

BESZÁMOLÓ

Tanulókör

Alapadatok felsorolása:

Helyszín Okorvölgy, Jókai utca 36.

Időpont: dátum 2021. augusztus 06. 14 óra

Résztevők, meghívottak: település lakossága

Látogatók száma: 9 fő ebből a konzorcium területén él 9 fő (Hetvehely 1 fő, Okorvölgy 8 fő), a résztvevőkből 6 fő nő

Kontakt személy: Majorosi Józsefné polgármester, telefonszám:30-505-0488

Tevékenységek:

Az esemény célja TOP-5.3.1-16-BA-2017-00008 pályázat keretén belül önszerveződő tanulókör létrehozása és működtetése.

A településen lezajlott interjúk, közösségi beszélgetések alkalmával merült fel az igény a Főzőklub tanulókör létrehozása iránt. A cél egy önszerveződő csoport létrehozása, mely a tagok tapasztalatára épül, ahol a résztvevők rendszeresen összejönnek és az általuk meghatározott terv szerint adják át tudásukat egymásnak, tanítják egymást.

A településen hagyomány volt eddig is, hogy az asszonyok összejártak recepteket cserélni, házi praktikákat megosztani egymással. Most ez szervezett keretek között, anyagi támogatással tanulókörre nőtte ki magát.

Immár hetedik alkalommal is összejött a tanulókör csapata. A megbeszéltek szerint töltött káposzta, lángos és sajtos rúd készült a klubfoglalkozás során. Ezekkel is meglepve a másnapi rendezvényen megjelent vendégeket. Ez jó alkalom volt arra is, hogy a tanulókör bemutatkozhatott a falu és a résztvevők előtt.

Töltött káposzta elkészítési módja:

Hozzávalók (6 adagonként)

- 1 kg savanyú káposzta
- 8 közepes db káposztalevél (savanyú)
- 0.5 kg darált sertéshús
- 20 dkg kolozsvári szalonna
- 20 dkg kolbász
- 1 közepes db vöröshagyma
- 20 dkg rizs (főtt)
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 teáskanál fűszerpaprika
- 1 teáskanál őrölt fűszerkömény
- 5 db babérlevél
- 1 evőkanál finomliszt

- 1 ek sertészsír
- 2 l víz (kb.)
- só ízlés szerint

Elkészítés

1. A kolozsvári szalonnát csíkokra vágjuk, és száraz serpenyőben kisütjük.
2. A kisült zsírban megpirítjuk a kockára vágott hagymát, amihez hozzáadjuk az apró szeletekre vágott fokhagymát is.
3. Egy nagyobb keverőtálba rakjuk a darált sertéshúst, amihez hozzáadjuk a főtt rizst, az előzőleg megdinsztelt hagymát, sózzuk, borsozzuk, és az örölt köménnyel meg a fűszerpaprikával fűszerezzük. Plusz belekeverjük a kisütött szalonnadarabokat. Majd kézzel jól összedolgozzuk, közben 1 dl vízzel lazítjuk a masszát.
4. A savanyú káposztát egyszer átmoszuk, majd egy nagy edény aljára szórunk belőle, amire még dobunk pár babérlevelet. Erre a rétegre még jöhet pár szelet kolbász is, és utolsó rétegnek még egy kevés savanyú káposzta.
5. Ezután a savanyúkáposzta-levelekbe töltjük a töltelékét, és szépen egy sorba fektetjük egymás mellé.
6. Erre jöhet egy újabb káposztás-babérleveles-kolbászártéteg.
7. Amennyiben maradna a töltelékünk, amit már nem tudunk betekerni a káposztalevélbe. Azokból csináljunk gombócokat, és ezeket tegyük az egész tetejére.
8. Egy utolsó réteg káposztával fedjük be az egészet, majd öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje az összes káposztát.
9. Kis lángon 2 órán át főzzük. Majd a végén csinálunk egy rántást, ami a következőképpen néz ki. Egy evőkanál zsírt olvassunk fel egy kis lábosban, erre szórjunk egy evőkanál lisztet, és habverővel keverjük jól össze. A tűzről levéve, egy teáskanál fűszerpaprikát keverjünk még hozzá, és azonnal öntsük a töltött káposzta tetejére.
10. Egy fakanál segítségével óvatosan oszlassuk szét a rántást a káposztákon, és ezután fogyaszthatjuk is.

Lángos elkészítési módja:

Hozzávalók (4 adagonként)

- 50 dkg finomliszt
- 1 tk só
- 2.5 dl tej
- 2.5 dkg élesztő
- 1 teáskanál cukor
- 5 ek napraforgó olaj
- 5 dl napraforgó olaj (a sütéshez)

Elkészítés

1. 1 dl cukros, langyos tejben felfuttatjuk az élesztőt.
2. A lisztbe tesszük a sót, és a felfutott élesztővel, az 5 ek olajjal és annyi langyos tejjel, amennyit felvesz, könnyű tésztát készítünk.
3. Letakarva fél órát kelni hagyjuk.
4. Olajat forrósítunk.

5. A tésztát kicsit kilapítjuk, kisebb darabokat vágunk vagy tépünk ki belőle. A darabokat kicsit meghúzkodjuk, hogy kb. 1 cm vastag körök vagy téglalapok legyenek.
6. A forró olajban mindkét oldalukat pirosra sütjük.

Sajtos rúd elkészítési módja:

Hozzávalók (6 adagonként)

- 70 dkg liszt
- 1 ek só (csapott + 1 teáskanál)
- 25 dkg vaj
- 6 ek sertészsír (csapott)
- 2 db tojássárgája
- 150 g tejföl
- 25 dkg trappista sajt (reszelve)
- 1 dl tej (langyos)
- 1 teáskanál cukor (kristálycukor a tejbe)
- 3 dkg friss élesztő (a tejbe)
- 1 db tojás (a kenéshez)
- fűszerpaprika ízlés szerint (a tésztára)

Elkészítés

1. A tejet meglangyosítjuk, beleszórjuk a cukrot, belemorzsoljuk a friss élesztőt, összekavarjuk, hagyjuk felfutni.
2. Amíg az élesztő dolgozik, elkezdjük a tésztát. A sajtot lereszeljük egy külön tálba, a lisztet kimérjük egy nagyobb tálba. A lisztre öntjük a sót, a vajat, a disznózsírt, a tojássárgáját, a tejfölt, a reszelt sajt felét. Eddigre az élesztő is felfut (ha mégsem, megvárjuk, míg igen), s ezt is hozzáöntjük a többi hozzávalóhoz.
3. Jól összedolgozzuk az anyagokat. Szépen leválik a kézről és a tál faláról - negyed óráig pihentetjük. Ezalatt két tepsit kibélelünk sütőpapírral. 3 tepsivel lesz majd belőle, de egy tepsit kétszer használunk. Bekapcsoljuk a sütőt 160 C fokra, alsó-felső sütésre állítva, előmelegítjük.
4. Én sütőpapíron szoktam kinyújtani. Vékonyra, körülbelül 1/2 cm vastagságúra kinyújtjuk, hogy szebb színe legyen, kevés őrölt pirospaprikával megszórjuk, szétkenjük a tésztán, de el is lehet hagyni. Ezután megkenjük a kissé felvert tojással, megszórjuk a reszelt sajt maradékával, tetszőleges nagyságúra derelyevágóval felszeleteljük, tepsire rakjuk. Én a széleit körben levágtam, de azt is kisütöttem.
5. Végül 20-25 perc alatt (tepsinként) készre sütjük.

A jó hangulatú ételkészítés közben a mindennapi élet, gondok és örömök is megbeszélésre kerültek. Így a résztvevők között közelebbi kapocs is kialakult a közös főzés közben. Az étel elkészülte után természetesen megkóstolták a finom ételeket.

A projekt célja jól megvalósult a tanulókör létrehozásával, hiszen a lakosság igényére építve jött létre és a megjelentek aktív résztvevők voltak. Közösen tervezték meg a következő alkalmak elkészítendő ételeit, tapasztalatokat cseréltek egymással. Jó közösségfejlesztő program alakult ki.



Kovács Fanny

szakmai vezető

2021. augusztus 08.