SOROZATUNK KÖTETEI

MINDENNAPI ÉS KÜLÖNLEGES RECEPT NEM CSAK ÍNYENCEKNEK

## A 100 LEGJOBB

- almás finomság
- babos finomság
- burgonyás recept
- egytálétel
- erdélyi jó falat
- fogyókúrás finomság
- gyümölcsös finomság
- húsos jó falat
- jéghideg nyalánkság
- kínai recept
- leves
- ötlet hidegtálakhoz
- palacsinta
- recept a nagyvilágból
- recept szabadtűzön
- rizses étel
- sajtos finomság
- saláta
- sütemény
- szárnyas finomság
- tésztaszűrve jóvan
- túrós recept
- zöldséges finomság

2001/
278

A 100 LEGJOBB HÁZI SAVANYÚSÁG

A 100 LEGJOBB

24

MINDENNAPI ÉS KÜLÖNLEGES RECEPT NEM CSAK ÍNYENCEKNEK

# házi savanyúság

# A 100 LEGJOBB házi savanyúság

Sorozatszerkesztő: TORÓ ELZA

Grafikai tervezés:
NORDTEK GRAFIKA 06 30 919-1100

Megrendelhető postán:
SAJGÓ ÉS TÁRSA BT. • 2143 Kistarcsa, Pf. 27.

©Fotó: Gabula Art

ISBN 963 9266 00 0

©Lurz Gerda, 1999, 2000, 2001
©Sajgó és Társa Bt., 1999, 2000, 2001
A kiadásért felel: Sajgó Miklós
Telefon: 06 30 921-4669

Készült a mondAt Kft. nyomdájában
Felelős vezető: Nagy László, Tel.: 06 30 944-9332



## Kelle-e mindig savanyú?

Lehet-e elragadtatás nélkül írni a házi savanyúságról? Az apró, édeskés–fűszeres lében érlelt csemegeuborkáról, a szálas, köményes káposztával töltött színes paprikákról, a gyöngéden csípős, a zöldségek ezer ízét fölvonultató csalamádéról – amelyet némelykor „vágott vegyes" névvel degradálnak másod- sőt harmadrangúvá...

A házi savanyúságok sora ott kezdődik, amikor a júniusi napsütésben az ablakpárkányra állítjuk a kovászolni való uborkával teli üveget, tetején tüllbe kötött kenyérszelettel, benne friss kaporral, némi idei fokhagymával fűszerezve... S ha szerencsénk van, 3–4 nap múlva már roppanhat fogunk alatt az előzőleg jégbe hűtött kovászos, melynek héja ugyan feszes, ámde húsa omlós, savanykás–fűszeres, leve üdítő...

És valahol a sor ott végződik, amikor a szeptemberi piacon halmokban álló savanyítani valót hazacipeljük: az aranysárga bogyiszlóit, a tömör káposztafejeket, a zöldségeket a nyár zamatával, a fehér rózsájú karfiolt, az éretlen, de a savanyítás által élvezhetővé váló dinnyét és zöld paradicsomot. Természetesen temérdek munka, gondosan megválasztott fűszerek, mértékletesen adagolt ecet és cukor (no meg néhány bevált recept) szükséges hozzá, hogy azután egész télen legyen mihez nyúlni.

A sültek, pecsenyék elképzelhetetlenek jól megválasztott savanyúság nélkül, ami, ugye, nemcsak az ízbéli élményt fokozza, de elősegíti az emésztést is, ráadásul bőséges vitaminforrás. Hány meg hány olyan ételkreációt rejtenek a szakácskönyvek, melyekhez elengedhetetlen némi savanyúság, hogy csak az ecetes gyöngyhagymás pirított csirkemájat, az uborkás pulykaragut, a korhely salátáját említsük.

Jómagam a pikánsan fűszerezett, vegyes savanyúságot részesítem előnyben, – mióta egy kedves, idős bolgár kertész sok évvel ezelőtt velem megkóstoltatta (s azután a készítésének mikéntjébe is beavatott), – melyben apró gombafejek, piaci sárgarépák,

uborkák, karfiolrózsácskák, gyöngyhagymák rejtőznek rafináltan összeállított lében: nemcsak a szájnak, de a szemnek is télidőn oly színesen, oly kellemesen.

A savanyúság elkészítésének időtartama függ gyakorlottságunktól, az eltenni való zöldségféle minőségétől is.



# Almapaprika káposztával töltve

*Elkészítési idő: 3 óra*

Hozzávalók: 1 kg almapaprika, 1 nagy fej káposzta, 3 evőkanál só, 1 dl 20%-os ecet, 15 dkg cukor, 3 babérlevél, 1–1 kiskanál fekete bors és borkén

A káposztát megtisztítjuk, legyaluljuk, majd 2 evőkanálnyi sóval meghintve egy órán át állni hagyjuk. Eközben az almapaprikát kicsumázzuk, a magokat kikaparjuk és folyó víz alatt kiöblítjük. A káposztát a sóból kinyomkodjuk és az almapaprikába töltjük. A megtöltött paprikákat egy ötliteres üvegbe rakjuk. Az ecetet egy liter vízzel a maradék sóval, cukorral, babérlevéllel és fekete borssal ízesítve felforraljuk. Belekeverjük a borként, és ha kihűlt, az üvegben lévő paprikákra öntjük. Az üveget lezárjuk és a végleges helyére állítjuk.

# Babgyuvecs

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 50 dkg fejtett bab, 4 nagy fej vöröshagyma, 50 dkg zöldpaprika, 2 l frissen áttört paradicsomlé, 1 dl olaj, 2 evőkanál só, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A fejtett babot leöblítjük, majd annyi sós vízben, amennyi ellepi, puhára főzzük, lecsepegtetjük. A zöldpaprikát egy pillanatra forrásba lévő vízbe mártjuk, lehűtjük, a héját lehúzzuk, majd a húsát kockára vágjuk. A karikára vágott vöröshagymát az olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a paradicsomlevet, a paprikadarabokat meg a babot, megsózzuk és lassú tűzön 15 percen át főzzük. Azon forrón üvegekbe töltjük, a tetejükre késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Bazsalikomos borecet

*Elkészítési idő: 1 hét (összesen: 30 perc)*

Hozzávalók: 5 dl borecet, 1 nagy csokor friss bazsalikom, 2 evőkanál cukor

A bazsalikomot megmossuk, jól lecsepegtetjük és a leveleket a száráról letépkedjük. Bő szájú üvegbe rakjuk, beletesszük a cukrot, felöntjük az ecettel és az üveget lezárjuk. Egy héten át érleljük, ezalatt minden nap alaposan fölrázzuk az üveg tartalmát.

Végül finom szűrőn átszűrjük és jól záródó üvegbe töltjük.

Mediterrán jellegű ételek, saláták kiváló ízesítője.

# Birsalma ecetesen

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 1 óra)*

Hozzávalók: 3 kg birsalma, 2 evőkanál só, 5–6 babérlevél, 1 kávéskanál szegfűszeg, 10 dkg cukor, 2,5 dl borecet, késhegynyi tartósítószer

A birsalmát megtisztítjuk, a magházat eltávolítjuk és a húsát cikkekre vágva egy éjszakán át két evőkanálnyi sóval ízesített vízben áztatjuk.

Másnap a birsalmadarabokat lecsepegtetjük és egy ötliteres üvegbe rakosgatjuk. 2 liter vizet a cukorral és a fűszerekkel felforralunk. A tűzről levéve belekeverjük a borecetet és melegen az üvegben lévő birsalmára öntjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üveget lekötjük.

Hűvös helyen tároljuk. 3–4 hét múlva már felbonthatjuk, addigra az ízek kellően összeérnek. Vadhúsok, pecsenyék mellé kiváló köret.



# Céklasaláta

*Elkészítési idő: 150 perc*

Hozzávalók: 3 kg cékla, 2 szál torma, 3 dl 10%-os ecet, 20 dkg cukor, 2 evőkanál só, 1 kávéskanál köménymag, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A céklát alaposan megtisztítjuk, héját lekeféljük és annyi vízben, amennyi ellepi, puhára főzzük. Lehűtjük, meghámozzuk és vékony szeletekre vágjuk. Két liter vízbe beletesszük a cukrot, a sót, a köménymagot, felforraljuk és azon forrón a céklaszeletekre öntjük. Ha kihűlt, üvegekbe töltjük, minden üvegbe 1–2 tormaszeletet teszünk. A tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk. Vízfürdőben a forrástól számított 10 percig gőzöljük.

# Cukkini fokhagymásan

*Elkészítési idő: 150 perc*

Hozzávalók: 1,5 kg cukkini, 2 evőkanál só, 2 csokor kapor, 1 fej fokhagyma, 1–1 kávéskanál fekete bors és köménymag, 10 dkg cukor, 5 dl borecet, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A cukkinit meghámozzuk, a magos részeit kikaparjuk, húsát ujjnyi vastag szeletekre vágva besózzuk. Egy órán át állni hagyjuk, majd a sóból kinyomkodva üvegekbe rakjuk. A borecetet ugyanannyi vízzel felhígítjuk, cukorral, fekete borssal és köménymaggal fűszerezzük. Beletesszük a megtisztított fokhagymagerezdeket, a finomra vágott kaprot és 3–4 percen át forraljuk. Azon forrón az üvegekbe lévő cukkinire merjük, a tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk. Az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

## Cukkini–paprika saláta

*Elkészítési idő: 80 perc*

Hozzávalók: 1 kg cukkini, 1 kg húsos zöldpaprika, 1 szál torma, 8 dl borecet, 20 dkg cukor, 2 evőkanál só, 3–4 babérlevél, 1–1 csokor kapor és tárkony, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A cukkinit meghámozzuk és a kicsumázott zöldpaprikával együtt karikára vágjuk. Néhány tormaszelettel együtt üvegekbe rakjuk. A borecetet felhígítjuk ugyanannyi vízzel és sóval, cukorral, babérlevéllel ízesítjük. Beletesszük a kaprot meg a tárkonyt és 3–4 percig forraljuk. Azon forrón az üvegekben lévő cukkinis paprikára merjük, a zöldfűszereket egyenlően elosztjuk. A tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárva száraz gőzbe tesszük kihűlni.

## Csalamádéval töltött káposzta

*Elkészítési idő: 120 perc*

Hozzávalók: 2 nagy fej káposzta, 30 dkg uborka, 5–6 db zöldpaprika, 2 fej vöröshagyma, 1 kávéskanál mustármag, 4 dl 10%-os ecet, 2 evőkanál só, 5 evőkanál cukor

A káposztafejeket leforrázzuk, majd ha kihűlt, a nagyobb leveleket lebontjuk, a kisebb leveleket vékony csíkokra vágjuk. Az uborkát, a zöldpaprikát és a vöröshagymát szintén felszeleteljük. A csíkokra vágott zöldféléket a káposztával együtt összekeverjük, kevés sóval meghintjük. A félretett nagyobb káposztalevelek vastag torzsáját kivágjuk, csalamádét halmozunk rájuk, és mint a hagyományos töltött káposztát, felgöngyöljük. A göngyölegeket nagyobb üvegekbe rakosgatjuk. Az ecetet 3 liter vízzel felhígítjuk, beletesszük a sót, a cukrot és a mustármagot. Ha a cukor teljesen feloldódott, a levet az üvegben lévő töltött káposztalevelekre



merjük, a tetején ujjnyi helyet hagyva. Az üvegeket lezárjuk és vízfürdőben a forrástól számított 10 percen át gőzöljük.

## Csemegeuborka

*Elkészítési idő: 3 nap (összesen: 70 perc)*

Hozzávalók: 4 kg apró uborka, 2 evőkanál só, 4 evőkanál cukor, 6 dl 10%-os ecet, 1–1 kávéskanál köménymag, fekete bors, szegfűszeg és mustármag, diónyi friss gyömbér, 1 csokor kapor, 1 kiskanál tartósítószer, 1 szál torma

Az uborkát gondosan megtisztítjuk és egy ötliteres üvegbe rakjuk. Közéteszünk egy–egy szelet tormát, a tetejére helyezzük a megmosott kaprot. 2,2 l vizet az ecettel felforralunk, sóval, cukorral meg a fűszerekkel ízesítjük. A tűzről levéve elkeverjük benne a tartósítószert és még melegen az uborkára öntjük. Lefedjük, de véglegesen csak két nap múlva zárjuk le, miután az ecetes levet utánatöltöttük. Hűvös helyen tároljuk.

## Cseresznyepaprika ecetesen

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 90 perc)*

Hozzávalók: 1 kg cseresznyepaprika, amelyik még csak most kezd színesedni, 1 szál torma, 1 kávéskanál fekete bors, 3 dl borecet, 8 dkg cukor, 1 evőkanál só, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A cseresznyepaprikát megmossuk, a szár felőli részén néhányszor megszurkáljuk és üvegekbe rakjuk. A tetején egy szelet tormával a paprikákat leszorítjuk. A borecetet vízzel a kétszeresére hígítjuk, sóval, cukorral és fekete borssal ízesítjük, majd felforraljuk. Kihűtjük, majd az üvegekben lévő cseresznyepaprikára merjük. A tete-

jére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lefedve egy napig állni hagyjuk. Másnap a leapadt levet utántöltjük és az üvegeket véglegesen lezárjuk.

Ilyen módon készíthetünk savanyúságot kis, húsos chilipaprikából is.

## Csiperke savanyún, hagymával

*Elkészítési idő: 3 óra*

Hozzávalók: 1 kg csiperkegomba, 1 kg vöröshagyma, 1 kávéskanál fekete bors, 3–4 babérlevél, 2 cső chilipaprika, 15 dkg cukor, 2,5 dl borecet, 2 evőkanál só, késhegynyi tartósítószer

A gombát megtisztítjuk, nem túl vékony szeletekre vágjuk és sós vízben 3 percig főzzük, majd lecsepegtetjük. A hagymát megtisztítjuk, karikára vágjuk és sóval meghintve két órán át állni hagyjuk. A gombaszeleteket a sóból kinyomkodott hagymával rétegezve üvegbe tesszük, néhány szem fekete borsot, 1–1 babérlevelet és chilipaprikát dugunk közé. A borecetet fél liter vízzel felhígítjuk, beleszórjuk a cukrot és felforraljuk. Azon forrón az üvegekben lévő gombára öntjük, tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárva a végleges helyükre állítjuk.

◆ **A sikeres befőzés, a savanyítás alapfeltétele a tisztaság. Az alapanyagokat gondosan tisztítsuk meg, folyó víz alatt mossuk, öblítsük le, a földes, sáros gumókat, gyökereket puha kefével dörzsöljük le.**



## Csípős borsos ecet

*Elkészítési idő: 1 hét (összesen: 20 perc)*

Hozzávalók: 5 dl borecet, 5 dkg őrölt fekete bors, 5 dkg őrölt gyömbér, 5 dkg só

Az ecethez hozzáadjuk a borsot, a gyömbért és a sót. Jól záródó üvegbe töltjük és egy héten át érleljük, minden nap jól felrázzuk.

Végül finom szűrőn átszűrjük és jól lezárva, sötét, hűvös helyen tároljuk.

Pikáns, csípős ízű ecetet kapunk, amelyet burgonya- vagy zellersaláta ízesítésére használhatunk.

## Csudajó csalamádé

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 4 óra)*

Hozzávalók: 1 kg uborka, 1 kg zöld paradicsom, 1 kg zöldpaprika, 1 kg káposzta, 50 dkg vöröshagyma, 5 evőkanál só, 1 evőkanál mustármag, 1 kávéskanál köménymag, 1 dl 20%-os ecet, 12 dkg cukor, 1 kiskanál borkén

Az uborkát, a zöld paradicsomot, a zöldpaprikát megtisztítjuk és hajszálvékony szeletekre vágjuk. A káposztát legyaluljuk. Az egészet egy mély tálban összekeverjük, meghintjük sóval, mustármaggal és köménymaggal, majd 1,5–2 órán át állni hagyjuk.

Ezután jól kinyomkodjuk és szorosan üvegekbe rakjuk. A zöldségek visszamaradt levét az ecettel és 1 liter vízzel felforraljuk, cukorral ízesítjük. Belekeverjük a borként, és ha kihűlt, az üvegekben lévő zöldségekre merjük. Az üvegeket lefedjük, de csak másnap zárjuk le véglegesen, miután a kissé leapadt levet pótoljuk.

# Ecetes alma

*Elkészítési idő: 90 perc*

Hozzávalók: 3 kg savanykás alma, 10 dkg cukor, 1 evőkanál só, 5–6 babérlevél, 1 kávéskanál fekete bors, 2 dl 10%-os ecet, 1 csokor kapor, késhegynyi tartósítószer

Az almát meghámozzuk, a magházát eltávolítjuk és negyedekbe vágva máris ecetes vízbe tesszük, nehogy megbarnuljon. 3 liter vízbe beletesszük a cukrot és a fűszereket, felforraljuk. Az almadarabokat adagonként szűrőkanállal a forrásban lévő ecetes lébe merítjük, 2–3 perc után máris egy ötliteres üvegbe rakosgatjuk. Ha az alma elfogyott és az üveg megtelt, a levet még egyszer felforraljuk és az almákra merjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üveget lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

Különleges ecetes savanyúság, amely minden sülthöz kiváló. Aki szereti a csípős ízeket, az almák közé 2–3 chilipaprikát is tehet.

# Ecetes torma

*Elkészítési idő: 30 perc*

Hozzávalók: 1 szál torma (kb. 30 dkg), 1 dl borecet, 1 kávéskanál só, 2 evőkanál cukor, késhegynyi tartósítószer

A tormát alaposan megmossuk, meghámozzuk, majd finomra reszeljük. (Legjobb módja, ha a tormát 1–2 órára előbb a fagyasztóba tesszük, így könnyebben reszelhető és illata sem lesz olyan csípős.) A borecettel meglocsoljuk, sóval, cukorral meghintjük, majd a tartósítószert is hozzáadva összekeverjük. Kisebb üvegbe töltjük, lezárjuk és hűtőszekrényben tároljuk.



# Egyszerű tárkonyecet

*Elkészítési idő: 1 hét (összesen: 20 perc)*

Hozzávalók: 5 dl borecet, 2 csokor friss tárkony

A friss tárkonyt megmossuk, jól lecsöpögtetjük és finomra aprítjuk. Széles szájú, jól záródó üvegbe tesszük és a borecettel felöntjük.

Egy hét múlva már használható, de minél tovább érik, annál finomabb lesz az íze.

# Édes–savanyú cukkini

*Elkészítési idő: kb. 2 óra*

Hozzávalók: 1,5 kg zsenge cukkini, 5 dl tárkonyecet, 40 dkg cukor, 1 evőkanál só, 1–1 kávéskanál mustármag és fekete bors, 1 csokor kapor

A cukkinit megtisztítjuk és 2 x 2 cm-es kockákra vágva az előkészített üvegekbe rakjuk. Az ecetet ugyanannyi vízzel felhígítjuk, beletesszük a cukrot, a sót, a fűszereket és felforraljuk. A tűzről levéve hozzáadjuk a finomra vágott kaprot és langyosra hűtve az üvegekben lévő cukkinire öntjük. Az üvegeket lezárjuk és vízfürdőben a forrástól számított 20 percig gőzöljük.

- **Az üveget áztassuk ki meleg, mosószeres vízben, majd forró vízzel öblítsük ki. (Az üvegeket mosogatógépben és mikrohullámú sütőben is sterilizálhatjuk.)**
- **A savanyúságok levét leszűrve levesek, mártások, saláták ízesítésére használhatjuk föl – vétek lenne kiönteni.**

# Édes–savanyú paradicsom

*Elkészítési idő: 1 óra*

Hozzávalók: 2 kg apró paradicsom (koktélparadicsom), 6 dl borecet, 60 dkg cukor, 1–1 kávéskanál mustármag és szegfűbors, 1 babérlevél, 3–4 szegfűszeg, 3–4 darabka fahéj, 1 nagy fej vöröshagyma, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A paradicsomokat megtisztítjuk, folyó víz alatt leöblítjük, majd üvegekbe rakjuk. A borecetet a cukorral, a fűszerekkel és a szeletekre vágott vöröshagymával együtt felforraljuk, majd öt percig főzzük. A tűzről levéve azon forrón az üvegekben lévő paradicsomra merjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárva, száraz gőzbe tesszük.

# Fehér bab üvegben

*Elkészítési idő: 2nap (összesen 2 óra)*

Hozzávalók: 50 dkg nagy szemű fehérbab, 3–4 gerezd fokhagyma, 2 kis chilipaprika, 2–3 babérlevél, 2–3 zsályalevél, 1 kávéskanál só, 1 dl borecet, 0,5 dl olaj

A babot megtisztítjuk és egy éjszakán át hideg vízben áztatjuk. Másnap a megtisztított fokhagymagerezdekkel, a chilipaprikával váltakozva üvegbe rakjuk. Közétesszük a babér-, illetve zsályaleveleket. Beszórjuk a sót, ráöntjük az ecetet meg az olajat, majd ha szükséges, még annyi vizet, hogy a babot ellepje. Az üveget lezárjuk és vízfürdőben a forrástól számított 30 percig gőzöljük. Néhány heti állás után már felbontható a pikáns ízű bab, mely salátákhoz használható, vagy önmagában, akár melegen is kiváló köret hirtelen sült húsok mellé.



# Finom fűszeres ecet

*Elkészítési idő: 1 hét (összesen: 15 perc)*

Hozzávalók: 5 dl vörösbor– ecet, 1–1 kávéskanál zöld bors és koriander, 3–4 borókabogyó és szegfűbors, 2–3 babérlevél

A fűszereket egy jól záródó üvegbe tesszük és a vörösbor-ecettel feltöltjük. Egy héten át érleljük, eközben minden nap alaposan felrázzuk. Egy hét után már használhatunk a finom zamatú, fűszeres ecetből, de minél tovább érleljük, annál kellemesebb lesz az íze. Hat hónapig használhatjuk fel.

# Finomság a Földközi-tenger partjáról

*Elkészítési idő: 90 perc*

Hozzávalók: 50 dkg padlizsán, 50 dkg cukkini, 1 evőkanál só, 25 dkg húsos zöldpaprika, 2 nagy fej vöröshagyma, 4–5 gerezd fokhagyma, 2 ágacska rozmaring, 3–4 ágacska oregánó (vagy 1 kávéskanál szárított), 1 evőkanál fekete bors, 4–5 babérlevél, 2 dl vörösbor-ecet, 4 evőkanál cukor, 1,5 dl olívaolaj

A padlizsánt, a cukkinit és a zöldpaprikát megtisztítjuk, majd kockákra vágjuk. A vöröshagymát megtisztítjuk és nem túl apróra daraboljuk. A zöldségféléket forrásban lévő, sós vízbe merítjük szűrőkanállal, 3 percig főzzük, majd az előkészített üvegekbe rakosgatjuk. A rozmaringot, az oregánót felaprítjuk és a fűszerekkel együtt egyenlően elosztjuk az üvegekben. A vörösbor-ecetet 2,5 dl vízzel, a cukorral, egy kiskanálnyi sóval fölforraljuk. Hozzáadjuk az olívaolajat és azon forrón az üvegekben lévő zöldségekre merjük. Az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

Sötét, hűvös helyen tároljuk.

# Fokhagyma vörösborban

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen 90perc)*

Hozzávalók: 50 dkg fokhagyma, 3 kicsi chilipaprika, 2 dl száraz vörösbor, 2 dl vörösbor-ecet, 1 evőkanál só, 4 evőkanál cukor, 2–3 szál friss kakukkfű, 1 kávéskanál fehér bors, 1 dl olívaolaj

A vörösbort a borecettel és 2 dl vízzel felöntjük, beletesszük a sót, a cukrot, a fűszereket, majd fölforraljuk. A fokhagymát megtisztítjuk, ráöntjük a forró, fűszeres levet és egy éjszakán át állni hagyjuk. Másnap újból fölforraljuk és lassú tűzön 10 percig főzzük. Beletesszük a chilipaprikát is és azon forrón kis üvegekbe merjük. A tetejére 1–2 evőkanálnyi olívaolajat öntünk és az üvegeket lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

A vörösboros fokhagyma nemcsak pecsenyék mellé ízletes, de levével salátákat, mártásokat tehetünk zamatosabbá.

# Fokhagymás ecet

*Elkészítési idő: 1 hét (összesen: 30 perc)*

Hozzávalók: 5 dl borecet, 1 fej fokhagyma, 1 kávéskanál só, kevés őrölt bors

A borecethez hozzáadjuk az összezúzott fokhagymát, a sót, kevés őrölt borsot és jól záródó üvegbe töltjük. Egy héten át minden nap jól felrázzuk. Végül finom szűrőn átszűrjük és a fokhagymás ecetet üvegbe töltve, lezárjuk.

Minden olyan salátához használható, amelyben fokhagyma van, akár helyettesíthetjük is vele.



# Fokhagymás zellersaláta

*Elkészítési idő: 60 perc*

Hozzávalók: 1 kg zeller, 6–8 gerezd fokhagyma, 2,5 dl tárkonyecet, 6 dkg cukor, 1 kávéskanál só

A zellert megtisztítjuk, meghámozzuk és káposztareszelőn lereszeljük. Meglocsoljuk 1/2 dl tárkonyecettel, hogy meg ne barnuljon, majd hozzáadjuk a megtisztított, összezúzott fokhagymát és jól összekeverjük. A maradék ecetet 3 dl vízzel, a sóval és a cukorral felforraljuk. A fokhagymás zellert kisebb üvegekbe töltjük, felöntjük a meleg, ecetes lével és az üvegeket lezárjuk. Vízfürdőben forrástól számított 30 percig gőzöljük.

Ez a pikáns, olcsó saláta grillezett húsok, sült virsli mellé kínálható, de ropogósra sült csülökkel az igazi.

# Fűszeres borecet

*Elkészítési idő: 1 hét (összesen: 30 perc)*

Hozzávalók: 5 dl borecet, 1–1 kiskanálnyi finomra vágott petrezselyem- és zellerlevél, 1 kiskanálnyi apróra vágott citromhéj, 5–6 szem fekete bors, 1 kávéskanál köménymag

A borecetet a zöldfűszerekkel, az apróra vágott citromhéjjal és a fűszerekkel jól záródó üvegbe töltjük. Egy héten át minden nap fölrázzuk. Végül finom szűrőn átszűrjük és sötét, hűvös helyen, jól ledugaszolva tároljuk.

Párolt zöldségekből készült saláták kiváló ízesítője.

# Fűszeres házi mustár

*Elkészítési idő: 30 perc*

Hozzávalók: 5 dl friss must, 2 evőkanál cukor, 25 dkg mustármag, 1 kávéskanál só, 5–6 darab szegfűbors, 2–3 darab fekete bors

A fűszereket, a sót és a cukrot kávédarálóban finomra őröljük (vagy mozsárban porrá törjük). A mustot felforraljuk, hozzáadjuk a darált fűszereket és 5–6 percig főzzük. A tűzről levéve kis üvegbe töltjük és lezárjuk.

Hűtőszekrényben hosszú ideig eltartható.

# Gazdag vegyes savanyúság

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 3 óra)*

Hozzávalók: 2 kg káposzta, 2 kg zöldpaprika, 2 kg hagyma, 2 kg uborka, 2 kg sárgarépa, 4 evőkanál só, 1 kávéskanál őrölt bors, 5 dl borecet, 1 szál torma, 4 evőkanál cukor, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A káposztát megtisztítjuk és legyaluljuk. A zöldpaprikát kicsumázzuk, a megtisztított hagymával, uborkával és sárgarépával együtt hajszálvékonyra felszeleteljük. A zöldségféléket összevegyítjük, a sóval meghintjük és egy éjszakán át állni hagyjuk.

Másnap hozzáadjuk az őrölt borsot, az egészet jól megkeverjük és a sóból kinyomkodva üvegekbe töltjük. A tetejére egy–egy tormadarabkát fektetünk. A visszamaradt sós levet a borecettel és 5 dl vízzel felforraljuk, cukorral ízesítjük, majd ha kihűlt, az üvegekben lévő zöldségfélékre merjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk.



# Gombasaláta

*Elkészítési idő: 80 perc*

Hozzávalók: 1,5 kg csiperkegomba, 50 dkg vöröshagyma, 10 dkg só, 5 dl borecet, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A gombát megtisztítjuk és felszeleteljük, majd leforrázzuk és jól lecsepegtetjük. A vöröshagymát megtisztítjuk, vékony karikára vágjuk. A gombát a hagymával rétegezve üvegekbe rakjuk úgy, hogy minden réteget megszórunk egy kiskanálnyi sóval, meglocsolunk egy evőkanálnyi ecettel.

A tetejére egy evőkanálnyi sót, két evőkanálnyi borecetet teszünk, megszórjuk késhegynyi tartósítószerrel. Az üvegeket lezárjuk és hűvös helyen tároljuk.

# Gyömbéres sárgarépakockák

*Elkészítési idő: 3 nap (összesen: 80 perc)*

Hozzávalók: 2 kg sárgarépa, diónyi friss gyömbér, 5 dl almaecet, 5 dl almalé, 25 dkg cukor, 10 db szegfűbors, 1 kiskanál só, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A sárgarépát megtisztítjuk és dobókockányi darabokra vágjuk. Az almaecetet az almalével és 2 dl vízzel felforraljuk, hozzáadjuk a cukrot, a sót, a szegfűborsot. Beletesszük a répakockákat és 5 percig főzzük. A tűzről levéve beleszórjuk a vékony csíkokra vágott gyömbért, lefedjük és két napig hűvös helyen állni hagyjuk.

Leszűrjük a répakockákat és a fűszereket üvegekben rakjuk, az ecetes levet még egyszer felforraljuk. Azon forrón az üvegekben lévő répára öntjük, tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

## Gyöngyhagyma ecetesen

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 2 kg apró gyöngyhagyma, 1 csokor kapor, 1 kávéskanál fekete bors, 1 dl 20%-os ecet, 12 dkg cukor, 1 evőkanál só, 1 kiskanál borkén

A gyöngyhagymákat megtisztítjuk, 2 percre szűrőkanállal lobogó, sós vízbe mártjuk, majd jól lecsöpögtetjük. Kisebb üvegekbe rakjuk, a tetejére 1–2 szál kaprot fektetünk.

Az ecetet 1 liter vízzel, a cukorral, a fekete borssal és a sóval felforraljuk, belekeverjük a borként. Ha kihűlt, az üvegekben lévő zöldségekre merjük és az üvegeket gondosan lezárjuk.

## Gyümölcsös őszi savanyúság

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 1 kg savanykás alma, 1 kg kemény húsú körte, 1 kg birsalma, 2 kávéskanál citromsav, 2 evőkanál só, 10 dkg cukor, 1–1 kávéskanál szegfűbors és fekete bors, 2 dl 10%-os ecet

A gyümölcsöket megtisztítjuk, a magházat és a hibás részeket eltávolítjuk és hasonló nagyságú darabokra vágjuk. Két liter vizet felforralunk, beleszórjuk a citromsavat és a gyümölcsöket adagonként szűrőkanállal belemerítjük, 2 percig főzzük, majd lecsepegtetjük. Vegyesen üvegekbe rakjuk. Az ecetet 1,5 liter vízzel felhígítjuk, sóval, cukorral és a fűszerekkel ízesítjük, majd 3–4 percnyi főzés után az üvegekben lévő gyümölcsre öntjük. Az üvegeket lezárjuk és vízfürdőben forrástól számított 10 percig gőzöljük.

Igazán különleges, pikáns savanyúság, melyet vadételek, fűszeres pecsenyék mellé fogyaszthatunk.



## Hagymás pritaminkrém

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 2 kg pritaminpaprika, 50 dkg vöröshagyma, 25 dkg cukor, 2 evőkanál só, 1 dl 10%-os ecet, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A pritaminpaprikát és a vöröshagymát megtisztítjuk, majd húsdarálón ledaráljuk. Hozzáadjuk a cukrot, a sót meg az ecetet és lassú tűzön, szüntelenül kevergetve fél órán át főzzük. Azon forrón kis üvegekbe töltjük, tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk. Az üvegeket lezárva száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

## Hagymás savanyú cukkini

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 90 perc)*

Hozzávalók: 2,5 kg zsenge, apróbb cukkini, 1 fej fokhagyma, 0,5 kg gyöngyhagyma, 1 csokor kapor, 5 dl 10%-os ecet, 1–1 kávéskanál bors és koriander, 20 dkg cukor, 2 evőkanál só, késhegynyi tartósítószer

A cukkini két végét levágjuk, a húsát ujjnyi vastagon felszeleteljük. A megtisztított fokhagymagerezdekkel és gyöngyhagymával vegyesen egy ötliteres üvegbe rakjuk. Az ecetet fél liter vízzel felhígítjuk. Beletesszük a finomra vágott kaprot, a borsot meg a koriandert, sóval és cukorral ízesítve felforraljuk és az üvegben lévő hagymás cukkinire öntjük. Egy éjszakán át állni hagyjuk.

Másnap a levet leöntjük, újból fölforraljuk, a zöldségekre öntjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üveget lekötve a végleges helyére állítjuk.

# Hagymás uborkasaláta

*Elkészítési idő: 3 óra*

Hozzávalók: 3 kg uborka, 1 kg vöröshagyma, 3 dl 10%-os ecet, 20 dkg cukor, 2 evőkanál só, 1 kávéskanál fekete bors, 2 csokor kapor, 1 mokkáskanál tartósítószer

Az uborkát és a vöröshagymát megtisztítjuk, majd uborkagyalun legyaluljuk (vagy hajszálvékonyan fölszeleteljük). 1 liter vizet felforralunk, az ecettel, a cukorral, a sóval meg a fekete borssal és a hagymás uborkára öntjük. Beleszórjuk a tartósítószert, a finomra vágott kaprot és jól elkeverjük. Ha kihűlt, a levet leöntjük róla és még egyszer felforraljuk. Közben a hagymás uborkát üvegekbe nyomkodjuk, a forró ecetes levet ráöntjük és az üvegeket lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Házias salátaecet

*Elkészítési idő: 1 hét (összesen: 30 perc)*

*Hozzávalók: 5 dl borecet, 1–1 kávéskanál fekete bors, köménymag és szegfűbors, 2 kávéskanál szárított narancshéj, 1 kávéskanál só, 2 evőkanál cukor*

A borecethez hozzáadjuk a fűszereket, a sót, a cukrot és jól záródó üvegbe tesszük. Egy héten át érleljük, ezalatt naponta többször is jól felrázzuk a tartalmát. Végül finom szűrőn leszűrjük, kisebb üvegekbe töltjük, hűvös helyen tároljuk.

◆ **Az üvegeket legjobb csavaros tetővel lezárni, de érdemes egy réteg celofánt alátenni.**



# Házi savanyú káposzta

*Elkészítési idő: 4 nap (összesen: 1 óra)*

Hozzávalók: 2 nagy fej káposzta, 2 evőkanál só, 1 szelet száraz kenyér, 1 csokor kapor, 3–4 babérlevél

A káposzta külső leveleit lebontjuk, a többit legyaluljuk (vagy hajszálvékony szeletekre vágjuk). Sóval meghintve 1–2 órán át állni hagyjuk. A sóból kinyomkodva egy ötliteres üvegbe tesszük néhány babérlevéllel együtt. Tetejére egy csokor kaprot meg egy szelet kenyeret helyezünk és az üveget feltöltjük langyos vízzel. Lefedve érleljük 3–4 napig meleg, napos helyen. Ha kellően savanyú, a levét leöntjük, leszűrve visszaöntjük rá és most már felhasználásig hűvös helyen tároljuk.

Ízletesebbé tehetjük közé tett néhány szelet birsalmával, 1–2 hegyes erős paprikával.

# Kapor ecettel

*Elkészítési idő: 30 perc*

Hozzávalók: 4–5 csokor friss kapor, 1 dl borecet, 1 evőkanál só, 1 kávéskanál tartósítószer

A kaprot alaposan megmossuk, lecsöpögtetjük és nagyon apróra vágjuk. A borecettel, a sóval, a tartósítószerrel összekeverjük és kis üvegekbe töltjük. Jól lenyomkodjuk, hogy ne maradjon levegő benne és az üvegeket lezárva a végleges helyükre állítjuk. Az így eltett kaporral leginkább olyan ételeket ízesítünk, amelyeket amúgy is citromlével, ecettel savanyítanánk: saláták, főzelékek, Palóc-leves stb.

# Kapor mézzel

*Elkészítési idő: 30 perc*

Hozzávalók: 4–5 csokor friss kapor, kb. 2 dl méz

A kaprot folyó víz alatt megmossuk, majd konyharuhára terítve megszárítjuk, vagyis teljesen leitatjuk róla a nedvességet. Apróra összevágva kis üvegekbe nyomkodjuk. A mézet felmelegítjük és az üvegekben lévő kaporra merjük úgy, hogy a kaprot teljesen ellepje. Az üvegeket lezárjuk és a végleges helyükre tesszük. Ily módon télen a friss kapor ízével, zamatával készíthetjük el a kapros–túrós lepényt, rétest.

# Kapros gombasaláta

*Elkészítési idő: 70 perc*

Hozzávalók: 1 kg apró csiperkegomba, 2–3 babérlevél, 1 kiskanál fekete bors, 1 csokor kapor, 4 dl borecet, 15 dkg cukor, 1 evőkanál só

A gombát megtisztítjuk, majd adagonként szűrőkanállal forrásban lévő, sós vízbe merítjük és 3 percig főzzük. Jól lecsepegtetve üvegekbe töltjük. A borecetet 6 dl vízzel hígítva, sóval és cukorral ízesítve felforraljuk, beletesszük a fekete borsot, a finomra vágott kaprot és forrón az üvegekben lévő gombára merjük. Az üvegeket lezárjuk és vízfürdőben forrástól számított 15 percig gőzöljük.

Önmagában is finom, de kitűnő majonézes gombasalátát készíthetünk belőle, levével gombalevest ízesíthetünk.



# Karfiolsaláta Mariska nénitől

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 2 óra)*

Hozzávalók: 3 kg karfiol, 3 kg pritaminpaprika, 1 l borecet, 30 dkg cukor, 20 dkg méz, 3 gerezd fokhagyma, 5–6 babérlevél

A karfiolt megtisztítjuk és kis rózsákra bontjuk. A pritaminpaprikát megtisztítjuk, a magokat és az esetleges hibás részeket eltávolítjuk, a húsát szeletekre vágjuk, egy nagy, mély tálban összevegyítjük. A borecetet 3 l vízzel hígítva felforraljuk, beletesszük a cukrot, a mézet, a fokhagymagerezdeket, a babérlevelet és azon forrón a paprikás karfiolra öntjük. Lefedve állni hagyjuk egy napig. Másnap a levet leöntjük, a zöldségeket üvegekbe rakjuk. A levet felforraljuk, az üvegekben lévő paprikás karfiolra öntjük, az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Karfiol télire

*Elkészítési idő: 50 perc*

Hozzávalók: 3 kg karfiol, 2 evőkanál só, 1–1 kávéskanál borkénpor és tartósítószer

A karfiolt megtisztítjuk és rózsáira szedjük. Annyi sós vízben, amennyi ellepi, 5 percig főzzük, majd szűrőkanállal üvegekbe szedjük. A visszamaradt főzőlevet még egyszer felforraljuk, elkeverjük benne a borkénport, a tartósítószert és az üvegekben lévő karfiolra merjük. Az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Karfiol tüzesen

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 90 perc)*

Hozzávalók: 2 kg karfiol, 50 dkg gyöngyhagyma, 5–6 db kisebb, hegyes erőspaprika, 3,5 dl 10%-os ecet, 3 evőkanál só, 5 evőkanál cukor, 5–6 babérlevél, 1 kávéskanál fekete bors

A karfiolt megtisztítjuk, majd apró rózsákra bontjuk. A szintén megtisztított gyöngyhagymával és a paprikával váltakozva üvegekbe rakjuk. Két liter vizet fölforralunk a sóval, az ecettel, a cukorral és a fűszerekkel együtt majd az üvegekben lévő zöldségekre öntjük. Az üvegeket lefedjük és egy napig állni hagyjuk. Másnap a fűszeres levet újból felforraljuk és azon forrón visszaöntjük az üvegekbe. Most már véglegesen lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Káposztasaláta

*Elkészítési idő: 50perc+ pihentetés*

Hozzávalók: 1 nagy fej káposzta, 4 db húsos zöldpaprika, 2 evőkanál só, 1 dl 10%-os ecet, 10 dkg cukor, 1 kávéskanál köménymag, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A káposztát legyaluljuk (vagy hajszálvékony szeletekre vágjuk). Hozzáadjuk a megtisztított, felszeletelt zöldpaprikát, rászórjuk a sót és egy órán át állni hagyjuk. A káposztát, a paprikát a sóból kinyomkodjuk és szorosan üvegekbe rakjuk. Egy liter vizet fölforralunk az ecettel, a cukorral és a köménymaggal ízesítve, majd az üvegekben lévő káposztára merjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk.

Készíthetjük lila káposztából is.



# Káposztával töltött paprika

*Elkészítési idő: 4 óra*

Hozzávalók: 2 kg húsos zöldpaprika, 2 kg káposzta, 5 evőkanál só, 1 szál torma, 8 dl borecet, 20 dkg cukor, 1 kávéskanál borkén

A káposztát megtisztítjuk és vékonyra gyaluljuk. Három evőkanálnyi sóval meghintve egy órán át állni hagyjuk. Közben a paprikákat kicsumázzuk, folyó víz alatt kiöblítjük. A káposztát a sóból kinyomkodjuk, a paprikákba töltjük, majd a megtöltött paprikákat néhány darabka torma társaságában két ötliteres üvegbe rakosgatjuk. A borecetet másfél liter vízzel hígítva felforraljuk, cukorral, két evőkanál sóval ízesítjük és belekeverjük a borként is. Kihűtjük, majd az üvegekben lévő töltött paprikára öntjük. Az üvegeket lezárjuk és a végleges helyükre állítjuk.

# Ketchup a javából

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 2 l frissen áttört paradicsomlé, 50 dkg savanykás alma, 50 dkg vegyes zöldség, 2 nagy fej vöröshagyma, 25 dkg cukor, 1–1 kávéskanál kömény, fekete bors és szegfűbors, 4 evőkanál só, 1 kávéskanál gyömbérpor, 2 citrom leve, üvegenként késhegynyi tartósítószer

Az almát, a vegyes zöldséget és a vöröshagymát megtisztítjuk és apróbb darabokra vágjuk. Kevés vízben puhára főzzük, majd leszűrjük és a paradicsomléhez adjuk. Beletesszük a cukrot, a sót, a fűszereket és lassú tűzön, szüntelenül kevergetve 15 percig főzzük. Szitán áttörjük, beleöntjük a citromlevet és még egyszer átforraljuk. Azon forrón üvegekbe töltjük, a tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Ketchup ízletesen

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 1 kg húsos zöldpaprika, 4 kg paradicsom, 60 dkg vöröshagyma, 40 dkg zeller, 3 dl vörösbor–ecet, 5 evőkanál só, 20 dkg cukor, 2 kávéskanál őrölt bors, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A zöldpaprikát, a paradicsomot, a vöröshagymát és a zellert megtisztítjuk, apró darabokra vágjuk. Lassú tűzön, folyamatosan kevergetve fél órán át főzzük, majd szitán áttörjük. Hozzáadjuk a vörösbor–ecetet, a sót, a cukrot, az őrölt borsot és további fél órán át forraljuk. Ha kellően besűrűsödött, azon forrón kis üvegekbe töltjük, tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárva száraz gőzbe tesszük.

# Koktélparadicsom ecetesen

*Elkészítési idő: 40 perc*

Hozzávalók: 1 kg apró szemű, zöld vagy csak kicsit színesedő koktélparadicsom, 1 szál torma, 1 kiskanál fekete bors, 2–3 babérlevél, 5 dkg só, 8 dkg cukor, 2 dl 10%-os ecet, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A még éretlen koktélparadicsomot megmossuk, a száráról leszemezzük és az előkészített üvegekbe rakjuk. Minden üvegbe egy–egy darabka tormát, kevés fekete borsot és egy babérlevelet teszünk. Az ecetet 2 liter vízzel felforraljuk, beletesszük a sót és a cukrot. Az ecetes levet kihűtve öntjük az apró paradicsomokra. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk.

Ilyen módon hasznosíthatjuk a fagyok előtt leszedett, éretlen kis paradicsomot, amely nemcsak jóízű, de díszítéshez is kiválóan alkalmas.



# Kovászos cukkini

*Elkészítési idő: 4 nap (összesen: 30 perc)*

Hozzávalók: 1 kg kovászolni való uborka, 2 kg arasznyi cukkini, 1 fej friss fokhagyma, 1 csokor kapor, 1 maréknyi meggyfalevél, 1 szelet száraz kenyér, 2–3 evőkanál só

A meggyfalevelet és a kaprot megmossuk, majd egy ötliteres üveg aljára tesszük. Az uborkát és a cukkinit megmossuk, a végüket levágjuk (az uborkát ellenőrizzük, nem keserű-e) és hosszában behasítjuk. Egymással váltakozva az üvegbe tesszük, közé rakjuk a megtisztított fokhagymagerezdeket is. Meleg, sós vízzel felöntjük az üveget, minden literjéhez egy evőkanálnyi sót számítva. A tetejére helyezzük a kenyérszeletet és az üveget lefedve, napos, meleg helyre tesszük. 3–4 nap alatt az uborka megérik: akkor jó, ha a héja még kemény, ropogós, a belseje pedig puha, sárga, savanyú. Ekkor a kenyérszeletet eltávolítjuk, a levet leszűrjük és az uborkára visszaöntjük. A továbbiakban hűtőszekrényben tároljuk.

Hidegen kínáljuk. Levét behűtve üdítő italként is fogyaszthatjuk a forró napokon.

# Kovászos uborka szőlővel

*Elkészítési idő: 6 nap (összesen 30 perc)*

Hozzávalók: 3 kg kovászolni való uborka, 5 evőkanál liszt, 5 evőkanál só, 1 csokor kapor, 1 fürt éretlen szőlő, 5–6 permetezetlen szőlőlevél

Az uborkát megmossuk, két végét levágjuk, megkóstoljuk nem keserű-e, majd hosszában behasítjuk. Egy ötliteres üveg aljára szórjuk a lisztet, beletesszük a kaprot és az uborkát. A tetejére fek-

tetjük az éretlen szőlőfürtöt, beborítjuk a szőlőlevelekkel. Az üveget meleg, sós vízzel feltöltjük és lefedve napos helyre állítjuk.

A kész uborka levét átszűrjük, majd visszaöntjük a savanyúságra és hűtőszekrényben tároljuk fogyasztásig.

Különleges ízű savanyúság.

## Kukoricasaláta

*Elkészítési idő: 90 perc*

Hozzávalók: 2 kg morzsolt, zsenge kukorica, 50 dkg vöröshagyma, 50 dkg pritaminpaprika, 1–1 kávéskanál koriander és mustármag, 3 dl 10%-os ecet, 20 dkg cukor, 2 evőkanál só

A vöröshagymát megtisztítjuk és karikára vágjuk. A pritaminpaprikát kicsumázzuk, a hibás részeket eltávolítjuk, a húsát vékonyan fölszeleteljük. Az ecetet másfél liter vízzel felhígítjuk, hozzáadjuk a cukrot, a sót, a fűszereket és felforraljuk. A zöldségeket adagonként szűrőkanállal a forrásban lévő fűszeres lébe merítjük, 3 percig főzzük, majd máris üvegekbe rakjuk. Ha az üvegek megteltek és a hozzávalók elfogytak, a levet újból felforraljuk és azon forrón a zöldségekre merjük. Az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

◆ **A vízfürdőben való gőzöléshez egy nagy fazék aljára tegyünk néhány réteg újságpapírt, majd a szintén újságpapírba csomagolt üvegeket állítgassuk bele. Az edényt az üvegek 2/3 részéig feltöltjük langyos vízzel, majd lassan fölforraljuk. Lassú gőzöléssel a forrástól számítva a receptben megadott ideig gőzöljük. A gőzölés végeztével az edényt a tűzről levesszük, lefedjük, a zöldségfélékkel teli üvegeket benne hagyjuk, míg kihűlnek.**



## Különösen jó savanyúság

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 2 kg káposzta, 80 dkg apró uborka, 80 dkg kicsi patisszon, 30 dkg gyöngyhagyma, 1 fej fokhagyma, 1 csokor kapor, 5–6 db cseresznyepaprika, 4 dl 10%-os ecet, 20 dkg cukor, 3 evőkanál só, 1–1 kávéskanál mustármag, fekete bors és köménymag, 1 kávéskanál borkén

Az ecetet kiegészítjük hideg vízzel két literre, beletesszük a sót, a cukrot, a fokhagymagerezdeket, a fűszereket és felforraljuk. A tűzről levéve hozzáadjuk a borként és kihűtjük.

A zöldségféléket gondosan megtisztítjuk, folyó víz alatt leöblítjük, a cseresznyepaprika és a patisszon szárát levágjuk. A káposzta külső leveleit lebontjuk, a tömör káposztafejet cikkekre vágjuk. Az előkészített zöldségeket vegyesen üvegekbe töltjük, megszórjuk finomra vágott kaporral, majd a kihűlt ecetes lével felöntjük. Az üvegeket lezárjuk és a végleges helyükre állítjuk.

## Lecsó egyszerűen

*Elkészítési idő: 70 perc*

Hozzávalók: 2 kg húsos zöldpaprika, 2 l frissen áttört paradicsomlé, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A zöldpaprikát megtisztítjuk, kicsumázzuk és karikára vágjuk. A paradicsomlét felforraljuk, beletesszük a paprikát és 15 percen át lassú tűzön főzzük. Ekkor forrón üvegekbe töltjük, tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárva száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

Aki szereti, néhány csípős zöldpaprikát is tehet bele.

# Lilahagyma–püré

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 1 kg lilahagyma, 1 dl olívaolaj, 5 dl vörösbor, 5 dl almalé, 3–4 babérlevél, 2 ágacska rozmaring, 1 kávéskanál fekete bors, 1 mokkáskanál köménymag, 2 evőkanál cukor, 1 kávéskanál só, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A lilahagymát megtisztítjuk és karikára vágjuk. Az olajat felforrósítjuk és a hagymát üvegesre pároljuk benne. Felöntjük a vörösborral és az almalével, hozzáadjuk a cukrot, a sót, illetve a fűszereket, majd lassú tűzön, folyamatosan kevergetve sűrű péppé főzzük. Azon forrón üvegekbe töltjük, a tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk. Az üvegeket lezárva száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

A lilahagyma–püré különösen sertéssültek és sült halételek mellé illik.

# Manyika mézes uborkája

*Elkészítési idő: 60 perc*

Hozzávalók: 2 kg apró uborka, 20 dkg méz, 1 evőkanál só, 3–4 borókabogyó, üvegenként 1–1 kiskanálnyi citromsav

Az uborkákat gondosan megmossuk, lecsepegtetjük és 7–8 decis üvegekbe rakjuk. A mézet 2 l vízzel elkeverjük, sóval, borókabogyóval ízesítjük és felforraljuk. Azon forrón az üvegekben lévő uborkára merjük, a tetejére 1–1 kiskanálnyi citromsavat szórunk és az üvegeket lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

Legkorábban 4 hét múlva bontható fel.



# Marinált csiperke

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 3–4 kicsi chilipaprika, 4–5 gerezd fokhagyma, 1,5 kg apró csiperkegomba, 5 dl borecet, 10 dkg cukor, 1 evőkanál só, 3–4 babérlevél, 2 kávéskanál mustármag, 1 kávéskanál fekete bors, 1 csokor friss kakukkfű, 1 dl olívaolaj

A chilipaprikát megtisztítjuk, hosszában felhasítjuk. A magokat eltávolítjuk, a húsát vékony csíkokra metéljük. A fokhagymagerezdeket megtisztítjuk és szeletekre vágjuk. A gombákat megtisztítjuk.

A borecetet a sóval és a cukorral felforraljuk. Beletesszük a gombát, majd öt percnyi főzés után szűrőkanállal üvegekbe szedjük. A visszamaradt ecetes felöntőléhez hozzáadjuk a chilipaprikát, a fokhagymát, a fűszereket és további 10 percig forraljuk. Az üvegekben lévő gombára fektetünk néhány kakukkfű–ágacskát, rámerjük a forró, fűszeres levet. A tetejére 2–2 evőkanálnyi olívaolajat öntünk és az üvegeket lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Marinált mustáros zöldség

*Elkészítési idő: 90 perc*

Hozzávalók: 1 kis fej karfiol, 25 dkg gyöngyhagyma, 2–3 nagyobb sárgarépa, 20 dkg zöldbab, 3–4 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, 3 dl tárkonyecet, 2 evőkanál cukor, 4 evőkanál mustár, 1 kávéskanál só, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A karfiolt megtisztítjuk és rózsáira szedjük. A többi zöldségfélét is megtisztítjuk, a sárgarépát karikára vágjuk, a zöldbabot darabokra tördeljük. Forrásban lévő sós vízben 2–3 percig főzzük, majd lecsepegtetjük és üvegekbe rakjuk. Az olajat a tárkonyecettel elkeverjük, hozzáadjuk a cukrot, a sót, a mustárt és az összezúzott

fokhagymát. Ha a cukor feloldódott benne, az üvegekben lévő zöldségre öntjük úgy, hogy egy ujjnyi hely maradjon a tetején. Késhegynyi tartósítószert szórva rá az üvegeket lezárjuk és vízfürdőben forrástól számított 10 percig gőzöljük.

## Marinált paprika egyszerűen

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 90 perc)*

Hozzávalók: 3 kg pritaminpaprika, 20 dkg cukor, 10 dkg 10%-os ecet, 1 dl étolaj, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A paradicsompaprikát megtisztítjuk, a magokat és a hibás részeket eltávolítjuk, a húsát cikkekre vágjuk. Hozzáadjuk a cukrot, a sót, az ecetet és lefödve egy napig állni hagyjuk.

Másnap a paprikákat üvegekbe rakjuk, ráöntjük saját levét, késhegynyi tartósítószert szórunk rá, majd egy ujjnyi olajat öntünk a tetejére. Az üvegek lezárva a végleges helyükre kerülhetnek.

## Marinált pritaminpaprika

*Elkészítési idő: 100 perc*

Hozzávalók: 3 kg pritaminpaprika, 2 dl 10%-os ecet, 15 dkg cukor, 1 evőkanál só, 1–1 kávéskanál fekete bors és mustármag, 2–3 zellerlevél, 1 dl olaj, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A pritaminpaprikát megtisztítjuk, a magokat és a hibás részeket eltávolítjuk, a húsát cikkekre vágjuk. Az ecetet 1 liter vízzel felhígítjuk, beletesszük a cukrot, a sót, a fűszereket és felforraljuk. A paprikadarabokat szűrőkanállal 1–2 percre a forrásban lévő felöntőlébe merítjük, majd üvegekbe rakosgatjuk. Végül a léhez hozzáadjuk az olajat, még egyszer felforraljuk és azon forrón az üvegek-



ben lévő paprikára merjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk, az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

## Mustármagos uborka

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 2,5 óra)*

Hozzávalók: 3 kg uborka (jó aránynyi), 3 evőkanál só, 4 dl 10%-os ecet, 15 dkg cukor, 1 kávéskanál fekete bors, 1 evőkanál mustármag, néhány szem szegfűszeg, 1 csokor csombor, üvegenként késhegynyi tartósítószer

Az uborkát meghámozzuk, négyfelé vágjuk, a magos, puhább részét kikaparjuk. Sóval meghintve egy éjszakán át állni hagyjuk. Másnap az ecetet egy liter vízzel felforraljuk és a sós uborkát leforrázzuk vele. Ha kihűlt, a levet leszűrjük és az uborkát üvegekbe rakjuk. Minden üveg tetejére 1–1 szelet tormát és néhány szál csombort teszünk. Az ecetes levet cukorral, mustármaggal, fekete borssal és szegfűszeggel ízesítve felforraljuk, néhány percig főzzük, majd a tűzről levéve kihűtjük. A kihűlt levet az uborkára merjük, tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk. Az üvegeket lezárva a végleges helyükre állítjuk.

- **Befőzés előtt mérjük fel tárolási lehetőségeinket; ha nincs sötét, hűvös kamránk, ahol a télire eltett finomságok a romlás veszélye nélkül hosszú ideig elállnak, válasszunk olyan módszert, amellyel nem fogunk csalódni! (Fagyasztás, szárítás, sóban való tartósítás.) Különös figyelemmel legyünk azokra a készítményekre, melyek receptje sötét, hűvös helyen való tárolást ír elő.**

# Mustáros meggy

*Elkészítési idő: 120 perc*

Hozzávalók: 30 dkg cukor, 1 kg meggy, 10 dkg mustár, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A cukorból 3 dl vízzel szirupot főzünk. Beletesszük a megtisztított, kimagozott meggyet és 2–3 percig pároljuk, majd szűrőkanállal kisebb üvegekbe szedjük. A visszamaradt levet a felére beforraljuk, majd hozzáadva a mustárt még 2–3 percig főzzük. A tűzről levéve a mustáros levet az üvegekben lévő meggyre merjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárva száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

Vadpecsenyék, főtt marhahús mellé igen kiváló, pikáns ízű savanyúság.

# Mustos tök Rákospalotáról

*Elkészítési idő: 2,5 óra*

Hozzávalók: 2 kg sütőtök (tisztítva), 1 kávéskanál citromsav, 2 l must, 1 evőkanál só, 1 kávéskanál fekete bors, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A sütőtököt megtisztítjuk, a héját és a magokat eltávolítjuk. A húsát 2 x 2 cm-es kockára vágjuk és annyi citromsavas vízben, amennyi ellepi, egy órán át áztatjuk. A mustot a sóval és a fekete borssal ízesítve fölforraljuk, beletesszük a tökdarabokat, majd lassú tűzön 8–10 percig főzzük. Azon forrón üvegekbe töltjük, a tetejére tartósítószert szórunk. Az üvegeket lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

Fűszeres pecsenyék, vadhúsok üdítő, jóízű kísérője lehet.



# Narancsos mustár

*Elkészítési idő: 1 óra*

Hozzávalók: 2 nagy fej vöröshagyma, 6 evőkanál olaj, 2 narancs, 2,5 dl borecet, 8 dkg cukor, 1 kávéskanál só, 3–4 babérlevél, 2 ágacska kakukkfű, 10 dkg mustár, 2 evőkanál vörös bors

A hagymát megtisztítjuk és finomra aprítjuk. Az olajat fölforrósítjuk és a hagymát üvegesre pirítjuk benne. Hozzáadjuk a narancsok levét, a borecetet, a cukrot és a sót. Babérlevéllel és kevés kakukkfűvel ízesítjük. Lassú tűzön, folyamatosan kevergetve addig főzzük, míg a hagyma pépes lesz. Ekkor a babért és a kakukkfüvet kiemeljük belőle, beleszórjuk a narancs reszelt, sárga héját, belekeverjük a mustárt, a vörös borsot és 10 percig forraljuk.

A tűzről levéve kis üvegekbe töltjük és hűtőszekrényben tároljuk. Hideg sültek, halak mellé kitűnő.

# Nyári kovászos uborka

*Elkészítési idő: 4 nap (összesen 40 perc)*

Hozzávalók: 3 kg kovászolni való uborka, 1 csokor kapor, 3–4 evőkanál só, 1 szelet száraz kenyér

Az uborkát alaposan megmossuk, két végét levágjuk, megkóstoljuk, nem keserű-e, és hosszában behasítjuk. Egy ötliteres üveg aljára tesszük a megmosott kaprot, majd belerakosgatjuk az uborkákat. A tetejére egy szelet kenyeret fektetünk, majd literenként egy evőkanálnyi sóval ízesített meleg vízzel felöntjük az üveget. Lefedjük, és napos, meleg helyen 3–4 napig érleljük. Ha a kovászos uborka megérett (héja zöld, ropogós, de belül savanykás, puha), a kenyérszeletet eltávolítjuk, a levét pedig leszűrve visszaöntjük az uborkára. A továbbiakban hűtőszekrényben tároljuk.

# Olajos fokhagymagerezdek

*Elkészítési idő: 60 perc*

Hozzávalók: 5 nagy fej fokhagyma, 8–10 szem fekete bors, 1 ágacska rozmaring, kb. 2 dl olívaolaj, 1 kávéskanál só

A fokhagymát gerezdekre bontjuk és egy pillanatra forrásban lévő sós vízbe tesszük. Leszűrjük, a héját lehúzzuk és a megtisztított gerezdeket kis üvegekbe rakjuk. Közéteszünk néhány szem fekete borsot, 1 ágacska rozmaringot, kevés sót szórunk bele. Az üvegeket olívaolajjal feltöltjük, majd gondosan lezárjuk.

Egy–két hét alatt hűvös helyen jól összeérik.

A fokhagymagerezdeket sültek, sajtok mellé fogyaszthatjuk, pirítós kenyérrel kínálhatjuk, a fokhagymás olívaolajat pedig saláták készítéséhez használhatjuk fel.

# Ördöngös alma savanyún

*Elkészítési idő: 2,5 óra*

Hozzávalók: 3 kg savanykás alma, 30 dkg chilipaprika, 1 citrom, 2 evőkanál citromsav, 1 kávéskanál fekete bors, 2 evőkanál só, 10 dkg cukor, 4 dl borecet, 1 dl étolaj

Az almákat egészben meghámozzuk, magházukat kiemeljük és helyükre egy–egy kis chilipaprikát teszünk. (Ha túlságosan hosszúak lennének a paprikák, hajtsuk félbe őket.) Az így előkészített almákat citromsavas vízben egy órán át áztatjuk. Közben a borecetet másfél liter vízzel, sóval és a cukorral felforraljuk, majd kihűtjük. Az almákat citromszeletekkel váltakozva egy ötliteres üvegbe tesszük, rászórjuk a fekete borsot, majd a kihűlt ecetes lével felöntjük úgy, hogy a tetején kétujjnyi hely maradjon. Ráöntjük az olajat és az üvegeket lezárjuk. Vízfürdőben a forrástól számított 15 percig gőzöljük.



# Padlizsánkrém

*Elkészítési idő: 2,5 óra*

Hozzávalók: 2 kg padlizsán, 40 dkg vöröshagyma, 6–8 gerezd fokhagyma, 2 dl olaj, 1–1 kávéskanál só és őrölt bors, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A vöröshagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, majd 1 dl olajon üvegesre pároljuk.

A padlizsánokat a sütőben addig sütjük, míg a héjuk megreped, megráncosodik. Ekkor a héját lehúzzuk, húsát a párolt hagymához adjuk. Sóval, őrölt borssal ízesítjük, majd merülőmixerrel (esetleg turmixgépben) pépesítjük. Még egyszer felforraljuk, forrón kis üvegekbe töltjük, a tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és egy evőkanálnyi olajat öntünk. Az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

A padlizsánkrém pirítós kenyérre kenve is finom, de mustárral, majonézzel tovább finomíthatjuk, sőt, ételízesítőként is használhatjuk.

# Paradicsomos gomba

*Elkészítési idő: 90 perc*

Hozzávalók: 2 kg gomba (fiatal csiperke vagy vargánya), 1 l frissen áttört paradicsomlé, 1 evőkanál só

A gombát megtisztítjuk és vékony szeletekre vágjuk. Szűrőkanállal forrásban lévő vízbe merítjük, 2 percig főzzük, majd lecsepegtetve üvegekbe töltjük úgy, hogy az üvegek csak 3/4 részig teljenek meg. Feltöltjük frissen áttört paradicsomlével és az üvegeket lezárjuk. Vízfürdőben a forrástól számított 30 percig gőzöljük.

A paradicsomos gombából kitűnő gombasalátát készíthetünk, esetleg marhahúsból készült ragut gazdagíthatunk vele vagy spagettimártás alapjául szolgálhat.

# Paprikás paradicsompüré

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 4 kg paradicsom, 1 kg húsos zöldpaprika

A paradicsomot és a paprikát megtisztítjuk, majd nagyobb darabokra vágjuk. Lassú tűzön, folyamatosan kevergetve addig főzzük, amíg a paprika teljesen megpuhul. Szitán áttörjük és üvegekbe töltjük. Az üvegeket lezárjuk és vízfürdőben forrástól számított 15 percig gőzöljük.

Jóízű paradicsompüré, amelyből kitűnő töltött paprikát, paradicsomos húsgombócot készíthetünk.

# Patisszon kaprosan

*Elkészítési idő: 50 perc*

Hozzávalók: 1 kg apró, zsenge patisszon, 1 csokor kapor, 4 dl borecet, 4 evőkanál cukor, 1 evőkanál só, üvegenként késhegynyi tartósítószer

Az apró, zsenge patisszonokat megtisztítjuk, szárukat levágjuk és üvegekbe rakjuk. A borecetet ugyanannyi vízzel felhígítjuk, cukorral, sóval ízesítjük és beleszórjuk a finomra vágott kaprot is. Felforraljuk, majd azon forrón az üvegekben lévő patisszonokra öntjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárva száraz gőzbe tesszük.

Egy hónap múlva már fogyasztható.

◆ **A befőzés nem jár nagy felfordulással és gyorsan el is készülünk vele, ha mindent gondosan előkészítünk. Ha a befőttes üvegeket már tisztára mosva tettük el, elég forró vízben átöblíteni, tiszta konyharuhára borítva lecsepegtetni.**



# Pritaminos ételízesítő

*Elkészítési idő: 1 óra*

Hozzávalók: 2 kg pritaminpaprika, 2 nagy fej vöröshagyma, 3–4 darab paradicsom, 1 kis fej fokhagyma, 3 dl olaj, 2 evőkanál só, 2 evőkanál 10%-os ecet

A paprikát, a paradicsomot, a vöröshagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, majd húsdarálón ledaráljuk. Hozzáadjuk a sót, az olajat, az ecetet, és lassú tűzön, szüntelenül kevergetve 10 percen át főzzük. Azon forrón kis üvegekbe töltjük, lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Pritaminpaprika káposztával töltve

*Elkészítési idő: 2,5 óra*

Hozzávalók: 2 kg egészséges pritaminpaprika, 1 nagy fej káposzta, 4 dl 10%-os ecet, 15 dkg cukor, 3 evőkanál só, 1–1 kávéskanál mustármag, koriander, fekete bors, tartósítószer

A káposzta külső leveleit eltávolítjuk, a tömör fejet legyaluljuk. Kevés sót hintve rá egy órán át állni hagyjuk. A paprikákat eközben kicsumázzuk, a magokat kikaparjuk és belülről jól kiöblítjük. A káposztát a sóból kinyomkodva a paprikákba töltjük. A megtöltött pritaminpaprikákat szorosan egy ötliteres üvegbe rakjuk. Az ecetet kiegészítjük vízzel 2 literre, sóval, cukorral és a fűszerekkel ízesítjük, majd felforraljuk és néhány percen át főzzük. Azon forrón az üvegekben lévő paprikákra merjük, a tetejére egy kiskanálnyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk.

Sötét, hűvös helyen tároljuk, hogy szép színét el ne veszítse. Legkorábban négy hét múlva bontható fel.

## Ráckevei vegyes savanyú

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 2 óra)*

Hozzávalók: 30 dkg apró csemegeuborka, 25 dkg karfiol, 25 dkg zsenge sárgarépa, 20 dkg zsenge zöldbab, 2 húsos zöldpaprika, 15 dkg gyöngyhagyma, 1 evőkanál mustármag, 1–1 kávéskanál fekete bors és szegfűbors, 5 dl borecet, 12 dkg cukor, 1 evőkanál só

Az apró uborkákat alaposan megmossuk. A megtisztított karfiolt apró rózsáira bontjuk, a sárgarépát, a zöldpaprikát és a zöldbabot hasonló nagyságú darabokra aprítjuk. A gyöngyhagymát megtisztítjuk. Az előkészített zöldségeket az uborka kivételével forrásban lévő, sós vízben két percig főzzük majd lecsepegtetjük. Az uborkával együtt szép színesen üvegekbe rakjuk. A borecetet ugyanannyi vízzel felhígítjuk, sóval, cukorral és a fűszerekkel ízesítjük, majd felforralva az üvegekben lévő zöldségekre öntjük. Az üvegeket lefödjük és egy napig állni hagyjuk. Másnap a levet óvatosan leöntjük, fölforraljuk, visszaöntjük az üvegekbe és most már véglegesen lezárva száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

## Ropogós–ecetes uborka

*Elkészítési idő: 3 óra*

Hozzávalók: 3 kg apró uborka, 1 kávéskanál fekete bors, 1 szál torma, 4–5 babérlevél, 2 evőkanál só, 1,5 dl 20%-os ecet

Az uborkákat alaposan megtisztítjuk és szorosan egymás mellé üvegekbe rakjuk. Minden üvegbe egy–egy darabka tormát, 1 babérlevelet és néhány szem fekete borsot teszünk az uborkák közé. Két liter vizet sóval és ecettel felforralunk, majd azon forrón az uborkákra öntjük. Ha kihűlt, a levet óvatosan leöntjük, újból felforraljuk és forrón az üvegekben lévő uborkára merjük. Csak akkor zárjuk le az üvegeket, ha teljesen kihűltek.

Körülbelül egy hónap múlva már fogyasztható a jóízű, ropogós uborka.



## Rozmaringos ecet zöldborssal

*Elkészítési idő: 10 perc*

Hozzávalók: 5 dkg zöldbors, 2 ágacska rozmaring, 7 dl borecet

A zöldborsot folyó víz alatt leöblítjük, majd a rozmaringgal együtt üvegbe tesszük. Felöntjük a borecettel és az üvegeket lezárjuk. Két hétig minden nap fölrázzuk, majd a továbbiakban hűvös, sötét helyen tároljuk.

Különleges salátaecet, amely érdekes, nagyon finom zamatot kölcsönöz a vele készített ételnek.

## Sanyi–féle savanyúság

*Elkészítési idő: 2 nap (összesen: 3 óra)*

Hozzávalók: 2 kg apró uborka, 50 dkg pritaminpaprika, 5 dl borecet, 20 dkg cukor, 1–1 kávéskanálnyi fekete bors és szegfűszeg, mogyorónyi friss gyömbér, 2 evőkanál só

Az uborkát alaposan megtisztítjuk és megmossuk. A pritaminpaprikát szűrőkanállal egy pillanatra forrásban lévő vízbe mártjuk, lehűtjük, héját lehúzzuk, majd kicsumázzuk, a hibás részeket eltávolítjuk és a húsát az uborkához hasonló nagyságú darabokra aprítjuk. A borecetet ugyanannyi vízzel felhígítjuk, majd felforralva az uborkával összevegyített paprikára öntjük. Ha kihűlt, a levet leszűrjük. Hozzáadjuk a cukrot, a sót és a fűszereket, újból fölforraljuk, majd visszaöntjük a zöldségekre. Lefedve egy napig állni hagyjuk.

Másnap a levet leöntjük, az uborkát és a paprikaszeleteket üvegekbe rakjuk. A levet fölforraljuk, 5 percig főzzük, majd forrón a zöldségekre merjük. Az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

## Savanyú gomba

*Elkészítési idő: 60 perc*

Hozzávalók: 1 kg csiperkegomba (apró), 3–4 babérlevél, 1 kávéskanál fekete bors, 1 evőkanál só, 5 dkg cukor, 1 kávéskanál mustármag, 1 dl 10%-os ecet, 2–3 szál tárkony, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A gombákat megtisztítjuk és folyó víz alatt alaposan leöblítjük. Felforralunk 5 dl vizet a fűszerekkel, a cukorral, sóval és ecettel, majd a gombákat beletéve 5 percig főzzük. Azon forrón üvegekbe merjük, a tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

A savanyú gombát pecsenyék mellé kínálhatjuk, de savanyú gombalevest is készíthetünk belőle.

## Savanyú karfiol hidegen

*Elkészítési idő: 3 nap (összesen: 60 perc)*

Hozzávalók: 3 kg karfiol, 5–6 db apró hagyma, 1 fej fokhagyma, 2 dl 10%-os ecet, 2 evőkanál só, 4 evőkanál cukor, 1–1 mokkáskanálnyi tartósítószer és borkénpor, 1–1 kiskanálnyi kömény, fekete bors és mustármag

A karfiolt megtisztítjuk, kis rózsáira bontjuk és alaposan megmossuk. Üvegekbe rakosgatjuk, közéteszünk 1–1 apró hagymát, néhány fokhagymagerezdet. Két liter vízzel elkeverjük az ecetet, a sót, a cukrot, beletesszük a fűszereket, a borként és a tartósítószert. Ha a cukor feloldódott, a levet az üvegekben lévő karfiolra merjük. Az üvegeket lefedve 2 napig hűvös helyen tartjuk, ekkor, ha szükséges, a maradék lével feltöltjük és lezárva a végleges helyükre tesszük.



## Savanyúság görögdinnye-héjból

*Elkészítési idő: 60 perc*

Hozzávalók: 2 kg dinnyehéj, 2 dl 10%-os ecet, 1 evőkanál só, 3 evőkanál cukor, 1 kávéskanál fekete bors, 3–4 babérlevél, üvegenként 2–2 darab friss szőlőlevél és késhegynyi tartósítószer

A görögdinnye-héjak külső, sötétzöld részét burgonyahámozóval lehámozzuk, a belsejéből a piros részeket kivágjuk úgy, hogy legfeljebb kevés rózsaszín maradjon rajta. Az így előkészített héjakat kisujjnyi darabokra vágva üvegekbe rakosgatjuk, alá és fölé fektetve egy–egy friss, permetezetlen szőlőlevelet. Az ecettel, sóval, a cukorral, a fűszerekkel és 6 dl vízzel felöntőlevet készítünk, fölforraljuk és azon melegében az üvegekben lévő dinnyehéj–darabkákra öntjük. A tetejére késhegynyi tartósítószert szórva az üvegeket lekötjük és a végleges helyükre állítjuk.

Ilyen módon a kidobásra szánt dinnyehéjat is hasznosíthatjuk és nem vész kárba a dinnye akkor sem, ha nem a legérettebb darabhoz jutottunk.

◆ **A savanyúságok levét ne öntsd ki: leszűrve kiválóan használhatod salátaecetként. A kovászos uborka vagy a céklasaláta leve kitűnő pompás üdítő ital!**

# Savanyú spárga

*Elkészítési idő: 90 perc*

Hozzávalók: 2 kg zsenge spárga, 4 dl borecet, 2,5 dl száraz fehérbor, 1 evőkanál fekete bors, 5 dkg cukor, 1 evőkanál só

A spárgát megtisztítjuk, meghámozzuk és olyan hosszú darabokra vágjuk, hogy az üvegekbe beleállíthassuk. (A leeső darabokból levest főzhetünk.) A spárgát forrásban lévő sós vízben 3 percig főzzük, majd lecsepegtetjük és a fejükkel felfelé üvegekbe állítjuk. A borecetet a fehérborral és 2,5 dl vízzel felforraljuk, sóval, cukorral, fekete borssal fűszerezzük, majd az üvegekbe öntjük úgy, hogy a spárgát teljesen ellepje. Az üvegeket lezárjuk és vízfürdőben forrástól számított 5 percig gőzöljük.

Marhasültek, steak mellé kitűnő.

# Sóban eltett salátauborka

*Elkészítési idő: 2,5 óra*

Hozzávalók: 2 kg uborka, kb. 1 kg só

Az uborkát megmossuk, meghámozzuk és legyaluljuk. Kevés sóval megszórva egy órán át állni hagyjuk, majd a sóból jól kicsavarjuk. Kisebb üvegekbe rakjuk le, a sóval ujjnyi vastagon rétegezve úgy, hogy a tetejére is só kerüljön. Az üvegeket lefedjük, és ha egy kissé összeesett a tartalma, még egy réteg sót hintve rá, lezárjuk.

Hűvös helyen tároljuk. Használat előtt az uborkákat a sótól leöblítjük (esetleg 1–2 órán át áztatjuk), majd a friss uborkához hasonlóan használjuk fel.



# Sóska télire

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 2 kg sóska, 2 dl olaj

A sóskát alaposan megmossuk és megtisztítjuk. Néhány evőkanálnyi olajon puhára pároljuk. Azon forrón kisebb üvegekbe töltjük, tetejére annyi olajat csorgatunk, hogy teljesen ellepje. Az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Spárga gőzölve

*Elkészítési idő: 50 perc*

Hozzávalók: 2 kg zsenge spárga, üvegenként 1–1 kiskanálnyi só és késhegynyi tartósítószer

A spárgákat vékonyan meghámozzuk, alaposan leöblítjük, majd szorosan egymás mellé állítjuk, fejükkel felfelé. Minden üvegbe egy–egy kiskanálnyi sót és egy–egy késhegynyi tartósítószert szórunk. Az üvegeket teletöltjük felforralt vízzel és gondosan lezárjuk. Vízfürdőben gőzöljük forrástól számított 10 percig.

Sötét, hűvös helyen tároljuk.

- **Zöldségféléből egyszerre mindig csak annyit vásároljunk, amennyit egyszerre fel is tudunk dolgozni. Könnyebb a dolga annak, akinek kertjében terem meg az eltenni való, így mindig frissen lehet szedni az aznapra való zöldséget. A fagyok előtt leszedett, még éretlen terméseket savanyítva hasznosítani tudjuk.**

# Tanyasi ecetes zöldség

*Elkészítési idő: 3 óra*

Hozzávalók: 1 kg karfiol, 40 dkg zöldbab, 50 dkg sárgarépa, 40 dkg kelbimbó, 20 dkg gyöngyhagyma, 1 nagy zeller, 1 l borecet, 15 dkg cukor, 2 evőkanál só, 1,5 dl olaj

A zöldségeket megtisztítjuk, a karfiolt kis rózsákra bontjuk, a zöldbabot, a zellert és a sárgarépát hasonló nagyságú darabokra vágjuk. A borecetet fél liter vízzel hígítva, sóval, cukorral ízesítve felforraljuk, majd a feldarabolt zöldséget is beletesszük és 5 percig főzzük. A tűzről levéve lefedjük és hűlni hagyjuk.

A kihűlt zöldségeket szűrőkanállal üvegekbe szedjük, a visszamaradt ecetes levet újból felforraljuk. Azon forrón az üvegekben lévő zöldségekre öntjük úgy, hogy tetejükön egy ujjnyi hely maradjon, olajat töltünk rájuk, és lezárjuk.

Sötét, hűvös helyen tároljuk, hogy szép színe megmaradjon.

# Tárkonyos gyöngyhagyma

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 2 kg gyöngyhagyma, 1 csokor friss tárkony, 1 kávéskanál fekete bors, 5 dl borecet, 15 dkg cukor, 2 evőkanál só

A gyöngyhagymát megtisztítjuk, alaposan megmossuk és lecsöpögtetjük. A borecetet egy liter vízzel felhígítjuk, hozzáadjuk a cukrot, a sót, a fekete borsot és a finomra vágott tárkonyt, majd felforraljuk. A tárkonyos–ecetes lében 3 percig főzzük a kis hagymákat, majd szűrőkanállal kiszedjük és üvegekbe töltjük. A visszamaradt levet újból felfőzzük és forrón az üvegekben lévő hagymára merjük. Az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.



# Tormás almasaláta

*Elkészítési idő: 45 perc*

Hozzávalók: 2 szál torma (kb. 30 dkg), 1 kg savanykás alma, 1 kávéskanál só, 2 evőkanál cukor, 0,5 dl borecet, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A tormát és az almát megtisztítjuk, majd mindkettőt finomra reszeljük. Hozzáadjuk a sót és a cukrot, ráöntjük az ecetet és jól összekeverjük. Kisebb üvegekbe nyomkodjuk, a tetejükre késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lekötjük. Hűvös helyen tároljuk.

# Tormás céklasaláta

*Elkészítési idő: 90 perc*

Hozzávalók: 2 kg cékla, 20 dkg kész ecetes torma, 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál őrölt kömény, 1 dl borecet, 10 dkg cukor, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A céklát alaposan megmossuk, héját lekeféljük, majd lehámozzuk. Káposztareszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk az ecetes tormát, a sót, az őrölt köményt, a cukrot, meglocsoljuk borecettel és jól összekeverjük. Kisebb üvegekbe szedjük, tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk. Vízfürdőben gőzöljük a forrástól számított 10 percig.

Hűtőszekrényben tárolva, gőzölés nélkül is eláll 3–4 hétig.

# Tormás ecet

*Elkészítési idő: 1 hét (összesen: 30 perc)*

Hozzávalók: 5 dl borecet, 5 dkg frissen reszelt torma, 1 kávéskanál só

A frissen reszelt tormát jól záródó üvegbe tesszük, ráöntjük a borecetet, beleszórjuk a sót és egy héten át érleljük, közben naponta felkeverjük. Végül finom szűrőn átszűrjük és üvegbe töltjük.

Gyöngéd tormás ízével különlegessé teszi a hússalátákat, a cékla- és burgonyasalátákat.

# Tölteni való paprika

*Elkészítési idő: 1 óra*

Hozzávalók: 2 kg húsos zöldpaprika, körülbelül 3 l frissen áttört paradicsomlé

A zöldpaprikákat kicsumázzuk, folyó víz alatt alaposan leöblítjük és egymásba csúsztatjuk. A hegyükkel lefelé üvegekbe rakjuk. Az üvegeket frissen áttört paradicsomlével feltöltjük és gondosan lezárjuk. Vízfürdőben a forrástól számított 15 percig gőzöljük.

Sötét, hűvös helyen tároljuk.

◆ **A száraz gőzben való kihűtés azt jelenti, hogy a forró zöldségfélével, savanyúsággal teli üvegeket újságpapírba csomagolva pokrócok közé tesszük (kisebb mennyiség esetén kitűnő erre a célra a hűtőtáska is!). Így csak egy–két nap alatt hűlnek ki és a hő az üvegben maradt levegőt csírátlanítja.**



# Tüzes paradicsompüré

*Elkészítési idő: 2 óra*

Hozzávalók: 1 kg paradicsom, 20 dkg cseresznyepaprika, 1 fej fokhagyma, 1 kávéskanál só, 5 dkg cukor, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A paradicsomot megtisztítjuk, kisebb darabokra vágjuk. Hozzáadjuk a kicsumázott cseresznyepaprikát, a megtisztított fokhagymát és lassú tűzön, folyamatosan kevergetve fél órán át főzzük. Szitán áttörjük, hozzáadjuk a cukrot és a sót, majd néhány percig forraljuk. Forrón kisebb üvegekbe töltjük, a tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk. Az üvegeket lezárva száraz gőzbe tesszük.

A tüzes paradicsompürét sült kolbász, virsli mellé kínálhatjuk, de kiváló ételízesítő is (kenjük a sütni való oldalasra, majd pirítsuk meg azt – különleges ízhatást érhetünk el vele).

# Uborka ecetesen

*Elkészítési idő: 3 óra*

Hozzávalók: 3 kg uborka, 1–1 maréknyi meggyfalevél és permetezetlen szőlőlevél, 1 szál torma, 5 dl 10%-os ecet, 15 dkg cukor, 2 evőkanál só, 1 kávéskanál fekete bors, üvegenként késhegynyi tartósítószer

Az uborkákat alaposan megtisztítjuk, majd leforrázzuk. Ha a víz kihűlt, az uborkákat jól lecsepegtetjük, majd üvegekbe rakjuk, amelyekbe előzőleg néhány meggyfalevelet tettünk. Az ecetet másfél liter vízzel felhígítjuk, sóval, cukorral és fekete borssal ízesítve felforraljuk. Az üvegben lévő uborkák tetejére egy–egy darabka tormát fektetünk, beborítjuk szőlőlevéllel, majd a forró, ecetes levet ráöntjük. Tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk. Száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Vegyes savanyúság

*Elkészítési idő: 90 perc*

Hozzávalók: 50 dkg zöldparadicsom, 50 dkg sárgarépa, 30 dkg zeller, 50 dkg karfiol, 5–6 darab almapaprika, 2–3 zellerlevél, 5 dl borecet, 5 dkg cukor, 2 evőkanál só, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A sárgarépát megtisztítjuk, karikára vágjuk, majd a megtisztított, csíkokra vágott zellerrel, a rózsáira szedett karfiollal, a zöldparadicsommal és az almapaprikával szépen, színesen üvegekbe rendezzük. A borecetet ugyanannyi vízzel felforraljuk, sóval és cukorral ízesítjük, majd azon forrón az üvegekben lévő zöldségfélékre öntjük. A tetejükre késhegynyi tartósítószert szórunk, az üvegeket lezárjuk és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

# Vegyes zöldségsaláta

*Elkészítési idő: 1 nap (összesen: 3 óra)*

Hozzávalók: 50 dkg zöldparadicsom, 50 dkg zöld dinnye, 80 dkg apró uborka, 50 dkg zöldpaprika, 30 dkg zsenge sárgarépa, 1 nagy fej zeller, 30 dkg zöldbab, 30 dkg apró csiperkegomba, 3 evőkanál só, 5 dl 10%-os ecet, üvegenként 1–1 meggyfalevél és babérlevél, 1–1 kiskanálnyi fekete bors és koriander, késhegynyi tartósítószer, 2 szál torma, 20 dkg cukor

A zöldségféléket alaposan megmossuk és megtisztítjuk. A zöldparadicsomot, a dinnyét, a zöldpaprikát nem túl vékonyra fölszeleteljük, a sárgarépákat hosszában elvágjuk, a zellert meghámozzuk és ujjnyi darabokra szeljük. A zöldségeket sóval megszórva egy mély tálba tesszük és egy fél napig állni hagyjuk. A sóból ezután kinyomkodjuk, és leforrázzuk a fél liter vízzel hígított ecettel. Ha



kihűlt, a zöldségeket szép színesen üvegekbe rendezzük. Minden üvegbe 1–1 meggyfa-, illetve babérlevelet, egy–egy kiskanálnyi fekete borsot és koriandert teszünk, a tetejüket egy–egy tormaszelettel leszorítjuk. A visszamaradt ecetes levet cukorral ízesítve felforraljuk és azon forrón az üvegekben lévő zöldségekre öntjük. A tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk. Hűvös helyen tároljuk.

# Vöröshagymakrém

*Elkészítési idő:* 60 perc

*Hozzávalók:* 2 kg vöröshagyma, 20 dkg só, üvegenként 1 evőkanál olaj

A vöröshagymát megtisztítjuk, alaposan megmossuk, lecsepegtetjük, majd húsdarálón ledaráljuk. A sóval jól elkeverjük és kisebb üvegekbe töltjük. A tetejére egy evőkanálnyi olajat öntünk, az üvegeket lezárjuk. Hűvös helyen tároljuk.

Használatánál figyeljünk az ételek sózására. Ilyen módon hasznosíthatjuk a vöröshagymát tavasszal, ha túl sokat raktároztuk el belőle télire.

# Vöröshagyma marinálva

*Elkészítési idő:* 2 óra

*Hozzávalók:* 1 kg apró vöröshagyma, 2–3 babérlevél, 2 dl borecet, 1 evőkanál só, 1 csokor kapor, 1 szál torma, 10 dkg cukor, néhány szem szegfűszeg, üvegenként 2 evőkanálnyi olaj

A vöröshagymát megtisztítjuk, megmossuk, a nagyobb fejeket félbe vágjuk. Annyi vízzel, amennyi ellepi, leöntjük és egy órán át állni hagy-

juk, majd leszűrjük. A hagymás vizet sóval, cukorral, borecettel ízesítjük, néhány szem szegfűszeggel fűszerezzük. Fölforraljuk, majd a hagymát beletéve 5 percig főzzük. Az üvegek aljára néhány szál kaprot fektetünk, rámerjük az ecetes hagymát. Tetejüket egy szeletke tormával leszorítjuk, két evőkanálnyi olajjal szigeteljük, majd az üvegeket lezárjuk.

A marinált vöröshagyma húsok mellé kiváló, gyönge savanyúság.

## Zeller és sárgarépa pikánsan

*Elkészítési idő:* 80 perc

*Hozzávalók:* 2 kg zsenge sárgarépa, 2 nagy zellergumó, 5 dkg friss gyömbér, 5 dl almalé, 5 dl almaecet, 20 dkg cukor, 2 evőkanál só, 1 kávéskanál zöldbors, 10–12 szegfűbors

A sárgarépát és a zellert meghámozzuk, alaposan megmossuk, majd kisujjnyi hasábokra vágjuk. A finomra aprított gyömbérrel együtt üvegekbe rakosgatjuk. Az almalevet az almaecettel és 2,5 dl vízzel fölforraljuk. Sóval, cukorral és a fűszerekkel ízesítjük. A fűszeres levet forrón az üvegekben lévő zöldségekre öntjük és az üvegeket gondosan lezárjuk. Vízfürdőben a forrástól számított 30 percig gőzöljük.
Sertés- és marhasültek mellé kiváló, üdítő köret.

◆ **Befőzés előtt mérd fel tárolási lehetőségeidet. Ha nincs hűvös, sötét kamrád, ahol a télire eltett gyümölcsök a romlás veszélye nélkül hosszú ideg elállnak, akkor válassz olyan tartósítási módszert, amelylyel nem tévedhetsz: (fagyasztás, cukorban, sóban vagy alkoholban való tartósítás, szárítás).**



## Zellersaláta

*Elkészítési idő:* 80 perc

*Hozzávalók:* 2 kg zeller, 50 dkg lilahagyma, 1 kávéskanál citromsav, 7 dl tárkonyecet, 20 dkg cukor, 1 evőkanál só, 1–1 kávéskanál fekete bors és köménymag

A zellert alaposan megtisztítjuk, meghámozzuk és vékony szeletekre vágjuk, majd máris citromsavas vízbe tesszük, hogy meg ne barnuljon. A lilahagymát megtisztítjuk és szintén vékony karikára szeljük. Az ecetet 7 dl vízzel felforraljuk, sóval, cukorral, fekete borssal és köménymaggal ízesítjük. A zellert a citromsavas vízből szűrőkanállal kiemeljük, jól lecsepegtetjük és a hagymaszeletekkel rétegezve üvegekbe rakjuk. Ráöntjük a meleg, fűszeres levet és az üvegeket lezárjuk. Vízfürdőben a forrástól számított 30 percig gőzöljük.

Jóízű, zamatos savanyúság, amelyet kevés olívaolajjal meglocsolva, őrölt borssal megszórva tálalhatunk vagdalt húsok, sertéssültek mellé.

## Zöldbab hagymásan

*Elkészítési idő:* 90 perc

*Hozzávalók:* 1 kg zsenge zöldbab, 50 dkg apró vöröshagyma, 3 dl borecet, 10 dkg cukor, 1 evőkanál só, 1 csokor kapor, 1–1 kávéskanál mustármag, fekete bors és koriander

A zöldbabot megtisztítjuk, a nagyobb hüvelyeket feldaraboljuk. A vöröshagymát szintén megtisztítjuk, az apróbbakat egészben hagyjuk, a nagyobb fejeket félbe vágjuk. A borecetet egy liter vízzel felhígítjuk, sóval, cukorral, a fűszerekkel ízesítjük és felforraljuk. Beletesszük a zöldbabot és a hagymát, 5 percig főzzük, majd szűrőka-

nállal üvegekbe szedjük. A visszamaradt ecetes lébe beleszórjuk a finomra vágott kaprot, és újból felforralva az üvegekben lévő zöldségekre öntjük. Az üvegeket lezárjuk és vízfürdőben a forrástól számított 20 percig gőzöljük.

## Zöldbabsaláta fokhagymásan

*Elkészítési idő:* 100 perc

*Hozzávalók:* 2 kg zsenge zöldbab, 1 fej fokhagyma, 1 evőkanál fehér bors, 5 dl borecet, 10 dkg cukor, 1 evőkanál só

A zöldbabot megtisztítjuk és 5 cm-es darabokra vágjuk. Forrásban lévő sós vízben 5 percig főzzük, majd lecsepegtetjük és a megtisztított, félbevágott fokhagymagerezdekkel együtt üvegekbe töltjük. A borecetet ugyanannyi vízzel felforraljuk, cukorral, sóval és fehér borssal ízesítjük. Azon forrón az üvegekben lévő babra öntjük és az üvegeket lezárjuk. Vízfürdőben a forrástól számított 10 percig gőzöljük.

Önmagában marhahúsok mellé tálalhatjuk, de kevés mustárral és kefirrel elkeverve jóízű babsalátát készíthetünk belőle.

## Zöld dinnye ecetesen

*Elkészítési idő:* 2 óra

*Hozzávalók:* 2 kg apró zöld dinnye, 1 maréknyi meggyfalevél, 1 szál torma, 1 evőkanál fekete bors, 1 csokor kapor, 4 dl borecet, 15 dkg cukor, 2 evőkanál só, üvegenként késhegynyi tartósítószer

A dinnyéket alaposan megtisztítjuk, a szárukat levágjuk. Bő szájú üvegek aljára fektetünk néhány meggyfalevelet és egy–két szelet tormát, majd belerakjuk a dinnyéket és beborítjuk néhány szál kaporral. A borecetet 8 dl vízzel felforraljuk, cukorral, sóval és fekete borssal ízesítjük, majd kihűtjük. A hideg ecetes levet az üvegekben lévő dinnyére merjük, a tetejére késhegynyi tartósítószert szórunk és az üvegeket lezárjuk.
Legkorábban 4 hét múlva bontjuk fel.



## Zöldparadicsom tüzesen

*Elkészítési idő:* 2 nap (összesen: 2 óra)

*Hozzávalók:* 3 kg apró zöldparadicsom, 6 dl 10%-os ecet, 20 dkg cukor, 2 evőkanál só, 1–1 kávéskanál fekete bors és mustármag, 5 db cseresznyepaprika, néhány meggyfalevél, 1 kávéskanál tartósítószer

Az ecetet kiegészítjük hideg vízzel 2 literre, majd a sóval, a cukorral és a fűszerekkel ízesítve felforraljuk. A tűzről levéve belekeverjük a tartósítószert és kihűtjük. A paradicsomot megtisztítjuk, a cseresznyepaprikával együtt alaposan megmossuk. A meggyfaleveleket közérakva egy ötliteres üvegbe tesszük. A kihűlt ecetes levet ráöntjük és lefedjük.

Másnap a leapadt levet utánatöltjük és az üveget lezárva a végleges helyére állítjuk.

# Tárgymutató

## Savanyúságok


Almapaprika káposztával töltve 5
Birsalma ecetesen 6
Céklasaláta 7
Cukkini fokhagymásan 7
Cukkini–paprika saláta 8
Csalamádéval töltött káposzta 8
Csemegeuborka 9
Cseresznyepaprika ecetesen 9
Csiperke savanyún, hagymával 10
Csudajó csalamádé 11
Ecetes alma 12
Ecetes torma 12
Édes–savanyú cukkini 13
Édes–savanyú paradicsom 14
Fokhagyma vörösborban 16
Fokhagymás zellersaláta 17
Gazdag vegyes savanyúság 18
Gombasaláta 19
Gyöngyhagyma ecetesen 20
Gyümölcsös őszi savanyúság 20
Hagymás savanyú cukkini 21
Hagymás uborkasaláta 22
Házi savanyú káposzta 23
Kapros gombasaláta 24
Karfiolsaláta Mariska nénitől 25
Karfiol tüzesen 26
Káposztasaláta 26
Káposztával töltött paprika 27
Koktélparadicsom ecetesen 28
Kovászos cukkini 29
Kovászos uborka szőlővel 29
Kukoricasaláta 30
Különösen jó savanyúság 31
Manyika mézes uborkája 32
Marinált csiperke 33
Marinált paprika egyszerűen 34
Marinált pritaminpaprika 34
Mustármagos uborka 35
Nyári kovászos uborka 37
Ördöngös alma savanyún 38
Patisszon kaprosan 40
Pritaminpaprika káposztával töltve 41
Ráckevei vegyes savanyú 42
Ropogós ecetes uborka 42
Sanyi-féle savanyúság 43
Savanyú gomba 44
Savanyú karfiol hidegen 44
Savanyúság görögdinnye-héjjból 45
Savanyú spárga 46
Tanyasi ecetes zöldség 48
Tárkonyos gyöngyhagyma 48
Tormás almasaláta 49
Tormás céklasaláta 49
Uborka ecetesen 51
Vegyes savanyúság 52
Vegyes zöldségsaláta 52
Vöröshagyma marinálva 53
Zeller és sárgarépa pikánsan 54
Zellersaláta 55
Zöldbab hagymásan 55
Zöldbabsaláta fokhagymásan 56
Zöld dinnye ecetesen 56
Zöldparadicsom tüzesen 57




## Ízesített ecetek


Bazsalikomos borecet 6
Csípős–borsos ecet 11
Egyszerű tárkonyecet 13
Finom fűszeres ecet 15
Fokhagymás ecet 16
Fűszeres borecet 17
Házias salátaecet 22
Rozmaringos ecet zöldborssal 43
Tormás ecet 50


## Zöldségkészítmények


Babgyuvecs 5
Karfiol télire 25
Lecsó egyszerűen 31
Padlizsánkrém 39
Paradicsomos gomba 39
Paprikás paradicsompüré 40
Sóban eltett salátauborka 46
Sóska télire 47
Spárga gőzölve 47
Tölteni való paprika 50


## Ételízesítők


Fűszeres házi mustár 18
Hagymás pritaminkrém 21
Kapor ecettel 23
Kapor mézzel 24
Ketchup a javából 27
Ketchup ízletesen 28
Paritaminos ételízesítő 41
Tüzes paradicsompüré 51
Vöröshagymakrém 53


## Különleges ínyencségek


Fehér bab üvegben 14
Finomság a Földközi–tenger partjáról 15
Gyömbéres sárgarépakockák 19
Lilahagyma–püré 32
Marinált mustáros zöldség 33
Mustáros meggy 36
Mustos tök Rákospalotáról 36
Narancsos mustár 37
Olajos fokhagymagerezdek 38

## IDŐMUTATÓ


| | Elkészítési idő (perc)* | Oldal szám |
|---|---|---|
| Rozmaringos ecet zöldborssal | 10 | 43 |
| Finom fűszeres ecet | 15 +1 hét | 15 |
| Csípős borsos ecet | 20 +1 hét | 11 |
| Egyszerű tárkonyecet | 20 +1 hét | 13 |
| Bazsalikomos borecet | 30 +1 hét | 6 |
| Ecetes torma | 30 | 12 |
| Fokhagymás ecet | 30 +1 hét | 16 |
| Fűszeres borecet | 30 +1 hét | 17 |
| Fűszeres házi mustár | 30 | 18 |
| Házias salátaecet | 30 +1 hét | 22 |
| Kapor ecettel | 30 | 23 |
| Kapor mézzel | 30 | 24 |
| Kovászos cukkini | 30 +4 nap | 29 |
| Kovászos uborka szőlővel | 30 +6 nap | 29 |
| Tormás ecet | 30 +1 hét | 50 |
| Koktélparadicsom ecetesen | 40 | 28 |
| Nyári kovászos uborka | 40 +4 nap | 37 |
| Tormás almasaláta | 45 | 49 |
| Karfiol télire | 50 | 25 |
| Káposztasaláta | 50 | 26 |
| Patisszon kaprosan | 50 | 40 |
| Spárga gőzölve | 50 | 47 |
| Birsalma ecetesen | 60 −2 nap | 6 |
| Édes–savanyú paradicsom | 60 | 14 |
| Fokhagymás zellersaláta | 60 | 17 |
| Házi savanyú káposzta | 60 +4 nap | 23 |
| Manyika mézes uborkája | 60 | 32 |
| Narancsos mustár | 60 | 37 |
| Olajos fokhagymagerezdek | 60 | 38 |
| Pritaminos ételízesítő | 60 | 41 |


* Egyes recepteknél az elkészítési idő mellett „+" (plusz jelet találnak. Ez az elkészítési idő utáni (előtti) érlelési, hűtési, sütési stb. időt jelzi.



## IDŐMUTATÓ


| | Elkészítési idő (perc)* | Oldal szám |
|---|---|---|
| Savanyú gomba | 60 | 44 |
| Savanyú karfiol hidegen | 60 +3 nap | 44 |
| Savanyúság görögdinnye-héjból | 60 | 45 |
| Tölteni való paprika | 60 | 50 |
| Vöröshagymakrém | 60 | 53 |
| Csemegeuborka | 70 +3 nap | 9 |
| Kapros gombasaláta | 70 | 24 |
| Lecsó egyszerűen | 70 | 31 |
| Cukkini–paprika saláta | 80 | 8 |
| Gombasaláta | 80 | 19 |
| Zeller és sárgarépa pikánsa | 80 | 54 |
| Zellersaláta | 80 | 55 |
| Cseresznyepaprika ecetesen | 90 +2 nap | 9 |
| Ecetes alma | 90 | 12 |
| Finomság a Földközi-tenger partjáról | 90 | 15 |
| Hagymás savanyú cukkini | 90 +2 nap | 21 |
| Karfiol tüzesen | 90 +2 nap | 26 |
| Kukoricasaláta | 90 | 30 |
| Marinált mustáros zöldség | 90 | 33 |
| Marinált paprika egyszerűen | 90 +2 nap | 34 |
| Paradicsomos gomba | 90 | 39 |
| Savanyú spárga | 90 | 46 |
| Tormás céklasaláta | 90 | 49 |
| Vegyes savanyúság | 90 | 52 |
| Zöldbab hagymásan | 90 | 55 |
| Marinált pritaminpaprika | 100 | 34 |
| Zöldbabsaláta fokhagymásan | 100 | 56 |
| Babgyuvecs | 120 | 5 |
| Csalamádéval töltött káposzta | 120 | 8 |
| Édes–savanyú cukkini | 120 | 13 |
| Fehér bab üvegben | 120 +2 nap | 14 |
| Fokhagyma vörösborban | 120 +2 nap | 16 |

# IDŐMUTATÓ


| | Elkészítési idő (perc)* | Oldal szám |
|---|---|---|
| Gyöngyhagyma ecetesen | 120 | 20 |
| Gyümölcsös őszi savanyúság | 120 | 20 |
| Hagymás pritaminkrém | 120 | 21 |
| Karfiolsaláta Mariska nénitől | 120 +2 nap | 25 |
| Ketchup a javából | 120 | 27 |
| Ketchup ízletesen | 120 | 28 |
| Kukoricasaláta | 120 | 31 |
| Lilahagyma–püré | 120 | 32 |
| Marinált csiperke | 120 | 33 |
| Mustáros meggy | 120 | 36 |
| Paprikás paradicsompüré | 120 | 40 |
| Ráckevei vegyes savanyú | 120 +2 nap | 42 |
| Sóska télire | 120 | 47 |
| Tárkonyos gyöngyhagyma | 120 | 48 |
| Tüzes paradicsompüré | 120 | 51 |
| Vöröshagyma marinálva | 120 | 53 |
| Zöld dinnye ecetesen | 120 | 56 |
| Zöldparadicsom tüzesen | 120 +2 nap | 57 |
| Céklasaláta | 150 | 7 |
| Cukkini fokhagymásan | 150 | 7 |
| Mustármagos uborka | 150 +2 nap | 35 |
| Mustos tök Rákospalotáról | 150 | 36 |
| Ördöngös alma savanyún | 150 | 38 |
| Padlizsánkrém | 150 | 39 |
| Pritaminpaprika káposztával töltve | 150 | 41 |
| Sóban eltett salátauborka | 150 | 46 |
| Almapaprika káposztával töltve | 180 | 5 |
| Csiperke savanyún, hagymával | 180 | 10 |
| Gazdag vegyes savanyúság | 180 +2 nap | 18 |
| Gyömbéres sárgarépakockák | 180 +3 nap | 19 |
| Hagymás uborkasaláta | 180 | 22 |
| Ropogós–ecetes uborka | 180 | 42 |
| Sanyi–féle savanyúság | 180 +2 nap | 43 |




# IDŐMUTATÓ


| | Elkészítési idő (perc)* | Oldal szám |
|---|---|---|
| Tanyasi ecetes zöldség | 180 | 48 |
| Uborka ecetesen | 180 | 51 |
| Vegyes zöldségsaláta | 180 +1 nap | 52 |
| Csudajó csalamádé | 240 +2 nap | 11 |
| Káposztával töltött paprika | 240 | 27 |

# Miből, mit, mikor készíthetsz?

| Zölség-gyümölcs neve | Eltevési módja | Hónap |
|---|---|---|
| Alma | aszalt, befőtt, bor, cukrozott, ecet, kocsonya, lekvár (főve, nyersen), lé (főve, nyersen) beszelt (cukorral, cukor nélkül), sajt, savanyúság, szörp | IX-X-XI |
| Aranyalma | befőtt, rumban | X.-XI. |
| Birsalma | aszalt, befőtt (cukorral, cukor nélkül, mustban), ecet, kocsonya (főzve, nyersen), lekvár, lé, sajt (cukorral, mustal) savanyúság | IX-X. |
| Birskörte | aszalt, befőtt (cukorral, cukor nélkül, mustban) ecet, kocsonya (főzve, nyersen), lekvár, lé, sajt (cukorral, mustal), savanyúság | IX-X. |
| Bodzavirág | Bodzavirág bor, szárított, szörp | V-VI. |
| Bodzabogyó | aszalt, kocsonya, lekvár, likőr, szörp (cukorral, cukor nélkül) | IX. |
| Borbolya | lekvár, lé | X-XI. |
| Cékla | savanyúság (főve, nyersen, egészben, reszelve, szeletelve) | XI-XII-I. |
| Citrom | befőtt (héjas, hasított), dzsem, kocsonya, likőr, szörp | I-II-XI-XII. |
| Cseresznye | aszalt, befőtt (cukorral, cukor nélkül, alkohollal), bor, cukrozott czsem., ecet, kocsonya, lekvár, lé, töltelék (kimagozva, főve, nyersen) | VI-VII. |
| Csipkebogyó | befőtt, bor, dzsem, lekvár (főve, nyersen), likőr, sajt, szárított, szörp | X-XI. |



| Zölség-gyümölcs neve | Eltevési módja | Hónap |
|---|---|---|
| Dió (zöld) | befőtt, cukorral alkohollal, likőr | VI. |
| Dióbél | befőtt, mézben | X |
| Faeper | befőtt, cukrozott, dzsem, lé | VI.-VII. |
| Gesztenye | befőtt, cukrozott, lekvár | XI |
| Gomba | gőzölve, pirt, salata, savanyúság, sóban, szárítva, vörös borban | IX-X. |
| Görögdinnye | befőtt, cukrozott héj, savanyúság (zöld dinnyéből) | VIII-IX. |
| Gyöngyhagyma | savanyúság | VI-VII |
| Kapor | ecetben, sózott, szárított, zsírban párolt | IX. |
| Karalábé | borokban, szárított, levél gőzölt | IX. |
| Karfiol | levél (gőzölt) | IX |
| Káposzta | savanyúság | IX-X-XI. |
| Kökény | befőtt, dzsem, likőr | X. |
| Körte | aszalt, befőtt, ecet, kocsonya, lekvár, mézes, sajt, savanyúság | X. |
| Kukorica | savanyúság (zsenge csöves) | VII. |
| Mandula (zöld) | befőtt (cukorral, alkohollal), likőr | VI. |
| Málna | befőtt, bor, dzsem, ecet, kocsonya, lekvár, lé, szörp (cukorral, cukor nélkül, főve, nyersen) | VII. |

| Zöldség-gyümölcs neve | Eltevési módja | Hónap |
|---|---|---|
| Meggy | aszalt, befőtt (főve, nyersen, cukorral, cukor nélkül, alkohollal), bor, dzsem, lekvár, lé (rostos, szűrt), mustáros, savanyúság, szörp, tölttek (kimagozva, főve, nyersen) | VII. |
| Narancs | befőtt (héjról, húsból), dzsem, héj (cukrozott, szárított), kocsonya, lekvár, saj, szörp (cukorral, alkohollal) | I-XI-XII. |
| Őszibarack | aszalt, befőtt (cukorral, cukor nélkül, alkohollal, egészben, szeletekben), dzsem, ecet, kocsonya, lekvár, lé (szűrt, rostos), saj, savanyúság, szörp | VII-IX. |
| Padlizsán | krém | VIII-IX. |
| Paprika | lecsó, lekvár (édes, édesen), savanyúság (friss, sózott), szárított, töltött-való (paradicsomlében, sós lében) | VIII-IX. |
| Paradicsom | dzsem, egész (gőzölt, ecetes, olajos), ivólé (főzve, nyersen), kocsonya, lekvár, püré, zöld (cukros, ecetes, dzsem) | VIII-IX. |
| Paradicsom-paprika | darált (sóban), savanyúság (boros, ecetes, olajos), szárított | IX. |
| Petrezselyem | gyökér: homokban, szárított (szeletelt, őrölt) levél: darált (sóval), lé, szárított | IX. |
| Póréhagyma | levél (szárított) | IX. |
| Rebarbara | befőtt (cukorral, cukor nélkül), bor, cukrozott, dzsem, lé, velő (gőzölt szárból) | VI. |
| Ribiszke | befőtt (cukorral, cukor nélkül, alkohollal), bor, cukrozott kutak, dzsem (cukorral, cukor nélkül), ecetben, kocsonya (főve, nyersen), lekvár, lé, (főve, nyersen), szörp | VII. |
| Ringló | aszalt (maggal, mag nélkül), befőtt, dzsem, ecet, lekvár, mézes | VII-VIII. |



| Zöldség-gyümölcs neve | Eltevési módja | Hónap |
|---|---|---|
| Sárgabarack | aszalt, befőtt (egészben, félben, főve, nyersen, alkohollal), cukrozott, dzsem, (cukorral, cukor nélkül), kocsonya, lekvár (cukorral, cukor nélkül), lé (rostos), szörp (cukorszirupban, pálinkában) | VII. |
| Sárgadinnye | dzsem, héj (boros ecetes), lekvár, savanyúság (zöld dinnyéből) | VIII-IX. |
| Sárgarépa | dzsem, cukrozott: hajtókban szárított (szeletelt, őrölt) | VIII-IX. |
| Som | aszalt, befőtt, dzsem, lekvár (főve, nyersen) | X-XI. |
| Sintőtök | lekvár, mustban főtt | X-XI. |
| Szamóca | befőtt (cukorral, cukor nélkül, alkohollal), cukrozott dzsem (cukorral, cukor nélkül, főve, nyersen), szörp | V-VI. |
| Szeder | befőtt (cukorral, cukor nélkül, alkohollal), dzsem, ecet, kocsonya, lekvár, lé (cukorral, cukor nélkül, főve, nyersen), friss szörp | VII-VIII. |
| Szilva | aszalt (maggal, mag nélkül), befőtt (cukorral, cukor nélkül, alkohollal), dzsem, ecet, lekvár (cukorral, cukor nélkül, hámozott szilvából, sütve), lé, mézes, reszter, savanyúság (ecetes, vörös boros) | VIII-IX. |
| Szőlő | aszalt, befőtt, cukrozott, kocsonya, lekvár levél (sós vízben), must | IX-X. |
| Tök | aszalt, befőtt (cukorral, mustal), dzsem, kocsonya, lekvár savanyítva, savanyúság, sóban | VII-VIII. |
| Uborka | savanyúság: csemege, ecetes, hagymás, kovászos (sós), vízes | VIII-IX. |
| Zeller | gumó: homokban, szárított (szeletelt, őrölt) levél: darált sóval, szárított | IX |
| Zöldbab | gőzölt, egész, vágott, sós vízben, paradicsomlében, szárított, savanyúság | VII. |
| Zöldborsó | gőzölt, kénezett, nyersen ehető, szárított | VI |

# Ételeid sava-borsa: a fűszerezés

*Ánizs* – Kellemes illatú, aromás fűszerünk, étvágy javító, emésztést serkentő, szélhajtó hatása ismert. Káposztasalátához édes süteményekhez használhatod, de az ánizzsal ízesített likőr is kiváló.

*Babér* – Lándzsa alakú levelei jellemzően fűszeres és keserű ízűek, ezért 3-4 darabnál egyszerre többet ne használj belőle. A savanykás levesek, a burgonyafőzelék, a vadas hús elengedhetetlen ízesítője. Savanyúságokhoz, babból készült ételekhez is illik.

*Bazsalikom* – Az igényes konyhák patinás fűszerezője. Kellemes, étvágygerjesztő illatáért sokan kedvelik. Remek aromát kölcsönöz a paradicsomsalátának, mártásoknak, ízesíthetsz vele pástétomokat, húsételeket.

*Borókabogyó* – Zamatos, nagyon aromás, kissé csípős ízű fűszer. Kitűnően ízesíti a sertés és vadhúsból készült sülteket, de nem hiányozhat a vadhúsok, sonkák páclevéből sem. Ha faszénparázsba szórod a borókabogyót, a fölötte sülő hús egyedi, különleges ízt kap.

*Bors* – A legismertebb fűszer a fekete bors, amelyet egészben és őrölve is használhatsz. Étvágygerjesztő, de nyálkahártya-izgató hatása miatt bánj vele csínján! Levesek, mártások, sültek, köretek ízesítésére sokoldalúan használhatod. A fehér bors kevésbé csípős és csak gyengén aromás. Fehér mártásokhoz, fehér húsokhoz illik.

*Borsikafű* – Fűszeres illata a borsra emlékeztet. Minden olyan ételt fűszerezhetsz vele, amelybe borsot tennél, ám a borsikafű a borsnál sokkal szelídebb. Tálalás előtt tedd az ételbe, nehogy megkeseredjék.



*Borsmenta* – Igen jó hatású fűszernövény emésztési zavarok, epebántalmak esetén. Levelei különleges ízt kölcsönözhetnek desszerteknek, gyümölcssalátának, fagylaltnak, likőrnek, de keleties ételekben hússal, rizzsel is párosítják. A mentából kitűnő üdítő teát is főzhetsz.

*Citromfű* – Levelecskéi kellemes citromillatot árasztanak. Minden olyan étel ízével harmonizál, amelyet citrommal savanyítasz, de a gyümölcssalátáknak, a gyümölcslevároknak különösen pompás aromát ad. Pudingok, fagylaltok dekorálására jól használhatod.

*Fahéj* – Szinte minden nap használt régi fűszerünk. emésztést serkentő, étvágyjavító hatása van. Édeskés, kissé fanyaran csípős az íze. Sokoldalúan felhasználhatod, mézeskalácsba, almás, szilvás süteményekbe, kompótokba, befőttekbe. A forralt bor elképzelhetetlen lenne nélküle.

*Fokhagyma* – A magyar konyha jellegzetes ízesítője. Érelmeszesedést gátló, vérnyomáscsökkentő és emésztést elősegítő hatása miatt rendszeres fogyasztása ajánlható. Jellegzetes aromája nélkül egyes ételek elképzelhetetlenek, gondolj csak a kolbászfélékre vagy a cigánypecsenyére. A fokhagyma átható illatát némiképp csökkenti az utána elrágcsált petrezselyemlevél.

*Gyömbér* – A keleti konyhában honos fűszernövény, kitűnő gyomorerősítő hatással. Nyersen és szárítva, por alakban is kapható, ám használatával bánj óvatosan, mert igen intenzív aromájú. Keleti ételekhez, savanyúságokhoz, befőttekhez, édességekhez használd.

*Kakukkfű* – Kámforos illatú, aromás ízű fűszer, a francia konyha jellemzője. Mártások, levesek, szárnyassültek ízesítője, de az erdei gombák, a vadételek mellől is elmaradhatatlan.

Finoman adagolva pástétomok, hurkafélék élvezeti értékét emeli.

*Kapor* – Kedvelt, sokoldalú fűszernövény. Savanyúságokat, salátákat, tökfőzeléket, káposztás ételeket ízesíthetsz vele de a belőle készült mártás, leves is kiváló. Aromája jellegzetes ízt kölcsönöz a különféle hús- és halételeknek, sőt, akár az édesen készített kapros-túrós lepénynek is.

*Kömény* – Erősen fűszeres, fanyar ízű mag. Gyomorerősítő hatású, szélhajtó volta miatt kedvelt fűszere a kelkáposztás, és más nehezen emészthető ételeknek. Körözöttek, kolbászáruk, sajtok jellegzetes fűszere, amelyet többféle módon is alkalmazhatsz: akár a köménymagos levesnél, ki lehet pattogtatni, akár a ételbe belefőzni, vagy csupán belekeverni.

*Majoránna* – Kellemes illatú különleges zamatú fűszerféle. Remek ízt ad a csirkesültnek, a májas ételeknek, előnyösen használható bárány- és birkahús-ételekhez mivel intenzív aromája elnyomja az esetleges kellemetlen mellékízeket. Burgonya- és gombalevesekkel is harmonizál.

*Mustármag* – Sárga színű, enyhén csípős magok, amelyekből az asztali mustárt is előállítják. A mustármaggal savanyúságot, páclevet, egyes húskészítményeket ízesíthetsz, míg az asztali mustár nélkülözhetetlen egyes mártások, salátaöntetek elkészítéséhez, néhány hirtelensült pecsenye fűszerezéséhez.

*Paprika* – Tipikusan magyar fűszer, bár az őshazája Dél-Amerika. Az érett és megszárított termésből őrléssel többféle pirospaprikát is előállítanak, melyeknek színe és csípőssége különböző. A paprikát széles körben alkalmazhatod, szinte minden magyar étel megkívánja a használatát. A csípős paprikával óvatosan fűszerezz, nem mindenki kedveli a tüzes ízeket, ám utánaízesíteni mindig lehet. A paprikát mindig forró zsiradékba hintsd, így jön elő szép színe de ne pirítsd, mert kellemetlenül keserű lesz!



*Petrezselyem* – A háztartásból soha nem hiányozhat (akár szárított vagy fagyasztott állapotban) ez a gazdag C-vitamin tartalmú, gyomorerősítő, vesetisztító fűszer. Egyes levesek köretek, saláták elképzelhetetlenek nélküle, de ugyanúgy nagy szerepet játszik a hidegtálak díszítésénél, a pástétomok, tojásételek, főzelékek ízesítésénél. A frissen felaprított leveleket mindig az elkészült ételbe szórd, így őrzi meg aromáját, C-vitamin-tartalmát.

*Rozmaring* – Ez az áthatóan aromás fűszer leginkább az olasz és a francia konyhát jellemzi. Különösen jól illik zsíros húsételek, töltelékek, gombás készítmények ízállagához, de néhány szárnyassült mellől sem hagyható el. Érdemes belőle egy cseréppel tartanod a konyhaablakban, hiszen frissen letépdesett levelei a legzamatosabbak.

*Szegfűszeg* – Kesernyés, kicsit égető ízű kellemes illatú fűszer, amelyet sokoldalúan alkalmazhatsz a konyhában. Befőttek, kompótok gyümölcslevesek és forralt bor fűszerezéséhez nélkülözhetetlen, de ízét igénylik egyes savanyúságok, sőt sültek is. Porrá törve töltelékekbe, mézeskalácsba is keveredhet.

*Szerecsendió* – Egészben és porrá törve is megvásárolhatod ezt a sajátságos fűszert, amely gyomorsavtúltengés esetén közismert gyógyhatással bír. Kis mennyiségben használd, kiválóan illik sajtokhoz, fondühöz, jó ízt kölcsönöz sült tésztaféleknek, egyes burgonyás fogásoknak, töltelékeknek. A legaromásabb a frissen, a kész ételbe reszelt szerecsendió, ha csak lehet, így használd.

*Tárkony* – Az erdélyi konyha jellegzetes fűszere, aromája kitűnően illik minden savanykás ételhez, savanyúsághoz, salátához, egyes levesekhez, de szárnyassülteket, hal- és vadételeket is fűszerezhetsz vele. A tárkonnyal és a belőle készült tárkonyecettel óvatosan bánj, nehogy erős íze és illata elnyomja az étel ízét.

*Torma* – Könnyfakasztó, kellemesen csípős ízű fűszer, amelyet többnyire ecetes torma formájában használunk ízesítésre. Étvágygerjesztő, vérkeringést serkentő fűszer, amelyet nyersen savanyúságokhoz, salátákhoz használhatsz. Az ecetes tormával mártásokat tehetsz pikánssá.

*Vanília* – Az egyik legdrágább és legfinomabb fűszer. A vaníliarúd hosszúkás, arasznyi fekete termés, néha vanillinkristályok láthatók rajta(!). Az édességek készítésénél a cukrászatban számos helyen felhasználható. Jellegzetes illata nem téveszthető össze semmivel. Az ételekkel együtt főzd és tálalás előtt távolítsd el belőlük. Vanília helyett legtöbbször mesterségesen előállított vanillin cukrot használunk, amelyet főzés után adagoljunk az ételhez.



# TARTALOMJEGYZÉK

**Kell-e mindig savanyú** ... 3
Almapaprika káposztával töltve ... 5
Babgyuvecs ... 5
Bazsalikomos borecet ... 6
Birsalma ecetesen ... 6
Céklasaláta ... 7
Cukkini fokhagymásan ... 7
Cukkini–paprika saláta ... 8
Csalamádéval töltött káposzta ... 8
Csemegeuborka ... 9
Cseresznyepaprika ecetesen ... 9
Csiperke savanyún, hagymával ... 10
Csípős borsos ecet ... 11
Csudajó csalamádé ... 11
Ecetes alma ... 12
Ecetes torma ... 12
Egyszerű tárkonyecet ... 13
Édes–savanyú cukkini ... 13
Édes–savanyú paradicsom ... 14
Fehér bab üvegben ... 14
Finom fűszeres ecet ... 15
Finomság a Földközi-tenger partjáról ... 15
Fokhagyma vörösborban ... 16
Fokhagymás ecet ... 16
Fokhagymás zellersaláta ... 17
Fűszeres borecet ... 17
Fűszeres házi mustár ... 18
Gazdag vegyes savanyúság ... 18
Gombasaláta ... 19
Gyömbéres sárgarépakockák ... 19
Gyöngyhagyma ecetesen ... 20

Gyümölcsös őszi savanyúság ... 20
Hagymás pritaminkrém ... 21
Hagymás savanyú cukkini ... 21
Hagymás uborkasaláta ... 22
Házias salátaecet ... 22
Házi savanyú káposzta ... 23
Kapor ecettel ... 23
Kapor mézzel ... 24
Kapros gombasaláta ... 24
Karfiolsaláta Mariska nénitől ... 25
Karfiol télire ... 25
Karfiol tüzesen ... 26
Káposztasaláta ... 26
Káposztával töltött paprika ... 27
Ketchup a javából ... 27
Ketchup ízletesen ... 28
Koktélparadicsom ecetesen ... 28
Kovászos cukkini ... 29
Kovászos uborka szőlővel ... 29
Kukoricasaláta ... 30
Különösen jó savanyúság ... 31
Lecsó egyszerűen ... 31
Lilahagyma–püré ... 32
Manyika mézes uborkája ... 32
Marinált csiperke ... 33
Marinált mustáros zöldség ... 33
Marinált paprika egyszerűen ... 34
Marinált pritaminpaprika ... 34
Mustármagos uborka ... 35
Mustáros meggy ... 36
Mustos tök Rákospalotáról ... 36
Narancsos mustár ... 37
Nyári kovászos uborka ... 37



Olajos fokhagymagerezdek ... 38
Ördöngös alma savanyún ... 38
Padlizsánkrém ... 39
Paradicsomos gomba ... 39
Paprikás paradicsompüré ... 40
Patisszon kaprosan ... 40
Pritaminos ételízesítő ... 41
Pritaminpaprika káposztával töltve ... 41
Ráckevei vegyes savanyú ... 42
Ropogós–ecetes uborka ... 42
Rozmaringos ecet zöldborssal ... 43
Sanyi–féle savanyúság ... 43
Savanyú gomba ... 44
Savanyú karfiol hidegen ... 44
Savanyúság görögdinnye-héjból ... 45
Savanyú spárga ... 46
Sóban eltett salátauborka ... 46
Sóska télire ... 47
Spárga gőzölve ... 47
Tanyasi ecetes zöldség ... 48
Tárkonyos gyöngyhagyma ... 48
Tormás almasaláta ... 49
Tormás céklasaláta ... 49
Tormás ecet ... 50
Tölteni való paprika ... 50
Tüzes paradicsompüré ... 51
Uborka ecetesen ... 51
Vegyes savanyúság ... 52
Vegyes zöldségsaláta ... 52
Vöröshagymakrém ... 53
Vöröshagyma marinálva ... 53
Zeller és sárgarépa pikánsa ... 54
Zellersaláta ... 55

Zöldbab hagymásan ..... 55
Zöldbabsaláta fokhagymásan ..... 56
Zöld dinnye ecetesen ..... 56
Zöldparadicsom tüzesen ..... 57
Tárgymutató ..... 58
Időmutató ..... 60
Miből, mit, mikor készíthetsz? ..... 60
Ételeid sava-borsa: a fűszerezés ..... 68



# Megjelent a 100 legjobb ...

## ... aprósütemény

Amikor a „Rút Öreg Tyúkok" – ahogy dédanyám és barátnői nevezték magukat – minden héten összejöttek, mindegyikük kis csomaggal a kezében érkezett. Sokat sejtető mosollyal az arcukon bontották ki a zörgős selyempapírt, rakosgatták ki a tömérdek aprósüteményt. Maguk sütötte finomságokkal teltek meg a háborúk viharait megélt porcelántálak, s aztán se vége-se hossza nem volt a csevegésnek, fogyott a kis csészékben tálalt, gőzölgő tea, a gyűszűnyi poharakban kínált édes likőr...

Már gyermekként is csodáltam ezeket a kedves, idős hölgyeket: átvészelték a történelem sorsfordító pillanatait, a kínzóan nehéz éveket, sorra elvesztették azokat, akik a legkedvesebbek voltak számukra, de mit sem veszítettek humorukból, kedvességükből, s a sokat látottak bölcsességével osztogatták tanácsaikat nekünk, fiataloknak. Megőrizték a „békebeli" finomságok receptjeit, s ezek a délutáni találkozások kiváló alkalmat teremtettek az emlékek felidézésén túl a süteménykészítés titkainak kicserélésére.

Az ánizs, a vanília, a fahéj illata, amely körüllengi az aprósüteményes tálat, megannyi apró kis részlet, hozzáadott csokoládé, házi lekvár, aszalt gyümölcs teszi oly változatossá és kívánatossá ezeket a finomságokat. Aprósüteményt sütni: időt és türelmet kíván, aprólékos gondosságot, szépérzéket, de az eredmény kárpótol érte. A falatnyi finomságok a szemnek is szépek, elbűvölnek csábító illatukkal, s mosolygóssá változtatják a téli délutánokat... S mennyi szeretetet hordoznak magukban!

## ... lekvár és befőtt házilag

Mariska néni spájza nekünk csodaszámba ment. Kiváltság volt oda már belépni is, hisz a pirospozsgás öregasszony köténye mélyén tartotta kulcsait, hét lakat alatt őrizte a kincseket.

Sejtettük, az egy csuda hely lehet, ahonnan aranysárga ba-