

## Konyhakalendárium

Télvíz idején

Egészséges életmódunk eléréséhez gasztrotudósaink azt ajánlják, hogy télvíz idején azzal táplálkozzunk, ami saját környezetünkben megterem. Olyanokat együnk és vegyünk, amit kamrában, pincében, boltban a maguk nyers és friss valóságában bármikor megtalálunk. Újdonságokat, de régi ételeket is ezekből közlünk mai receptrotatunkban, jó étvágyat kívánva olvasóinknak.

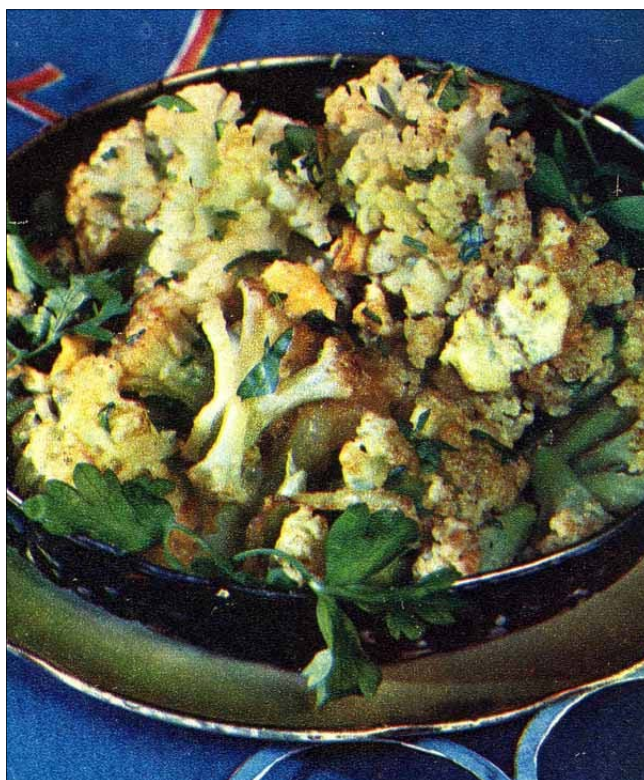
**Karalábéleves.** Hozzávalók: 1 kis fej vörshagyma, 2 evőkanál zsiradék (legjobb a baromfiszír), 40 dkg karalábé, só, ízlés szerint 1 kiskanál vegeta, 1,5 liter víz (vagy 1,5 liter húsleves lé), 1 púpos evőkanál rizs; a sűrítéshez 1 dl tejszín és 1 tojássárga keveréke, 1 evőkanál vagdalt petrezselyemzöld. A kockákra vágott hagymát és karalábét a zsiradékon kevés víz adogatásával megdinszteljük és feleresztjük. Amikor felforrt, beleszórjuk a rizst és készre főzzük. Tálaláskor belekeverjük a tojássárgás tejszínt, és megszórjuk a petrezselyemzölddel.

**Kelfánkok.** Finom és különleges vendégváró meleg előétel 6-8 személynek. 1 kg-nyi kelkáposztát negyedekbe vágunk és puhára pároljuk. Lecsurgatjuk, hűtjük és ledaráljuk. Hozzáadunk tejben áztatott, kinyomott és ledarált 2 db fehérkenyér szeletet vagy 2 zsemlet. 2 evőkanálnyi olvasztott vajon apróra vágott kis fej vörshagymát pirítunk, amelyre 1 mokkáskanálnyi kristálycukrot szórunk, elkeverjük és a masszába tesszük. Sóval-borssal ízesítjük, egy egész tojással és 2-3 evőkanál prézivel összeállítjuk a fánkmasszát. Lisztes kézzel kis fánkokat formálunk belőle, és zsírozott tepsibe rakjuk. Bőven megkenjük tejjel és megsütjük. Az utolsó 5 percben olvadó, reszelt sajttal megszórjuk, forrón tálaljuk.

**Karfiolos rántottatál.** Hozzávalók: fél kg karfiol, 1 nagy fej vörshagyma, 5 dkg vaj vagy 4 evőkanál olaj, 3 nagy tojás, nyers zöldlevelek (kaporzöld, petrezselyemzöld), só. A karfiolt egy darabban enyhén sózott vízben félpuhára főzzük. Langyosra hűtjük, lecsepegtetjük, és rózsáira szedjük. A vékonyra szeletelt hagymát a fele zsiradékon halvány rózsaszínűre pirítjuk. Ekkor adjuk hozzá a karfiolt és a többi zsiradékot. Fedő alatt, gyenge tűzön még 10 percig összepároljuk, ha kell, kicsit sózzuk. A tojásokat felforrasztjuk, beletesszük a zöldségleveleket, és ráöntjük a karfiolra. Csak addig hagyjuk a tűzön, ameddig a tojás még rezgős marad. Azonnal tálaljuk. Receptünk 2 személyre szól.

**Desszertek. Öntött, gyors almatorta.** Hozzávalók a tésztához: 1 evőkanál tejföl, 2 dl

liszt, 2 dl kristálycukor, 3 tojás, késhegynyi szóda, briket; 4 nagy alma, 5 dkg vaj. A tésztát mixerrel összedolgozzuk. Kisebb tepsiben vajat forrósítunk, amire a hámozott almaszeleteket egy sorban kirakjuk. Ráöntjük a tésztát, és közepmeleg sütőben kb. 25 percig sütjük. A süteményt a tepsiben felkockázzuk, és lapátkanállal egyenesen a tányérokra rakjuk. Vaníliás porcukrot kínálunk hozzá. Vastag, húsos levelek utáni praktikus ebédsütemény. **Céklakompót.** Hozzávalók: 1 kg cékla, 25 dkg kristálycukor, fél citrom vékonyan lehámozott héja egy darabban, 5 szem szegfűszeg, 1 kis db fahéj, fél citrom leve. A céklát megmossuk, nyersen meghámozzuk, karalábéfűróval gömböcskéket formálunk belőle. Lábasba tesszük, lobogó forró vízzel leöntjük, hogy ellepje. Beletesszük a cukrot, a fűszereket. Lassú tűzön puhára főzzük, hűtjük. Belenyomjuk a citrom levét, és fedett üvegtálban a hűtőben tartjuk tálalásig. Sült húshoz kompótnak, vagy ebéd utáni desszertnek ajánljuk. **Erősítő itóka lábadozó felnőtteknek.** Hozzávalók: 1 dl vörösbor, 1 friss tojássárgája, 2 kocka szőlőcukor vagy 1 kiskanál méz, 1 citrom leve. Mindezt összemixeljük, és szobahőmérsékleten adjuk betegünknek evés előtt 1 órával. De ezt az itókát a vendégek is nagyon szeretik. **Napraforgómagos édesség.** Hozzávalók: 25 dkg kristálycukor, 1 dl víz, 15 dkg pirított, tört napraforgómag, 1 evőkanál étolaj. A cukrot és a vizet sűrűre főzzük, és lehűtjük. Beletesszük a napraforgómagot és az olajat, elkeverjük. Alufóliával kibélelt tálba öntjük, és lefödve hűtőben tartjuk. Fagylaltos kanállal adagoljuk.



## A 2017/4 szám szerzői

A. Bak Péter festőművész, művészeti író, Lábatlan  
Ambrus Margit háztartásbeli (Sepsiszentgyörgy,  
1918 – †Esztergom, 2015)  
Bánlaky Pál szociológus, Budapest  
Bárdos István, dr., művelődéstörténész,  
Esztergom  
Bognár Géza aranyműves, illusztrátor, Esztergom  
Egyedi Márta író, költő, műfordító, Torontálsziget  
(Szerbia)  
Filemon Béla főszerkesztő, Esztergom  
Dr. Gönczöl Lászlóné ny. tanár, alapítványi elnök,  
Győr  
Hagymás István, dr., író, fotóművész, pszichiáter,  
Lendva (Szlovénia)  
Horváth Gáborné, dr., szerkesztő, Esztergom  
Horváth Gergely, a Szép Kapu Irodalmi Színpad  
tagja, Esztergom  
Horváth Ödön költő, műfordító, Kismaros  
Kádár Tamás történész, Budapest  
Mayer Erzsébet bölcsész, egyetemi oktató, Budapest  
Murczin Evelin egyetemi hallgató, Máriahalom  
Ruda Gábor oktatáskutató, Pilisvörösvár  
Szabó László fotóművész, Esztergom  
Szabó Lászlóné pedagógus, EVID tudósító,  
Esztergom  
Sztrákos Eszter, dr., művészettörténész, Budapest  
Szulényi Mária Valéria író, Párkány (Szlovákia)  
Tőrös Péter, dr., ny. sebész főorvos, Esztergom  
Wernke Bernát költő, Esztergom  
Zágorec-Csuka Judit, dr., költő, író, műfordító,  
irodalomtörténész, Lendva (Szlovénia)

## Támogatók

A 2017. évi online lapszámok  
a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával  
valósultak meg [www.nka.hu](http://www.nka.hu)  
Spori Print Vincze Kft. és magánszemélyek

Esztergom és Vidéke Társadalmi és Kulturális  
Folyóirat; [www.evid.hu](http://www.evid.hu)

Kiadó: Muravidék Baráti Kör Kulturális Egyesület  
2085 Pilisvörösvár, Szt. János u. 8.  
E-mail: [muravidek@freemail.hu](mailto:muravidek@freemail.hu)  
[www.muravidek.eu](http://www.muravidek.eu), [www.evid.hu](http://www.evid.hu)

Felelős kiadó: Ruda Gábor  
Főszerkesztő: Filemon Béla  
Szerkesztők: Horváth Gáborné, Németh Gabriella,  
Nagy Katalin (az eddigi lapszámokban Szűcs  
Katalin néven), Tátyi Tibor

Korrektúra, szöveggondozás: Tátyi Tibor  
A címlapon és a 30–31. oldalon Bognár Géza  
„A” Tomasz című rajza, ill. illusztrációja látható  
Grafikai tervezés és borítóterv: Németh Csongor  
Nyomdai előkészítés: ANGRÁF Bt., Budapest  
Nyomdai munkák: Spori Print Vincze Kft.,  
Esztergom

Megjelenési gyakoriság: negyedévente  
Példányszám: 100  
Példányonkénti ár: 450 Ft (1,50 €)  
Éves előfizetési díj: 1600 Ft (5,20 €)

HU ISSN 0864-7054 (nyomtatott)  
HU ISSN 2416-1675 (online, PDF)



Bognár Géza: Lángosos András

Besztergom VIII. évfolyam 2. szám. Szerda, 1886. január 6-iki

# ESZTERGOM és VIDÉKE

Városi és megyei érdeklők közlönye.

REDAKCIÓS ADatok: Besztergom, Széchenyi utca 317. Tel.: 06-36/322-1111. Fax: 06-36/322-1112. E-mail: info@esztergom.hu

ELŐFIZETÉSI ADatok: Hónaponta 200 Ft, félévente 1000 Ft, évente 2000 Ft. Helyi előfizetők számára kedvezményes árak is rendelkezésre állnak.

MEGJELENÉS: Hétente kétszer, szerdánként és péntekenként. Minden évben kétszer, januárban és júliusban egyszeri melléklet is megjelenik.

# ESZTERGOM és VIDÉKE

MATYÁSENYTUDÓK ÉVFOLYAM I. SZÁM

Szerda, 1941. JANUÁR HO 1.

Keresztény politikai és társadalmi lap.

Előfizetés: 42 Ft havi, 1 pengő 20 fillér évente. Helyi előfizetők számára kedvezményes árak is rendelkezésre állnak.

# ESZTERGOM és VIDÉKE

1987 JANUÁR

KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

ALAPÍTÓ: SZÉCHÉNYI FERENC

# ESZTERGOM és VIDÉKE

1988 NOVEMBER

Műsorfüzet - KULTURÁLIS TÁJÉKOZTATÓ

A VI. Esztergomi Fotóbiennálé

Szerkesztő: SZÉCHÉNYI FERENC

# ESZTERGOM és VIDÉKE

1988. KARÁCSONY HAVTALAN

Meghitt karácsonyi ünnepek! Bort, bűzát, békességet hozzon az új év népeinknek, egész magyar nemzetünknek!

Szerkesztő: SZÉCHÉNYI FERENC

# ESZTERGOM és VIDÉKE

1989 JANUÁR I. szám

Művelődési, helyismereti, idegenforgalmi tudóstó

Szerkesztő: SZÉCHÉNYI FERENC

# ESZTERGOM és VIDÉKE

Társadalom - Politika - Művelődés - Helyismeret - Idegenforgalom

1991. JANUÁR 25. 3. SZÁM. ÁRA: 19,50 Ft

Szerkesztő: SZÉCHÉNYI FERENC

# ESZTERGOM és VIDÉKE

POLGÁRI HETILAP

A Szent Korona Esztergomban

2000. február - 2001. január. SZERZŐTALÓ KÖLÖNKÖZÉS. ÁRA: 150 Ft

# ESZTERGOM és VIDÉKE

AUGUSZTUSI ÜNNEPÜNK FÉNYEI

A Velede, Uram rockoperáról és a Szent István Napok rendezvényeiről - a 4-5. oldalon!

2000. június 15. - 24. sz. POLGÁRI HETILAP. ÁRA: 50 Ft

# ESZTERGOM és VIDÉKE

Szent István szülővárosára békés karácsonyi, boldog új esztendőket kívánunk minden tagjának - bárhol is él a földtekén!

ORÓKNAPTÁR HÁBORÚK ÉS BÉKÉK KÖZÖTT 1883 - 1888

Szerkesztő: SZÉCHÉNYI FERENC

# ESZTERGOM és VIDÉKE

A bérszerző-tisztelt 2001. évi utolsó oldal

Az Esztergom és Vidéke szerkesztői és munkatársai ezúton köszönik a hozzájuk érkezett karácsonyi üdvözlőleveleket és újévi jókívánságokat!

Beckett Szent Tamás emléke

Szerkesztő: SZÉCHÉNYI FERENC

# ESZTERGOM és VIDÉKE

Polgári Hetilap

A nemzeti egység bölcsője, lelke és szolgálatja!

Szerkesztő: SZÉCHÉNYI FERENC

# Esztergom és Vidéke

Szent István szülővárosára a nemzeti egység bölcsője, lelke és szolgálatja!

Városi tulajdonba került a Fürdő Szálló épülete

Uj szék, mégis ismerős

Szerkesztő: SZÉCHÉNYI FERENC

# Esztergom és Vidéke

Szent István szülővárosára a nemzeti egység bölcsője, lelke és szolgálatja!

Mediterrán vendégfogadó épül a Primás-övezeten

Felhívás

Szerkesztő: SZÉCHÉNYI FERENC