



EÖTVÖS KÁROLY  
INTÉZET



BUDAPEST

2017

*Komplettált*

*ételek*

*kézikönyve*

# Tartalomjegyzék



*Autentikus erdélyi vetrece*



*Eötvös Károly Plambuca*



*Glutenmentes buci*



*Reggeli zabkása*

# *Ajánlás*

Az Eötvös Károly Intézet sajnálattal értesült arról, hogy hiába pályázott 5 millió forint támogatásért a kizárólagosan a magyar állam tulajdonában álló Magyar Villamos Művekhez (MVM) az egyetemi demokrácia fejlesztését célzó projektötletével.<sup>1</sup> Mivel az MVM tájékoztatása szerint a pályázat elutasításának az volt az oka, hogy az együttműködést az MVM nem tudja a társadalmi felelősségvállalási politikájába illeszteni, az Eötvös Károly Intézet úgy döntött, hogy az MVM társadalmi felelősségvállalási politikájához messzemenőig illeszkedő új ötlettel áll elő.

Mivel tudomásunk szerint a CÖF-CÖKA az intézetünk által kért támogatás több mint százszorosából gazdálkodva tartotta meg a „komplettált egészséges ételek – élelmiszerek” bemutatóját Bujákon, az Eötvös Károly Intézet munkatársai nagy reményekkel ajánlják a Magyar Villamos Művek Zrt. figyelmébe a komplettált ételek kézikönyvét.<sup>2</sup>

Az összeállítás szerzői a receptek kiválasztásakor a korszerű, egészséges táplálkozás szempontjai mellett nemzetpolitikai megfontolásokat is érvényesítettek. Amennyiben az Eötvös Károly Intézet a receptkönyv elkészítésére tett erőfeszítései már egybecsengenek az MVM társadalmi felelősségvállalási politikájával, az EKINT a kért támogatási összeg fejében készséggel vállalja a gyűjtemény bővítését.

**Amennyiben nem bánják, az így elnyert forrást mégiscsak az egyetemi demokrácia ügyére költenénk.**

Eötvös Károly Intézet

---

<sup>1</sup> <http://www.ekint.org/autonomiavedelem/2017-07-12/gyujtson-fenyt-a-magyar-villamos-muvek>

<sup>2</sup> <https://up.444.hu/2017/05/22/nemzeti-taplalkozasunk-komplettalodasa>

# *Autentikus erdélyi vetrece*

Ez az étel a sokszínűségben megnyilvánuló kárpát-medencei gasztrokultúra egységét és az abban megnyilvánuló magyar gasztroszupremáciát illusztrálja.

A savanyú vetrece kizárólag vaskondérban nyílt tűzön készíthető el!

## *Hozzávalók*

- 3 kg fiatal állatból származó marhalábszár (ezt egyéb támpont híján, a hús színe alapján jó eséllyel megállapíthatjuk), esetleg felsál
- 40 dkg füstölt nem húsos szalonna – ha kímélni szeretnénk a vendégeink gyomrát, lehet napraforgó étolaj is (repceolaj kizárva)
- 60 dkg vöröshagyma (figyelem, Erdélyben a lila hagymát nevezik vöröshagymának!)
- 1 fej fokhagyma
- legalább 8 babérlevél
- citrom és/vagy kifacsart citromlé opcionális, nem árt, de az autenticizmus rovására megy (én nem használom)
- 0,5 dl tejföl
- 70 dkg sárgarépa
- 60 dkg apróbb kovászos uborka (végszükség esetén használj üveges csemege uborkát)

Őrölt fekete bors és/vagy fehér bors ízlés szerint, de ne domináljon – őszintén szólva a fehér bors jobb, de abból több kell.

A húsról a faggyút és az inakat nagyjából (de csak nagyjából!) eltávolítva, vágd csíkokra (azaz tokány vagy laska legyen). A füstölt szalonnát vágd apróra, a hagymát apró kockára, a sárgarépát és a kovászos uborkát a húshoz hasonló csíkokra.

A szalonnát kis tűzön óvatosan pirítsd meg, majd – ha a zsír kisült – emeld ki, és a szakács és/vagy a segéde friss kenyérrel, falat hagymával, uborkával azonnal fogyassza el!

A hús csíkokat (tokány) engedd a forró zsírra és próbáld lepirítani. (Nem fog sikerülni, mert a marha levét ereszt.) Ezt követően a vöröshagymát, a sót, (hogy a hagyma eltűnjön) és a fokhagymát vedd rá. Kavard, lassú tűzön, tedd bele a babérlevelet. Ha a levét elfőtte, száraz fehér! borral locsolgasd, amelyből magad is fogyassz el négy decit (ettől nem függetlenül a bor ne legyen ugyan csúcsminőség, de legyen jó pl. Irsai, Rizling (olasz vagy szilváni), Chardonnay... stb.) Tedd bele a bors jelentős hányadát, de a végére maradjon korrekcióra.

Amíg a marha végre rendesen megpuhul, erre várva bátran fogyassz el még egy pohár bort!, tedd bele a sárgarépat. A sárgarépanak még legalább húsz percre lesz szüksége, amikor majdnem puha, akkor vedd rá a kovászos uborkát, és ha jó sűrű a lé, de nem túl savanyú, akkor bátran a kovászos uborka levét is.

Öntsd rá a tejfölt, szépen keverd meg. Ha rotytant, kóstold és a körülötted állókkal is kóstold. Fogadd a gratulációt! Minden ellenkező és terjedő téveszmével szemben kizárólag szélesmetélttel szabad tálalni. Nem publikus, de én olasz durum szélesmetélt tésztát használok, viszont ezt ne terjesszük, mert, bár indokolt, nemzetietlen elem.

Tíz éhes vendéget jól tarthatsz ezzel a mennyiséggel. Mindannyian, hevesen vagy csendesen, szeretni fognak!

# *Eötvös Károly Plambuca*

Végy egy kilogramm húsos szalonnát és szeleteld fel, szépen vékonyan, de nem apróra. (De nehogy valami főtt császárhúst vegyél Te, Konyha Réme, mert azzal rögtön az elején elrontasz mindent!).

Egy kilogramm hagymát kockázz fel.

Nyolcvan deka vagy ennél tetszőlegesen több füstölt kolbászt, de ha szikkadt és nem túl olcsó (az mindig borzalmas), lehet lángolt kolbász is; karikázd fel.

Szeletelj fel másfél kilogramm jó minőségű sertés virslit. Négy-öt kiló krumplit pucolj meg szépen és hosszában(!) szeleteld fel. Egyelőre önts rá annyi vizet, amennyi ellepi. Végy fél kiló kézi tarhonyát, (De eszedbe ne jusson a rettenetes sztenderd sörétgolyókból álló ún. úttörőgombócot, más szóval gépi tarhonyát használni, mert akkor, meglátod, baj lesz!), és tedd egy tálba.

Szereztél, ugye, lehetőleg Kalocsáról, esetleg Szegedről, Békésből megbízható, bizalmi forrásból származó örölt piros paprikát, mégpedig tizenöt dekát! Ha igen, továbbléphetsz.

Végy egy nagyobb vasbográcsot és ha van, akkor egy kicsit is. Ha nincs, hát nincs.

Helyezd el a bográcsot a nem lobogó, hanem inkább izzó tűz fölé.

Ha nehézléptű kispapát hívtál, a sült szalonna kisült zsírára (a pörccöt halászd ki és fogyaszd el, de adhatsz másoknak is belőle, de csak ha segítettek), ha pestieknek, akkor napraforgó étolajra dobd a húsos szalonnát, és süsd szép barnáspirosra.

Légy a zsiradékkal fukar, nem kell a slambucodnak tocsognia a zsiradékban! Tedd rá a hagymát, és a hagymára a kétharmadát annak a sónak, amit az ételre szántál (csak azért nem az egészet, nehogy elsózd!). A hagymára a kolbász felét, öt deka pirospaprikát, ettől lesz pörkölt íze (Vö. Erdei Ferenc: Népi ínyesmesterség), vigyázz, nehogy leégjen. Ha a hagyma ún. üveges lett, önts rá vizet, tedd bele a krumplit, éppen ellepje, és a maradék kolbászt és több részletben az összes pirospaprikát! Ezen a ponton készíts (készíttess) magadnak hosszúlépést, és rögtön még egyet, ez kiváltható három kisfröccsel, de a hosszúlépés adekvátabb. Most már tedd bele a virslit is!

Pihenj meg, és dicsérd meg a segítődet.

Várd meg, amíg a krumpli megpuhul! Ha a tarhonyát a félig megpuhult krumplira teszed a tarhonyából kifővő keményítő miatt a krumpli vonakodik tovább puhulni (Vö. és lásd még: Erdei Ferenc id. mű).

Ha a krumpli immár kábé puha (eltörik a fakanál alatt), akkor, ha van segéd tűz, az azon kis zsiradékon kisbográcsban megpirított tarhonyádat, ha nincs, akkor anélkül óvatosan keverd a nagybogrács tartalmához. Ügyelj rá! Amikorra megpuhul, sűrű és illatos lesz, de nagyon vigyázz, le ne kapjon!

Ez elvben tíz emberre szól, de tizenöt, sőt húsz urbánus jóllakik vele.

Készíts közben hagymás, fokhagymás uborkasalátát, de nehogy kígyóuborkából, tejföl ízlés szerint. . Lehet persze kovászos uborka is, de, ha van Vecsésről, akár savanyú káposzta is.

Felnöttek minőségi száraz fehérbort (például a rizling jobb alfajait, anno Eötvös Károly, helyesen, ugyancsak így járt el), a gyerekek házi málnaszörpöt igyanak mellé.

Lesz jó az étvágy!



## *Reggeli zabkása*

Mielőtt a receptre rátérnénk, egy dolgot szükséges tisztázni. A zabkása nem finom. Aki jóízűt szeretne reggelizni, annak azt ajánlom, készítsen bundáskenyeret tej nélkül, és mártogassa fokhagymás tejfölbe a reszelt sajttal megszórt szeleteket. A zabkása egy jó reggelinél jelentősen többet, s egyben sajnos kevesebbet is kínál, aki azonban azt várja tőle, hogy ízletes legyen, a műfaj egészségét érti félre.

A zabkása legkevésbé étel, sokkal inkább életérzés – annak biztos tudata egész napra, hogy ha képes vagy elkészíteni és megenni, a Tudatos Emberek közösségébe tartozol, így más és jobb vagy, mint a többiek, akik önbecsülésüket pillanatnyi örömekért kiárusítva, maguk után nyomot legfeljebb zsíros papírszalvétáikkal hagynak a történelemben.

## *Hozzávalók*

- 40 g zab
- egy csipet só
- egy csésze víz

A zabkása elkészítése a nap első mozzanata kell, hogy legyen, mert csak így adhat erőt a későbbi kihívásokhoz. Tégy egy tiszta lábost a tűzre, gyújts alá, és közben mérj ki 40 gramm, lehetőleg apró szemű zabot a mérlegen. 40 gramm szalonnából nem sok, kásából azonban minden bizonnyal elég. A zabot öntsd a már forró lábosba, majd egy csipet sóval pirítsd le.

Ezen a ponton gyorsan kell cselekedni: mielőtt leégne, egy csésze vízzel felöntve, a lángot lassúra véve néhány percig főzd, majd a lángot elzárva a fürdőszobai készülődés időtartamára pihentesd, végül tedd ki Instagramra (#cleaneating, #fitnessaddict, #lovemylife).

A zabkása ebben a formában élvezeti értékkel nem bír, de a már részletezett lelki tápértéke ekkor a legmagasabb. Ízt kakaóporral, aszalt gyümölcsökkel, mézzel és szirupokkal kölcsönözhetünk neki, ezek az adalékok azonban éppen attól fosztják meg a zabkását, amitől az, ami – a Tudatos Ember nagyságának bizonyítéka.

## *Gluténmentes buci*

A gluténérzékenység sajnos számos ember életét nehezíti meg: szigorú és költséges diétát, állandó odafigyelést és türelmet igényel. Az egyik legnagyobb probléma a gluténmentes diétában a kenyér helyettesítése. Az alábbi recept remek alternatíva azoknak, akik nem akarnak lemondani a friss pékáru nyújtotta testi-lelki örömeikről

- 15 dkg zabliszt (gluténmentes)
- 9 dkg szezám liszt
- 4 evőkanál útifűmaghéj
- fél liter víz
- 1,5 teáskanál só
- 1 tojás
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1 evőkanál ecet

A hozzávalókat össze kell keverni, sütőpapírra kiporciózni és 35 perc alatt megsütni.

*Egészségükre!*