

Trombitás család

1. Szorgalmi feladat avagy „CO₂ kihívás”

Klímabarát Ünnepi Menü

A gyermekkor és a közös örömök jegyében



2011. december 15.

Manapság igen nehéz megfogni a karácsony mibenlétét, meghittségét, nehéz ellensúlyozni a vásárlási lázat, és az ajándékok rengetegét. Az ételeink összeállításában szeretnénk a családi hagyományokat továbbadni és az együttlétre, a közös tevékenységre, az ételkészítés örömére helyezzük a hangsúlyt.

Az alábbiakban közöljük a Trombitás család tagjai (2 felnőtt és 3 gyerek) részére összeállított klímaparát ünnepi menüt.

Reggeli

Reggelire kenyérsütőben készült **kakaós kalácsot** ajánlunk.

Hozzávalók:

- 3 dl langyos tej,
- 1/5 kockaráma,
- 2-3 csipet só,
- 4 evőkanál cukor,
- 2 evőkanál kakaó,
- 50 dkg liszt,
- 3 marék mazsola, kevés fahéj,
- 1/3-ad élesztő.



A kalács hozzávalóit este bekészítjük a kenyérsütő gépbe, beállítjuk a kívánt időpontra, s mire felébredünk, finom fahéjas illat lengi be a konyhát és fogyasztható a friss kalács. Házi készítésű lekvárt és vaját kínálunk hozzá. A reggeli hangulat fokozható még a cserépkályhában lobogó tűzzel, a száraz fa pattogásával.

A kalács tartósítószer és színezék-mentes, nincsenek benne E-számok. A mosogatás mennyisége minimális. Megkíméli az anyát és „megspórolja” a kora reggeli boltba-menést.

Ebéd

„A” menü: Bajai halászlé

A halászlé anya gyermekkorának szeretett étele, sokáig úgy tekintett rá, mint a szülei és közte lévő szoros kapcsolat szimbólumára. Ebből az érzésből szeretne valamit átadni a családjának.

A halászléhez 5 fő részére szükségünk van:

- 1 kg halra,
- egy szép, nagy fej vöröshagymára,
- egy púpozott evőkanál édes-nemes őrölt piros paprikára,
- sóra,
- 1-2 db erős cseresznyepaprikára,
- gyufatésztára.



A megtisztított halat beirdaljuk, felszeleteljük és sózzuk. Ezután 2-3 óráig pihentetjük. A vöröshagymát megtisztítjuk és apróra vágjuk. A halszeleteket, a hagymát és a vizet együtt tesszük fel főni. 1 kiló halhoz 1,1,-1,2 liter vízzel számolunk. Miután elforrta a habját megszórjuk piros paprikával. Forrástól számítva 15-20 perc elteltével beletesszük a belsőségeket és az erős paprikát. A forrástól számított fél óra elteltével már kész is a halászlé.

A halat a helyi piacon vásároljuk, a pirospaprika szülők kertjében terem, ők fűzik fel és szárítják, majd őrleményt készítenek belőle.

Míg a halat pihentetjük, anya a gyerekekkel közösen elkészíti a gyufatésztát. A tésztagyúrás, vágás, kóstolás sokkal jobb móka, izgalmasabb szórakozás bármelyik tévéműsornál... Fél kilo lisztből, tojásból, némi sóból víz hozzáadásával kemény tésztát gyúrunk. Majd sodrófával kinyújtjuk és 3-4 cm széles csíkokra vágjuk. 2-3 csíkot egymásra rakunk, az egyes rétegeket alaposan belisztezzük, hogy ne ragadjanak. Aztán ütemes mozdulatokkal nagyon vékony (ez nem mindig sikerül...) szeletekre vágjuk. Közben dicsérjük egymást, hogy ki mennyire ügyes. A nyers tésztát lobogó, bő vízben kifőzzük. Ezután hideg vízzel szitán leszűrjük. Majd, míg elkészül a halászlé, a tészta egy részét elfogyasztjuk ☺, a halászlévet is gyakran megkóstoljuk, hogy biztosak legyünk benne, finom, ízletes ételt tálalunk egymásnak.

A saját készítésű tészta különösen rugalmas, szállítási költségekkel nem terhelt, csomagolóanyagot sem igényel, közösségformáló ereje kimagasló. Az esetlegesen megmaradt halászlé, illetve tészta is lefagyasztható. S „szűkösebb” időkben, rohanó hétköznapokon nagy örömünkre szolgáló étel.



„B” menü: Fokhagymás házinyúl

Anya kamaszkorában házinyúl tenyésztésével is „foglalkozott”. A nyulakat leadásra tenyésztette, s ebből tetemes zsebpénzre tett szert. A feladat megtanította a rendszerességre és a felelősségvállalásra. Szülei még ma is tartanak nyulakat, de csak saját fogyasztásra.

A nagypapa által levágott és megnyúzott kb. 1-1,5 kg-os nyulat besózzuk, majd lisztben megforgatjuk és kevés zsiradékon, fedő alatt a sütőben puhára pároljuk. Mikor majdnem kész, fokhagymát szeletelünk rá és immár fedő nélkül pirosra sütjük. Krumplipürét és házi savanyúságot kínálunk mellé.

Az étel azért különösen ízletes, finom, mert a húsban még érződik, benne van az „életerő”, hiszen teljesen frissen (szállítást és hűtés nélkül) kerül az asztalra.

Desszert



Mézeskalácsot kínálunk desszertként.

Hozzávalók:

- 25 dkg méz,
- 12,5 dkg cukor,
- 12,5 dkg margarin,
- 50 dkg liszt,
- 1 kávéskanál szódabikarbóna,
- 1 nagy evőkanál őrölt fahéj,
- 1 kiskanál őrölt szegfűszeg,
- fél evőkanál kakaó,
- 1 tojás.

A mézet, cukrot és margarint együtt megolvasztjuk, majd összegyúrjuk a többi alapanyaggal (a tésztának nem szabad nagyon keménynek lennie). Lisztezett deszkán kinyújtjuk és sütőformák segítségével csillagot, szívet, fenyőfát, harangot, holdat... formázunk belőle. Tepsire tesszük, kicsi helyet hagyva a formák között. Még a sütés előtt a formákat tojásfehérjével megkenjük, mákkal, dióval, szezámaggal, csokoládédrazsával díszítjük. 200 fokra előmelegített sütőben pár perc alatt készre sütjük.

A mézeskalács jellemző alapanyaga a méz, amelyet a városi piacon egy őstermelő méhésztől vásárolunk, aki a kiüresedett üvegeket is visszavásárolja. A mézeskalács készítése igazi közös tevékenység, hiszen a saját gyerekek mellett részt vesznek benne az osztálytársak, barátok és szomszédok is, ezért az adventi időszakban többször megismételjük. Jut belőle az iskolába, az óvodába, a nagymamának, a karácsonyfára és apa munkahelyére is. Fém dobozban sokáig eltartható.

Vacsora

Tócsi:

Ezt az ételt ismerhetjük tócsniként, cicegeként, burgonyás lángosként is. Apa kedvence, a családi ünnepek elmaradhatatlan étele. Előnye az egyszerűség és az, hogy mivel frissen kisütve élvezhető igazán, ezért az elkészítés teljes ideje alatt az asztalnál tartja az „éhező” családtagokat, ami hosszú beszélgetésekre, nevetésekre, közös eszmecserékre ad alkalmat.

A burgonyás lángoshoz minimális, csupán 3-féle hozzávalóra van szükség. Öt meghámozott közepes méretű krumplit nagylyukú reszelőn lereszelünk (vigyázat: az ujjak veszélyben!). A burgonyát két tojással és két nagy kanál liszttel elkeverjük, sózzuk, borsozzuk. Egy-egy evőkanálnyi tésztát teszünk a forró olajba és mindkét oldalán aranybarnára sütjük. Ízlés szerint fokhagymát és tejfölt kínálunk hozzá.



A burgonyát a tél beállta előtt a közeli Olaszfaluból szerezzük be őstermelőktől, nagy mennyiségben. Az elhasználadott olajat külön gyűjtőedénybe gyűjtjük, majd leadjuk a kijelölt benzinkutaknál.

