



FOOD IS LIFE*

* AZ ÉTEL MAGA AZ ÉLET

SÉFEK KIÁLTVÁNYA

Csatlakozz a közösségünkhöz, hogy a jövőben mindenki minőségi ételhez jusson!



Receptgyűjtemény

A Felelős Gasztrohós Alapítvány küldetése a fenntartható és egészséges étkezési kultúra elterjesztése Magyarországon. Szemléletformáló programjaink e küldetés köré csoportosulnak. Dolgozunk éttermekkel és termelőkkel, jelen vagyunk online és rendezvényeken is, szemléletformáló programokat szervezünk felnőtteknek és gyermekeknek. Hisszük, hogy környezetbarát gasztronómiai megoldásokkal zöldebbé és egészségesebbé tehetjük étkezéseinket, jót tehetünk magunkkal és környezetünkkel is. Mindenki lehet hős, és falatonként képesek vagyunk megváltoztatni a világot!

Alapítványunk 2019-ben magyarrá fordította a séfektől séfeknek szóló Séfek Kiáltványa című kiadványt. Az akcióterv 8 pontban foglalja össze, hogy mit tehetnek azok, akik elkötelezettek egy fenntarthatóbb élelmezési rendszer elősegítése iránt.

Az eredetileg angol nyelven megjelent dokumentum 38 ország több mint 130 séfjének segítségével készült el, és olyan jó gyakorlatokat és javaslatokat mutat be, amelyek elősegíthetik az FFC2 elérését 2030-ra. Az ENSZ tagállamai által 2015-ben egyhangúlag elfogadott Fenntartható Fejlődési Célok második pontja „az éhezés megszüntetése”, amely alcéljai között szerepel többek között a gyermekek számára elérhető biztonságos, tartalmas és elégséges táplálék biztosítása; az élelmiszer kistermelők mezőgazdasági termelékenységének és bevételének megduplázása; olyan fenntartható élelmiszertermelő rendszerek megteremtése, amelyek segítik a biodiverzitás megőrzését és a klímaváltozáshoz való alkalmazkodóképességet.

E receptgyűjtemény olyan séfek és bloggerek segítségével készült, akik számára fontos a fenti cél elérése. Köszönjük, hogy ínycsiklandozó fogásaikkal százakat motiválnak a fenntartható élelmezési lánc kialakítására!

Még több ínycsiklandó, fenntartható fogás receptjét gyűjtöttük össze a www.gasztrohos.hu oldalon és osztjuk meg folyamatosan a közösségi média oldalainkon.

1



ALAPANYAGOK, MELYEK NEM KÁROSÍJTJÁK FÖLDÜNKET ÉS TENGEREINKET

„Étkezésünknek komoly hatása van nemcsak a saját, de Földünk egészségére is. A mezőgazdasági termékeket komoly környezeti terhelés mellett állítjuk elő; ehhez használjuk fel a bolygón található édesvízkészlet 70%-át, és az üvegházhatású gáz kibocsátás negyedéért is az élelmiszer-termelés felel. A helyi, szezonális alapanyagok fogyasztásával, a hús-, és tejtermékek fogyasztásának csökkentésével és az élelmiszer-pazarlás megelőzésével tehetünk azért, hogy étkezésünkkel minél kisebb terhet rójunk Földünkre.

A receptgyűjteményben található ételek mind ebben a szellemben készültek, a közreműködő séfekkel célunk, hogy megmutassuk: a fenntartható ételek is finomak!”

Szabó Eszter, Felelős Gasztrohós Alapítvány

VASÁRNAPI EBÉD SZENDVICSKRÉM



Szendvicskrém:

Szedegessük le a levesből megmaradt főtt húst a csontokról. Vágjuk apróra a lilahagymát. Dobjunk mindent egy késes robotgépbe és krémesítsük.

Hozzávalók:

Szendvicskrém:

- maradék csirke levesthús
- maradék leveszöldség (répa, zeller, karalábé, gyökér)
- 1 fej lilahagyma
- 1-2 ek. tejföl
- 1-2 ek. mustár
- só, bors ízlés szerint

Saláta:

- 20 dkg kelbimbó
- olívaolaj
- só, bors
- fél bio citrom leve
- leveles zöldek (mustárlevél, rukkola, mizuna stb.)

Saláta:

A salátához vagdossuk félbe a kelbimbókat. Tegyük egy tepsire, sózzuk, borsozzuk, locsoljuk meg olívaolajjal. Süssük 200 °C-on, amíg szép barnák nem lesznek. Ha picit kihültek, locsoljuk meg a citrom levével, esetleg még egy kis olívaolajjal, és keverjük össze a leveles zöldekkel.

2



A BIOLÓGIAI SOKFÉLESÉG MEGÓVÁSA ÉS JOB B ÁLLATTARTÁSI KÖRÜLMÉNYEK

„A biológiai sokféleség a szakmánknak egyik alapköve.

A genetikai sokféleség teszi lehetővé, hogy egy bizonyos fajon belül is sokszínű élővilág táruljon elénk. Egy egyszerű példaként a világ egyik legkedveltebb zöldségét említeném, a burgonyát. Találhatunk belőle több színben és méretben. Burgonyánként változik a keményítő tartalma, így a felhasználási módja is. Valamilyen formában mindenki szereti a burgonyát, de képzeljük el, hogy 10 év múlva csak burgonyapürét ehetünk, mert kizárólag ilyen fajta burgonya volt képes fennmaradni. Az oka lehet fertőzés, kártevő stb., de minden esetben az ökoszisztéma felborulása a "trigger" pont, melynek szélsőséges természeti körülmény híján mi emberek vagyunk a felelősei.

Tetteinkkel mi döntünk róla, milyen irányba változik környezetünk!

Szintén a biológiai sokféleség megóvásának fontos része az állatvilág védelme. Ahogy komoly szabályozások vonatkoznak Európában a vadállomány gyérítésére, illetve fenntartására, fontos volna a haszonállatok tartását is komolyabban szabályozni. Példaként a kecsketartás körülményeit hoznám fel. Egy friss kecskesajt ízén tisztán érezhető, hogy az állatot milyen körülmények között tartják. De egy szabad környezetben nevelt csirkéből készült étel ízét és állagát is könnyedén összehasonlíthatjuk egy ipari körülmények között tenyésztett és feldolgozott csirke tulajdonságaival. Hiszem, hogy egy elkészített étel tulajdonságai tisztán tükrözik az alapanyag „múltját”. Feladatunk, hogy ezen értékeket hirdessük a munkánkkal, támogassuk a velünk dolgozó termelőket és igyekezzünk tudásunkat, tapasztalatainkat továbbadni a fiatalabb generációknak.”

Igaz Mátyás, HILDA

BURGONYAFŐZELÉK, PIRÍTOTT CSIRKEMELL, JUS (NEM A KLASSZIKUS)



A burgonyát megmossuk, megpucoljuk, majd felkockázzuk. Az olajat felmelegítjük, majd az apróra vágott vöröshagymát lepirítjuk benne. Megszórjuk egy kevés fűszerpaprikával. Ezt elkeverjük és 1 perc után hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát, majd felöntjük annyi zöldségapléval, ami ellepi a burgonyát. A friss majorannát és a babérlevelet egy madzaggal összekötözve belerakjuk az edénybe, sózzuk, borsozzuk és az ecet hozzáadása után lefedjük. Addig főzzük, amíg a burgonya meg nem puhul (20-25 perc). Ha a burgonya megpuhult, kivesszük belőle a majorannát

Főzelék "betét":

- 0,3 kg Amandine burgonya (Farm2Fork, Horváth Boldizsár)
- 3 dl zöldségaplé
- 1 db babérlevél
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 szál friss majoranna
- só, bors
- 30 g vaj

Hozzávalók:

Főzelék (Szifon)

- 0,5 kg Natascha burgonya (Farm2Fork)
- 1 db vöröshagyma
- 1 l zöldségaplé
- 1 ek. ecet
- 2 db babérlevél
- 2-3 szál friss majoranna
- 1 kk. fűszerpaprika
- 2 ek. napraforgóolaj
- só, bors
- 3 ek. magas zsírtartalmú tejföl
- 200 g vaj
- 200 g tejszín
- 1 tk. sosa hot proespuma

és a babérlevelet, majd az egészet leturmixoljuk. Eközben apránként hideg vajat adagolunk hozzá és zöldségapléval, ha szükséges. Turmixolás után a krémet átpasszírozzuk egy finom szemcsés szűrőn.

A krém állaga ezen a ponton egy ragacsos burgonyakrém. Mielőtt szifonba töltjük, újra melegítjük, és tejföllel, tejszínnel, zöldségapléval lazítunk az állagán, és habverővel elkeverjük benne az 1 tk. proespumát. Szifonba töltés után 2 db habpatronnal 67 °C-os vízben melegen tartjuk és innen szervírozzuk.

A burgonyát 1 cm x 1 cm méretűre vágjuk, felöntjük egy edényben zöldségapléval, majd a fűszerek hozzáadása után fedő nélkül addig főzzük, amíg meg nem puhul (5-10 perc). Ezután a főzőlevében gyorsan lehűtjük. Tálalás előtt leszűrjük, egy kevés vajon megpirítjuk.

Pirított csirkemell:

- 1 db egész csirkemell (csontján) (Alemitta csirke)
- 2 szál friss kakukkfű
- 2 gerezd fokhagyma
- 50 g vaj

A csirkemellet megsózzuk, borsozzuk, majd a vajjal és a fűszerekkel együtt vákuum zacskóba rakjuk. A vákuumozott csirkemellet 61 °C-on 2 órán keresztül főzzük. Miután elkészült lehűtjük, majd tálalás előtt

a csirkemellet levágjuk a csonttól, egy serpenyőben egy kevés olajon a bőrét megpirítjuk. Miután a bőre aranybarnára sült, megfordítjuk. A serpenyőbe rakunk egy kevés vajat, fokhagymát, kakukkfűvet, majd alacsony lángon 3-5 percig locsolgatjuk a csirkemellet az olvadt vajjal. A procedura végén 5 percig még sütőben sütjük, majd onnan kivéve 2 percig pihentetjük. Ezután tálaljuk.

Jus:

- 2 kg csirkeszárny, -nyak, -farhát apróra vágva (Alemitta csirke)
- 2 db vöröshagyma
- 4 db salotta hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 szál friss kakukkfű
- 2 l zöldségalaplé
- 200 g vaj
- só, bors
- olíva olaj

Csirkealaplé:

1. rész: A csirkecsontok és egyéb részeinek 2/3-át apróra vágva egy kevés olajon néha kevergetve lepirítjuk. Mikor aranybarnára sültek, hozzáadjuk a hagymát (8 darabra vágva), a vajat, és 2 gerezd fokhagymát (héjastól, csak egy késsel összetörve), majd lassú tűzön tovább pirítjuk. 10-15 perc elteltével egy szűrő segítségével a zsiradékot leszűrjük a húsról, a zsiradékot félrerakjuk és a húst visszahelyezzük az edényünkbe. Felöntjük 2 l zöldségalaplével és 1,5-2 órát hagyjuk főni. Figyeljünk, hogy ennél az etagnál gyakran habozzuk le a tetejét. Ha letelt a 1,5 óra, leszűrjük. Az első részből az elején leszűrt sütőzsiradéokra és a végén leszűrt alaplére van szükségünk.

Csirke jus:

2. rész: A maradék nyers csirkeaprólékot újból egy kevés olajon lepirítjuk. Mikor megsült, hozzáadjuk az első részből félrerakott zsiradékot, karikára vágott salotta hagymát, fokhagymát, kakukkfűvet, 2-3 csipet sót, borsot. Alacsony lángon tovább sütjük, majd 15-20 perc elteltével újból leszűrjük a zsiradékot a húsról, a húst visszarakjuk az edénybe és felöntjük az első részből kinyert csirkealaplével. Tovább főzzük 1,5-2 órán keresztül, közben a tetejét rendszeresen lehabozzuk. Mikor elkészült, leszűrjük egy finomszemcsés szűrővel, és el is készült a csirke jus. Szükség lehet a procedura végén forralásra vagy hígításra az optimális állag eléréséhez. Tálaláskor a csirkemellre vagy mellé locsolva használjuk.

3



A TISZTESSÉGES MEGÉLHETÉS TÁMOGATÁSA

„Az én receptem a Pajta egyik emblemikus desszertjének kissé leegyszerűsített, otthon is elkészíthető, őszi verziója. Ehhez a szomszéd faluból kapjuk a friss házi túrót és vaját, helyi termelőktől vesszük a tökmagolajat és tökmagot, a szociális otthon bio kertészetéből a tököt. Szerintem a tisztességes megélhetés támogatása mindenképpen a helyi és szezonális alapanyagok használatában gyökeredzik. A kettő szorosan kapcsolódik, hiszen én azért használok helyi alapanyagot, mert ez az, ami evidens. Friss, háztáji vagy kistermelői, kiváló minőségű alapanyagokat. Személyes a kapcsolatom minden termelővel. A közös munka ezen és a bizalmon alapszik. Ha létrejön egy ilyen kapcsolat, az mindkét fél számára hosszú távon kedvező közös munkát eredményez. Én folyamatosan számíthatok a minőségi alapanyagokra, míg a termelő is stabilan tervezhet és bővíthet a biztos együttműködés által.

A mottóm, amit amikor graffitikkal kezdtük díszíteni a konyhafalakat, szintén felfűjtük: „Jót, s jól. Ebben áll a nagy titok...”
Hiszen csak jó alapanyagot jól kell elkészíteni... Ennyi az egész.”

Farkas Richárd, Pajta

TÚRÓGOMBÓC, TÖK, FEHÉRCSOKOLÁDÉ



A tojássárgáját a vajjal kihabosítjuk. Hozzáadjuk az áttört túrót és a pirított morzsát. A cukrot a tojásfehérjével kemény habbá verjük és óvatosan összedolgozzuk.

Tök kompót:

- 1 db Hokkaido tök
- 500 g cukor
- 500 g fehér bor
- 1 db csillagánizs
- 1 g tonkabab
- 5 szem szegfűbors

Tökmagolajos fehér csokoládé hab:

- 250 g tej
- 250 g tejszín
- 125 g fehér csoki
- 50 g tökmagolaj
- 2 g zselatin

Tálaláshoz:

- 250 g tökmag
- 100 g tökmagolaj

Hozzávalók:

Túrógombóc:

- 500 g áttört túró
- 100 g pirított kenyérmorzsza
- 3 tojás
- 50 g vaj
- 50 g porcukor
- 1 citrom héja és leve
- 500 g tökmagliszt

Tizenöt grammos gombócokat formázunk. Három percet főzzük gyöngyöző vízben és tökmaglisztbe forgatjuk.

A tököt megpucoljuk és apró kockákra vágjuk. A cukorsziruphoz a bort és a cukrot felforraljuk. Melegen ráöntjük a tökre, ízesítjük az ánizzsal, borssal és tonkababbal. Mikor kihűlt, hűtőbe tesszük fél napra.

Minden hozzávalót összeforralunk és belekeverjük a beáztatott zselatin lapot. Mikor kihűlt, tegyük hűtőbe 1 órára, majd gasztró szifonba töltjük és két patront engedünk rá.

A tökmagot egy kevés olajjal és csipet sóval serpenyőben megpirítjuk. A habra olajat csorgatunk és megszórjuk a pirított maggal, majd pár ehető virággal a saját kertünkéből.

4



A TERMÉSZETI ÉRTÉKEK VÉDELME ÉS PAZARLÁS CSÖKKENTÉSE

„Azért ezt az ételt választottam, mert körülöttem a Mecsekben és Baranyában minden adott ahhoz, hogy helyi alapanyagokkal dolgozzam. Nem kell több száz vagy ezer km-t utaznia az alapanyagoknak. Egy kis sétával, helyismerettel, növényhatározással igazi kincsesbánya ez a vidék. Fő elemnek az erdő-mező alapanyagain kívül a napraforgót helyeztem középpontba, és annak sokrétű felhasználását.

A meghámozott szotyit kézi technológiával, a magok melegítése nélkül, hidegen sajtolják ki nekem. Héját komposztba forgatva hasznosítják újra, a préselés során keletkezett pempőt pedig nagyon sokoldalúan fel lehet használni sós vagy édes elemként. Finom szárazon lepirítva is a magja és csíra formájában is bombasztikus!

Nagyon szeretem az ilyen jellegű salátaönteteket is, ahol ki tudom használni a napraforgó olaj telt ízvilágát, helyi erjesztésű almaecettel és termelői mézzel kombinálva. A sült paprika nagyon divatos a gasztronómiában, de a legtöbb helyen hanyagul eldobják a héját, pedig rengeteg íz van még benne, ha sütőben, vagy aszalógépben kiszárítjuk.

Az ételt el tudjuk úgy készíteni, hogy a természeti értékek biztonságban vannak, és semmit sem pazarolunk el, hiszen még a paprika csumája is kiváló komposzt-társ a napraforgó héjhoz.”

Kisuti Dávid, Reggeli

VIZITORMÁS KÖVÉR PORCSIN SALÁTA NAPRAFORGÓ KÖRÖZÖTTTEL, SÜLT PAPRIKÁVAL

Hozzávalók:

Saláta:

- vizitorma, levél és zsenge szár
- kövér porcsin, levél és zsenge szár
- mezei sóska, megtépve
- vörös mángold levél, megtépve
- sült mángold szár, akár egészben is
- sült piros bocskor paprika húsa, felkockázva

Dresszing:

- 200 g almaecet
- 500 g hidegen sajtolt napraforgóolaj
- 10 g só
- 100 g vegyes virágméz

A bocskorpaprikákat sütőben vagy szabad tűzön egészben megsütjük, és lefedve pihentetjük, hogy a saját gőzében párolódjon. Még langyos állapotában meghámozzuk, kimagozzuk, a húsát apróra felvágjuk. A héját aszalógépbe tesszük, kiszárítjuk, végül mozsárban, vagy kézzel porítjuk. A sárgarépát is egészben megsütjük a paprikával együtt, majd félretesszük. Egy magas nyakú edénybe a salátaöntetthez való minden hozzávalót beleteszünk, majd botmixerrel emulgeáljuk. Mélytányérban egy villával kikeverjük a körözöttet.

Keverőtálba rakjuk a salátának valót, meglocsoljuk a dresszingsel

Körözött:

- 500 g tehéntúró
- 250 g friss tehénsajt krém
- 150 g napraforgó krém (hidegen sajtolásból visszamaradt)
- 1 csokor kígyóhagyma, azaz vadsnidling, apróra vágva
- sült bocskor paprikának a héja aszalva, törve
- só

Garníring:

- pirított napraforgó mag
- napraforgó csíra
- egészben sült sárgarépa

és jól átkeverjük (de ne tocsogjon benne), végül kitesszük egy salátás tányérra. A körözöttből két evőkanál segítségével galuskákat formázunk, esztétikusan elhelyezzük a leveleken. Rávigyük az egészben sült sárgarépát, megszórjuk szárazon, serpenyőben pirított hántolt napraforgóval és csírával.



5



A HELYI, SZEZONÁLIS ALAPANYAGOK DICSŐÍTÉSE

„Pécs és környéke hihetetlen gazdag természeti adottságokkal rendelkezik. Szerencsére egyre több vállalkozó szellemű ember van, akik meglátják ebben a nehéz, de potenciális lehetőséget, és elkezdnek termelni. Megvan mindenem, ami a nagyvilágban is: finom olajok, jó sajtok, tejek, tejtermékek, első osztályú hentes- és füstölt áruk, halak, magas minőségű szárnyasok, vadak, mézek, zöldségek, gyümölcsök – és még sorolhatnám! Sok termelővel tudok folyamatosan együttműködni. Ami még fontosabb, hogy nagyon sokan nemcsak termelnek, hanem nagyon igyekeznek minőségi árut előállítani!

Lelkes, odafigyelő és emberileg is szerethető emberekkel dolgozhatom együtt hétről hétre, és ez az, ami igazán széppé teszi a szakmánkat, és fenntartja a motivációt, hogy elérjük a célokat, amiket kitűzünk magunk elé!”

Kisuti Dávid, Reggeli

NASPOLYÁS LILAPERESZKE KRÉMLEVES GRILLEZETT KECSKESAJTTAL

Hozzávalók:

Krémleves:

- 50 g vaj (Jersey Farm, Pellérd)
- 50 g hidegen sajtolt dióolaj (Olajütő Szövetkezet, Ormánság)
- 150 g ezüsthagyma (saját termelés)
- 100 g verjus (Szabó Pince, Hosszúhetény)
- 1500 g lilapereszke (saját szedés, mecseki erdő)
- 1500 g tej min. 3,8% (Tejhely, Szilágy)
- 15 db naspolya (saját fáról)
- só

Garníring:

- grillezni való kecskesajt (Kaba Farm, Almáskeresztúr)
- vöröskáposzta csíra (NaTuri, Pécs)
- hidegen sajtolt dióolaj (Olajütő Szövetkezet, Ormánság)
- gőzölt gesztenyebél (saját szedés, mecseki erdő)

A vajat a dióolajon megolvasztjuk, rajta a felvágott ezüsthagymát lassan megdinszteljük. Felöntjük a verjus-vel, kicsit visszafózzuk, majd hozzáadjuk a megvágott lilapereszkét. Keverjük át párszor, amíg a gomba el nem kezdi engedni a levét, ekkor tegyük bele a sót és a tejet. Főzzük össze. Dobjuk bele az érett naspolya krémes belsejét, végül turmixgépben pürésítsük.

A gesztenyét bevágjuk, bambusz gőzölőbe rakjuk és mocsári mentás forró gőz felett készre pároljuk, meghámozzuk. A levest tányérba szedjük, grillezett kecskesajtot teszünk rá és vöröskáposzta csírákat. Az elkészített gesztenyebélet szarvasgombaszeletelével vékonyan rávágjuk. Dióolajjal locsoljuk.



6



FŐSZEREPBEN A NÖVÉNYI ALAPANYAGOK

„Azért szeretek csak növényi alapanyagokat használni, mert kisebb az ökológiai lábnyomunk. Ez egyfajta nevelési forma is: ha az embereket jóllakatjuk hús nélkül is, táplálóan, ízletesen, akkor talán kevesebb húst fognak fogyasztani.

A szezonális dolgokkal főzni trend lett, illetve a legkönnyebb és legolcsóbb is.... Miért használnék mást, ha nincs itt az ideje, illetve ízben sem az igazi?”

Orosz Gábor, KIOSK Budapest

KIOSK TÉLI SUPERFOOD SALÁTA



A céklát alufóliába csomagoljuk héjastól úgy, hogy kis talpat vágunk a céklának, a levágott részt egy kevés durva sóra és esetleg friss kakukkfűre helyezük. Így becsomagolva 160 °C-os sütőben, kb. 2 órán keresztül puhára sütjük. Ha elkészült kihűtjük és megszabadíthatjuk a héjától, majd nagyobb darabokra vágthatjuk. Felhevített serpenyőben egy kis zsiradékon megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk, fűszerezük egy kis őrölt kardamommal és csipetnyi citromhéjjal. A sütőtököt hosszában félbevágjuk, megszabadítjuk a magjaitól és a 160 °C-os sütőben, éppen puhára, aranybarnára sütjük a felületét. Kihűtés után nagyobb darabokra szedegetjük, enyhén sózzuk, olajozzuk és kevés őrölt fahéjjal is meghinthetjük. Forrázzuk le a száraitól megfosztott fodros kelt, majd jeges vízben hűsük és vízből kivéve szárítsuk meg.

Hozzávalók:

- 1 db nagy cékla
- 1 db nagy sütőtök
- 1 kis csokor fodros kel
- 1 kis fürt szőlő
- 1 fej lilahagyma
- 100 gr mesclun salátamix
- 100 gr köles
- 2 db citrom
- 1 ek. tökmagolaj
- 100 ml extra szűz olívaolaj
- tengeri só, ízlés szerint
- fekete bors, ízlés szerint frissen őrölve
- 1 csipet őrölt kardamom
- 1 kis csokor kakukkfű
- 1 csipet őrölt fahéj

A kölest mossuk át, majd 100 gr kölest önt-sünk fel 2 dl forrásban lévő vízzel, amit ízlés szerint sózzunk, majd forraljuk fel fedő alatt. Miután a köles megdagadt és felszívta az összes vizet, keverjük át villával és hűtsük ki. Miután kihűlt, nyomjunk hozzá 1 db citrom levét és egy kevés olívaolajat.

Tálalás:

Helyezzük egy tányér aljára a cékladarabokat és a sütőtököt. Az alapra halmozzuk fel egy keverőtálban összekevert salátamixet, csíkokra vágott lilahagymát, 5 evőkanál főtt, hideg kölest és a forrázott fodros kelt. Locsoljuk meg a tál tartalmát 1 db citrom levével, extra szűz olívaolajjal és tökmagolajjal. Miután elkészült a kitálalt saláta, szórjuk meg ropogós piritott tökmaggal.

7



AZ ÉLELMISZER-BIZTONSÁG ÉS AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS OKTATÁSA

“...a lányok beporszívózták a lencsebolognait, pedig Panna ránézni se hajlandó a lencsére. Naggyon finom volt!” Pető Bori, szülő

„A Meznát 2018-ban alapítottuk az AKG Kiscelli utcai általános iskolájában, és nem sokkal az indulás után csatlakoztunk a húsmentes hétfő mozgalomhoz. Sokat kísérleteztünk és próbálgattunk, hogy megtaláljuk a gyerekek kedvenceit húsmentes formában - ez az ételünk már a kedvencek közé tartozik!”

Bajor Zsófi, a MEZNA egyik alapítója

LENCSEBOLOGNAI



Egy serpenyőben a finomra vágott hagymát az olajon üvegesre piritjuk, majd hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát. Beletesszük a megmosott vöröslencsét, hozzáadjuk a füstölt paprikát, sózzuk, borsozzuk, majd jöhet a hámozott paradicsom.

Hozzávalók:

- 0,5 dl étolaj
- 15 dkg vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál füstölt paprika
- 20 dkg vöröslencse
- 0,4 dl hámozott paradicsom
- 0,5 kg spagetti
- só, bors
- reszelt sajt

Annyi vizet (nem sokat) adunk hozzá, hogy ellepje a lencsét. Mártás állagúra főzzük, a főtt tésztával és a sajttal tálaljuk.

8



TÁPLÁLÓ ÉTEL, MELY MINDENKI SZÁMÁRA ELÉRHETŐ ÉS MEGFIZETHETŐ

„Rengeteg kutatás támasztja alá, hogy testi és lelki egészségünket leginkább az biztosítja, ha minél kevesebb iparilag feldolgozott élelmiszert és finomított cukrot fogyasztunk, sok zöldséget és gyümölcsöt eszünk, továbbá étrendünk részei a teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek és olajos magvak, és nem eszünk túl sok húst.

Valójában nem léteznek szuperélelmiszerek, nincsen egyetlen olyan zöldség vagy gyümölcs sem, ami önmagában csodát tenne az egészségünkkel – mind a testünknek és a lelkünknek, mind a környezetünknek akkor tesszük a legjobbat, ha rengeteg sokféle és sokszínű zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk, és minél többet főzünk otthon.”

Vida Kata, pszichológus, gasztroblogger

EGÉSZBEN SÜLT ZELLER OTTOLENGHI MÓDRA SÜTŐTÖKPÜRÉVEL



Egészben sült zeller:

Előmelegítjük a sütőt 170 °C-ra. Az egész zellergumóknak levágjuk az alját, hogy egyenesen álljanak, majd egy sütőpapírba bélelt tepsibe állítjuk őket. Egy éles késsel hússzor-hússzor megszúrkáljuk a zellereket minden oldalukon.

A koriandermagot finoman összetörjük egy mozsárban, majd hozzáadjuk a sót. A zellereket meglocsoljuk az olajjal, majd finoman beledörzsöljük minden oldalról a korianderes sót.

Két és fél, három órán keresztül sütjük, amíg a zeller teljesen megpuhul, fél óránként megöntözve a kisülő olajával.

Hozzávalók:

A zellerhez:

- 2 db közepes méretű zellergumó (megmosva, de nem megpucolva)
- 1,5 ek. egész koriandermag
- 1 tk. só
- 1 dl napraforgóolaj

A püréhez:

- 1 db kisebb méretű sütőtök
- 1-2 ek. napraforgóolaj
- 2 dl tejszín
- fél tk. só
- fél tk. chili por
- bio citrom leve

Sütőtökpüré:

Előmelegítjük a sütőt 200 °C-ra. A sütőtököt héjával együtt feldaraboljuk, egy sütőpapírba bélelt tepsibe helyezük és meglocsoljuk az olajjal. Addig sütjük, amíg enyhén barnulni (karamellizálódni) kezd a teteje.

A megsült és kihűlt tököt kikanalazzuk a héjából, sóval, chilivel, tejszínnel együtt turmixgépben összepürésítjük. Igény szerint sóval, citromlével kerekítjük ki az ízeket.



FOOD IS LIFE

AZ ÉTEL MAGA AZ ÉLET

