehéren, itt-ott mákosan, gőzölgő forrón, tejszínnel leöntve, cukorral megszórva. Bólintott, és így szólt: – Ez jó. Még akkor is megenném, ha már a halálos ágyamon feküdnék, és tudnám, hogy már semmi jót nem tenne nekem. Sőt még a mennyben is sírnék utána, ha hátra kellene hagynom a világgal együtt.”

## Diétázóknak nem ajánlott

A sütemény igen tartalmas, talán az itthon is kedvelt flódnihoz hasonlítható leginkább, csak a gibanica egy túrós réteggel – pontosabban kettővel – gazdagabb. A süteményben ugyanis pontosan megszabott sorrendben követik egymást a töltelék rétegek: mák, túró, dió, alma – mindez pontosan kétszer, réteslapokkal elválasztva, ez adja a hagyományosan nyolcrétegű sütemény lényegét. A tölteléken kívül kétféle tészta szükséges az elkészítéséhez: az alapja valamilyen klasszikus omlós tészta (amelynek leírását nem is tartalmazza a hagyományos recept), a rétegeket pedig vékony levelestésztalapok választják el, ez kerül több rétegben a sütemény tetejére is. A süteményt az előkészítésnél ráöntött zsíros és tejszínes öntetek teszik még krémesebbé.

Ez a receptváltozat az eredetvédelmi oltalomnál használt hagyományos leírás és a hivatalos szlovén turisztikai oldal leírása alapján készült.

A recept 2019. június 18-án jelent meg blogunkon.



## A prekmurska gibanica elkészítése

Elkészítjük a tésztákat – az omlós, alsó réteghez összekeverjük a lisztet, sóval, kézmeleg vízzel és az olajjal, majd egy kicsit állni hagyjuk, közben előkészítjük a töltelékeket.

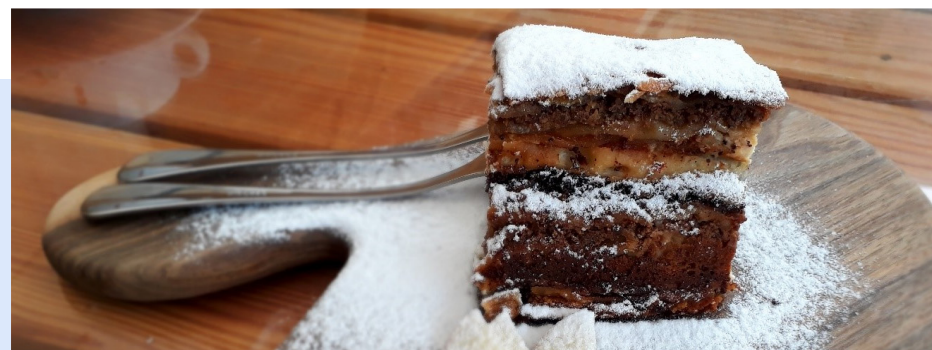
A töltelék rétegeknél leírt összetevőket összekeverjük (az almás réteghez valókat keverés után egy kicsit állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk a levét), minden töltelék két egyenlő részre osztunk.

A kinyújtott omlós tésztát a zsírral kikent sütőformába helyezük, majd megszurkáljuk. Ezután néhány percre előmelegített sütőbe tesszük, amíg halványsárga színt kap. Ezután behelyezzük az első réteg leveles tésztát az omlós tésztát már tartalmazó sütőformába, majd megkenjük a máktölték felével, amit leöntünk a tejszínes és zsíros öntettel. Ezután egy újabb réteg leveles tésztát helyezünk a máktölték tetejére. Erre ráterítjük a túró-tölték felét, majd ismét tejszínes és zsíros öntet öntünk rá. Erre jön a harmadik réteg leveles tészta és a diótölték fele, majd ismét az öntetek, majd a negyedik réteg leveles tészta, rá az almás-tölték fele. Ezután újabb réteg leveles tészta következik, és ugyanebben a sorrendben megismételjük a rétegek lefektetését az elejéről: a máktölték-réteget túró, dió és alma követi. Minden egyes tölték közé egy-egy réteg leveles tészta kerül.

Amikor készen van a nyolc réteg tölték és közöttük az egy-egy réteg leveles tészta, még egy réteg leveles tésztát helyezünk az utolsó töltékre, leöntjük a tejszínes vagy zsíros öntettel, majd egy utolsó réteg leveles tésztával letakarjuk, amit szintén megöntözünk az öntetekkel. A süteményt egy hosszú túvel több helyen megszurkáljuk, egészen a sütőforma aljáig.

A gibanicát legalább egy órán át sütjük 180 °C fokon. (A hagyományos recept alapján egy órán át 200 °C fokon, majd egy újabb órán át 170–180 °C fokon érdemes sütni, de ez a recept is megjegyzi, hogy eltérhetünk ezen időktől. A megsült gibanicát kihűlés után háromszög vagy négyszög alakú szeletekre vágjuk, a szeletek tetejét kristály- vagy porcukorral meghintjük.

Dober tek, azaz jó étvágyat! :)



## HOZZÁVALÓK

egy kb. 30–35 cm-es kerek sütőforma esetén:

**Az omlós tésztához:**

30 dkg finomliszt

2 dl olaj

1,5 dl langyos víz

só ízlés szerint

**A leveles tésztához:**

megfelelőek a boltokban kapható, előre elkészített réteslapok – de a lengyel különlegesség, a Pierekaczewnik receptje alapján készíthető otthoni változat.

**Töltelékek:**

**mákos:** 30 dkg darált mák, 10 dkg kristálycukor;

**túrós:** 1,2 kg zsíros túró, 10 dkg kristálycukor, 2 tojás, felverve, egy csipet só;

**diós:** 30 dkg darált dió, 10 dkg kristálycukor;

**almás:** 1,5 kg reszelt alma, 12 dkg kristálycukor, fahéj.

# AZ EURÓPA PONTRÓL



Az Európa Pont az Európai Unió közösségi tere Budapesten. Tíz éve, 2011 januárjában nyitott meg az Európai Unió Házában, a Millenáris Parkban. Az Európai Bizottság Magyarországi Képvisellete és az Európai Parlament Kapcsolattartó Irodája által fenntartott információs és kulturális központ elsősorban európai találkozóhely, ahol mindenki találhat kedvére való programot.

## Szakmai és kulturális programok

A szakmai programok mellett az európai kultúra házaként tájékoztat, szórakoztat, közösségi térként pedig beszélgetéseknek ad teret, vitát és párbeszédet generál. Bemutatja az EU törekvéseit, értékeit, az európai kultúra sokszínűségét. Emellett össze is hozza az embereket, olyan értékek mentén, amelyek fontossága nem változott az EU megalapítása óta.

Az Európa Pont programjai minden hónapban egy-egy fontos téma köré szerveződnek. Ezeket viták, beszélgetések, filmvetítések, kiállítások, előadások, koncerteken keresztül mutatja be. Az elmúlt tíz évben több száz izgalmas és emlékezetes programnak adott helyet, most is és a jövőben is hasonló programokkal készül – 2021 elején, a járványügyi helyzetre való tekintettel, egyelőre online felületeken.

A közösségi tér a kezdetektől fogva jelen van az online térben is: blogja (europapont.blog.hu) havi több tízezres elérésével az egyik legolvasottabb európai témákat feldolgozó blog Magyarországon, amely éppolyan színes, mint a maga az Európa Pont: egyszerre szól érdekes hírekről, komolyabb témákról és az európai országok kultúrájáról – benne gasztronómiájukról. Facebook oldala több mint tizenötezer fős állandó online közösséget és több százezer alkalmi olvasót szólít meg.

## Szolgáltatások

Mindezek mellett a Pont ingyenes szolgáltatásokkal segít azoknak, akiket érdekelnek az európai lehetőségek vagy kutatni szeretnének valamilyen uniós témakörben.

Az Európa Pontban személyes tájékoztató szolgálat is működik, ahol az érdeklődők az Európai Uniót érintő kérdésekkel kapcsolatban szakértő tanácsadóktól kaphatnak gyakorlati információkat. A helyszínen rengeteg ingyenes uniós tájékoztató kiadvány is elérhető, könyvtára több mint 3 400 szakkönyvvel és kiadvánnyal, valamint számos újonnan megjelent külföldi szakirodalommal rendelkezik (a szolgáltatás elérhetősége a járványhelyzettől függően alakul).

## További európai receptek az Európa Pont blogján

A válogatásban szereplő receptek mellett még számos európai étel története és receptje olvasható a blogon, többek között az osztrák Apfelstrudel, Belgiumból a spárga flamand módra, a cseh knédli, a német rote Grütze, a sváb rostélyos, a német Bremer Klaben, Spanyolországból a gazpacho, a tortilla, a pan gallego kenyér, a mantecados de Estepa sütemény és a roscón de reyes karácsonyi torta, a francia ratatouille, a horvát poljički soparnik töltött lepény, az olasz Pampapato di Ferrara sütemény, a nápolyi pizza, a holland hutspot egytálétel, a szlovén idrijski žlikrofi töltött tészta vagy a svéd fahéjas csiga, a kannelbulle. A receptekhez az europapont.blog.hu/recept oldalt érdemes felkeresni.

## A kiadványban felhasznált képek forrásai

*Kjopolu: Wikimedia Commons / Ikontakt, CC BY-SA 3.0; Sklandrauis: Flickr / Aivar Ruukel, CC BY-SA 2.0; Šaltibarščiai: Wikimedia Commons / Dmitry Dzema, CC BY-SA 4.0; Ciorba: Freepik / Gannusia; Aféla: Eleni, My family's food diary weboldal, a szerző engedélyével; Stegt flæsk og persillesous: Flickr / Christian Steen, CC BY-SA 2.0; Mulgipuder: Flickr / Visit Estonia / Tiit Mõtus, CC BY-SA 2.0; Muszaka: Freepik / yuliyafurman; Halušky: Flickr / Alpha, CC BY-SA 2.0; English breakfast: Unsplash / Melissa Walker Horn; Tafelspitz: Flickr / Christian Kadluba, CC BY-SA 2.0; Paella Valenciana: Unsplash / Annie Spratt; Štrukli: Wikipedia / Bonč, CC BY-SA 3.0; Köttbullar: Unsplash / Emiliano Vittoriosi; Karjalanpiirakka: Flickr / Clira Naxos, CC BY-SA 2.0; Bayerische Brezn: Unsplash / Daniel Schludi; Tepertős pogácsa: Pixabay / adonyig; Soda bread: Gede Barbara, a szerző engedélyével; Quetschentaart: Pixabay / RitaE; Qaghaq tal-ghasel: Freepik / kirayan; Pierekaczewnik: Freepik / ivanna\_pavliuk; Pastel de nata: Gede Barbara, a szerző engedélyével; Lieri kosárka: Cookiepedia / JuliaBalbilla; Valašský frgál: Wikipedia / Tom-bart, CC BY-SA 3.0; Bûche de Noël: Flickr / Caitlin Childs, CC BY-SA 2.0; Panforte: Freepik / oxanadenezkhina; Oilebol: Pexels / Kaboompics .com; Prekmurska gibanica: Gede Barbara, a szerző engedélyével.*

## Az Európa Pont elérhetőségei

Cím: 1024 Budapest, Lövház u. 35.

A tájékoztató szolgálat telefonszáma és e-mail címe: +36 1 209 97 37; euinfo@eu.hu

Közösségi médiafelületek:

europapont.blog.hu

facebook.com/europapont

flickr.com/europapont

