

# Képes szakácskönyv

## *dán ételekből*



# Képes szakácskönyv dán ételekből

Szerkesztő:  
Molnár Sándor



A tanulmányúton résztvevő fiatalok:  
Volentér Ilona, Jakubács Gábor, Czaga István





# Tartalomjegyzék

Dán királyi csirkés szendvics.....	4
Dán szezámmagos steak burgonya.....	6
Skanzencipó .....	8
Dán csupa csokis süti .....	10
Bodza lekvár.....	12
Amit a bodzáról tudni érdemes .....	14
Rizskása.....	16
A dániai manók rizskásához kapcsolódó története .....	18



# Dán királyi csirkés szendvics

## Elkészítési módja

A zsemlét felvágjuk, úgy hogy kinyitható legyen. Megkenjük mindkét felét vajjal. Ezt a tányérra helyezzük.

A kinyitott zsemlére ráhelyezzük a felszeletelt csirkemell sonkát, paprikát, paradicsomot, hagymát, olíva-bogyót, sajtot közben a majonézből és ketchupból kis kanállal rakunk rá ízlés szerint.

A maradék alapanyagokat (hús, zöldségek) a szendvics köré helyezzük ízlésesen.

Az így elkészült ételt tálaljuk.



## Hozzávalók

- 1 db zsemle
- 10 dkg csirkemell sonka
- 1 db paradicsom
- 2 db paprika egyik piros
- 10 dkg Dán köményma-gos sajt
- fél kígyóuborka
- kis fej lilahagyma
- vaj, majonéz, saláta levél, olíva bogyó





# Az elkészítés lépései



1. Apró darabokra vágjuk a lilahagymát.



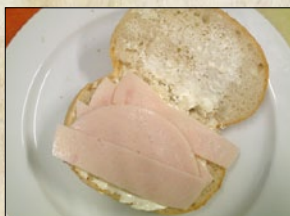
2. Feldaraboljuk a paprikát is.



3. Felvágjuk a zsemlét, hogy kinyitható legyen.



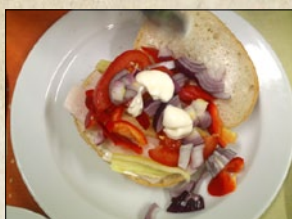
4. Mindkét felét megkenjük vajjal.



5. A kinyitott zsemlére ráhelyezzük a csirkemell sonkát.



6. Rátesszük a paprikát, paradicsomot, hagymát, olívabogyót és sajtot.



7. Közben a majonézből és ketchupból is rakunk rá.



8. A maradék alapanyagokat ízletesen a szendvics köré helyezzük.

# Dán szezámmagos steak burgonya

## *Elkészítési módja*

Keverjük össze egy tálban a lereszelt fokhagymát, sót, borsot és az olajat. Addig kevergetjük, míg a só fel nem oldódik. Mossuk meg a krumplinkat, majd egy mosogató szivacs dörzsölő felével jól tisztítsuk meg, és szeleteljük fel cikkekre. Egy tányérba szórjunk valamennyi szezámmagot. Forgassuk bele a szeleteket fűszeres olajba, majd a vágott felüket mártsuk bele szezámmagba.

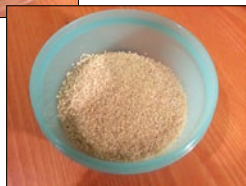
A héjas felével pakoljuk tepsibe, és előmelegített 180°C-os sütőben körülbelül 30 perc alatt készre sütjük.

Tálalás: Húsételekhez, köretnek. Majonézzel vagy paradicsommártással tálalva.



## *Hozzávalók*

- 1 kg burgonya
- 5-6 gerezd fokhagyma
- 6-7 evőkanál olíva olaj
- 1 teáskanál só
- negyed teáskanál bors
- szezámmag





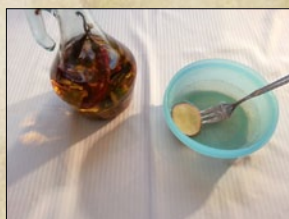
# Az elkészítés lépései



1. Alaposan megtisztítjuk a krumplit.



2. Fél cikkekre szeleteljük.



3. A szeleteket fűszeres olajba forgatjuk.



4. A szeleteket szezámmagba mártjuk.



5. A szeletek vágott fele szezámmagosan.



6. A krumpli cikkeket héjas felükkel rakjuk a tepsibe.



7. Majonézzel vagy paradicsommártással tálaljuk.



8. Húsételekhez köretként fogyasztjuk.

# Skanzencipó

## *Elkészítési módja*

A langyos, cukros tejben felfuttatott élesztőből és a hozzávalókból rugalmas tésztát dagasztunk. Langyos helyen kétszeresére kelesztjük. A megkelt tésztát 8 adagba osztjuk. A cipókat kb. két tenyérnyi, ovális formára nyújtjuk. Egy adag tésztára egy maroknyi, vékonyra szeletelt füstölt kolbászt teszünk, és cipó formára feltekerjük. A széleket lenyomkodva, alulra hajtva a cipókat sütőlemezre fektetjük. Újrakelesztjük.

Előmelegített sütőben, 180 fokon 40-45 perc alatt pirosra sütjük.

Sütőből kivéve, azonnal, vizes ecsettel átkenjük a cipók tetejét, majd letakarjuk és kis időre állni hagyjuk.

Ha kihűlt, félbe vágva, ketchuppal kínáljuk.



## *Hozzávalók*

- 1 kg liszt
- 5 dkg élesztő
- 2 dl tej
- 1 kiskanál cukor
- oregano
- kakukkfű
- bazsalikom
- 1 csapott evőkanál só
- 2 evőkanál étolaj
- 1 pár füstölt kolbász





# Az elkészítés lépései



1. A langyos, cukros tejben az élesztőt felfuttatjuk.



2. A felfuttatott élesztőből és a hozzávalókból rugalmas tésztát dagasztunk.



3. Ezután letakarjuk a tésztát, hogy megkeljen.



4. A megkelt tésztát 8 adagra osztjuk.



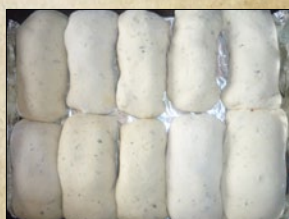
5. A gombócokat két tenyérnyi, ovális lapra nyújtjuk.



6. Egy ovális adagra egy maroknyi szeletelt füstölt kolbászt teszünk és cipő formára összehajtogatjuk.



7. A tészta széleit jól lenyomkodva alulra hajtjuk.



8. A cipókat sütőlemezre fektetjük, majd 30 percig újrakelesztjük.



9. Ha megsült, azonnal, vizes ecsettel megkenjük a tetejét, hogy ropogós, fényes legyen.



10. Tiszta konyharuhával letakarva hűlni hagyjuk



11. Ha kihűlt, félbevágva ketchup-pal kínáljuk.

# Dán csupa csokis süti

## Elkészítési módja

A vajat és a cukrokat kis lángon felolvasztjuk, kevergetjük egészen addig, amíg a cukor teljesen feloldódik.

Beletördeljük a csokoládét, felolvasztjuk.

Az edényt lehúzzuk a tűzről, és belekeverjük a darált diót.

A diós masszához egyenként adjuk a tojások sárgáját, és egyenként alaposan elkeverjük őket kézi mixerrel.

A sütőport a liszttel összeforgatjuk, és a tojásos masszához keverjük.

Kemény habbá verjük a tojásfehérjét, rum aromát és óvatosan összeforgatjuk a tésztával.

Özgerinc formát kivajazunk, lisztezzünk, majd belesimítjuk a tésztát.

Előmelegített sütőben készre sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük.

A forró süteményt rácsra borítjuk, megkenjük a lekvárral, majd hagyjuk kihűlni.

A kihűlt süteményt bevonjuk a megolvasztott csokoládéval. A tetejét díszíthetjük darált dióval, kókusszal.

**sütési hőfok: 155°C**

**sütési idő: 1 óra**



## Hozzávalók

- 15 dkg vaj vagy margarin
- 10 dkg cukor
- 1 cs vaníliás cukor
- 10 dkg étcsokoládé
- 8 dkg darált dió vagy mogoró
- 4 db tojás
- 7 dkg finom liszt
- 1 evőkanál rum vagy rum aroma
- 1/2 kk sütőpor

### Sütemény tetejére:

- 5-6 evőkanál sárgabaracklekvár
- 10 dkg jó minőségű csokoládé





# Az elkészítés lépései



1. A vajat és a cukrokat kis lángon felolvasztjuk, kevergetjük egészen addig, amíg a cukor teljesen feloldódik.



2. Beletördeljük a csokoládét, felolvasztjuk.



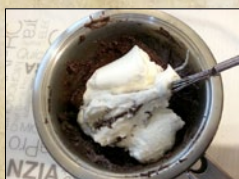
3. Az edényt lehúzzuk a tűzről, és belekeverjük a darált diót.



4. A diós masszához egyenként adjuk a tojások sárgáját, és egyenként alaposan elkeverjük őket kézi mixerrel.



5. A sütőport a liszttel összeforgatjuk, és a tojásos masszához keverjük.



6. Kemény habbá verjük a tojásfehérjét, rum aromát és óvatosan összeforgatjuk a tésztával.



7. Őzgerinc formát kivajazunk, lisztezzünk, majd belesimítjuk a tésztát.



8. Előmelegített sütőben készre sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük.



9. A forró süteményt rácsra borítjuk, megkenjük a lekvárral, majd hagyjuk kihűlni.



10. A kihűlt süteményt bevonjuk a megolvasztott csokoládéval. A tetejét díszíthetjük darált dióval, kókusszal.



# Bodza lekvár

## Elkészítési módja

A leszedett bodzát megmossuk. Villa segítségével leszemezzük, eltávolítjuk a bogyókat a lágy szárról. A megmosott gyümölcsöt egy nagyobb főzőedénybe tesszük. Addig főzzük a bodzát, amíg a szemek szét nem estek (a magról lefő a hús). A forró bodzát belerakjuk egy paradicsom passzírozóba, majd pépes állagúra passzírozzuk. A magot kidobjuk.

A már pépes állagú bodzát lemérjük és beletesszük az adott mennyiséghez javasolt dzsemfixet (tartósítót) és adagonként 350 gramm vagy ízlés szerinti mennyiségű cukrot. 3 percig forraljuk a lekvárt és forrón a tisztára mosott üvegekbe töltjük. A színültig töltött üvegeket - fertőtlenítés céljából - csavaros fedővel lezárva, azonnal fejre állítjuk. 15 perc elteltével talpára fordítjuk az üvegeket. Ha kihűlt, végleges helyére tesszük. Ezzel az eljárással külön dunsztolni nem kell.

A bodzalekvár ízvilágával remek kiegészítője lehet a dán rizskásának.



## Hozzávalók

1,25 kg bodzához



1,25 kg bodza



1 tasak dzsemfix szuper 3:1



350 gramm cukor

# Az elkészítés lépései



1. A leszedett bodzát segítségével leszemezzük (eltávolítjuk a bogyókat a lágy száráról).



2. A leszemezett bodzát vízzel megmossuk.



3. A megmosott gyümölcsöt egy nagyobb főzőedénybe tesszük, majd elkezdjük főzni. Először megrottyantjuk, majd addig főzzük a bodzát, amíg a szemek szét nem estek (a magról lefő a hús).



4. A forró bodzát bele-  
rakjuk egy paradicsom passzírozóba,



5. majd pépes állagúra passzírozzuk.



6. A magot kidobjuk.



7. A már pépes állagú bodzát lemérjük és beletesszük az adott mennyiséghez javasolt dzsemfixet (tartósítót) és a 350 gramm vagy ízlés szerinti mennyiségű cukrot.



8. Ezután újra felforraljuk a lekvárt.



9. A felforralt lekvárt üvegekbe töltjük.



10. A színültig megtöltött üvegeket először fejreállítjuk, majd 15 perc elteltével talpukra visszahelyezzük. Dunsztolásra ennél az eljárásnál nincs szükség.



Kizárólag magas, fás szárú bokron/fán termő, üde talajon és folyópartokon található, permetmentes közegből származó fekete bodzát szedjük! (*Sambucus nigra* L.).

# Amit a bodzáról tudni érdemes

Magyarországon nagy mennyiségben jellemzően két bodzafaj fordul elő, a földi bodza (más néven gyalogbodza) illetve a fekete bodza.

Fontos, hogy felismerjük őket, mert **étkezési célú felhasználásra kizárólag a FEKETE BODZA alkalmas!**

## A FÖLDI BODZA

Más néven gyalogbodza (*Sambucus ebulus* L.) **emberi fogyasztásra NEM ALKALMAS!** Mindenütt jelen van, nagyon szembetűnő fekete terméseivel, de csak 1 méternyire nő meg, és minden télen elfagy. **LESZEDNI, GYŰJTENI TILOS!**



## A FEKETE BODZA

(*Sambucus nigra* L.) sokáig él, és megnőhet 6-10 m magasra is. **ÉTKEZÉSI CÉLRA EZT GYŰJTIK.**

**Virágzásakor (augusztustól kezdődően) hatalmas bokor, tele virággal, ősszel ernyő-szerű termésekkel.**

Szelekciójával Ausztriában és Dániában foglalkoznak. Hazánkban jellemzően a vadon termő fekete bodzát gyűjtik, de több helyen kísérleteznek bodzatermesztéssel is. Jelenleg begyűjtésére a kézi szedés az egyetlen gyakorlati módszer.



**Az ehető bodza virágában nincs piros szín, csak fehér és sárga.**

A bodzavirág gyűjtését száraz, napfényes, harmatmentes időben kezdjük el, amikor a tányérok szélén található virágok már kinyíltak, de a belsejében még bimbós állapotban vannak. (A bodza virágzása augusztusban kezdődik.) Szeptember első felében éri el általában a lényeres céljára alkalmas érettséget. Szeptember második felében lekvár- és dzsembefőzési minőségű, október első felében pedig a bogyókat szárításra lehet gyűjteni. A friss virágot **nem szabad a gyűjtőzsákba erősen begyömöszölni**, mert összezúródik, s amikor megszárad, már meg is barnul. A huzamosabb ideig zsákban vagy halomban tartott, befűlledt virágokból sem lehet már szép, világos színű árura számítani.



A **szárításra** tágas és jól bemelegedő padlásokat érdemes kiválasztani. Rövid idő alatt kiszárítani egymás mellé és alá sűrűn felfüggesztve lehet, de a padlóra, valamint szárítókeretre terítve is lehet szárítani.

Szellős vászonzsákokban esetleg üvegben, árnyékos helyen érdemes **tárolni**. Egy évnél tovább nem érdemes tartogatni, hiszen minden évben újra és újra virágzik, így a hatóanyagai sem vesztek el a hatásukat.

A bodzából többféle ételt, italt is készítenek, úgy mint a palacsintatésztában kisütött bodzavirágot, bodzaszörpöt, bodzabort, bodzapálinkát, bodzateát és bodzaecetet.

### **Gyógyhatásai (tea, főzet és tinktúra formájában)**

A bodzatea segíthet a megfázásnál és az ebből előálló fej-, fog- és fülfájásnál, köhögésnél, rekedtségnél, valamint a reumás és hurutos állapotok kezelésénél is.

**Virágját** enyhe idegnyugtató, vérnyomáscsökkentő, vizelethajtó (veseműködést szabályozó) hatású gyógyteák készítésére is felhasználják.

**Gyökere, kérge, levele** kiváló vértisztító, vízajtó- és hashajtó szer vízenyő, csúz és bélrenyheség ellen.

A **bodza zsírban megpárolt apróra megvágott levele** fagyási sérülések kezelésére használható eredményesen.

A **gyümölcs (bogyó) nedve** zsabának és köszvénynek dicséretes gyógyszere, továbbá fájdalomcsillapító és nyugtatóhatású. Görcsös, migrénszerű fejfájás, isíás és reuma esetén különösen ajánlott. Nyersen fogyasztva a bogyók hashajtóként használhatók. Megfőzve viszont már nem.

A gyümölcsből készült befőtt és dzsem gyomor-, vese-, hólyagöblítő, tüdőbajosoknál kitűnő tüdőtisztító.

### **Praktikák bodzával**

- Ha a fatárgyakat bodzalevél főzetével mossuk le, nem fogja később megtámadni a szú.
- A leforrázott levelek levét bőrre kenve távol tarthatjuk a kellemetlen rovarokat.
- Bodzalevél főzetével permetezzük le a növényeket, így távol tarthatjuk tőlük az élősködőket.
- Komposztálóba tegyünk apróra vágott bodza ágakat, így tápanyagban gazdagabb és káros rovarokról mentes „földet” fogunk kapni

### **A bodzával kapcsolatos történetek, hiedelmek:**

A **dánok** úgy tartották, hogy a bodza ágai között egy manószzerű lény ül, aki minden olyan embert üldöz, akinek bodzafából készült bútor van az otthonában.

Az **angolok** azt hitték, hogy a boszorkányok bodzafává változnak, éppen ezért a bodzát a házba vinni tilos, bajt hoz a ház lakóira.

A régi időkben a bodzacserje a házi istenek lakhelye volt, ezért a mai napig szívesen ültetik a parasztudvarokban az istálló vagy a csűr oldalfalához, ugyanakkor az Őrségben azt is tartják róla, hogy ha bodza nő a ház mellett, belesaphat a villám.

# Rizskása

## *Elkészítési módja*

Felforraljuk a tejet, majd hozzá tesszük a rizst. Amíg a tej újra forrni kezd folyamatosan kavargatjuk. Lassú tűzön 45-60 percig fedő alatt hagyjuk főni a kását, időnként megkeverjük, hogy le ne égjen. Amikor a kása megfőtt megsózzuk.

Fahéjat cukorral összekeverünk. Tálaláskor a kását a közepén egy vajgömbbel ízesítjük és megszórjuk a fahéjjal kevert cukorral.



## *Hozzávalók*

- 200 g kásarizs
- 1,5 l tej
- 1 kiskanál tengeri só
- 1 evőkanál fahéj
- 4 evőkanál cukor
- 50 g vaj



# Az elkészítés lépései



1. Egy tálban előkészítjük a rizst.



2. Vaníliás cukorral ízesítjük a tejet.



3. Fazékba öntjük a tejet.



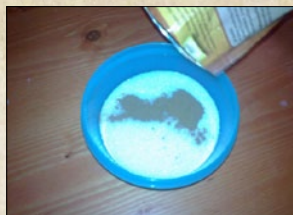
4. Amikor felforr a tej hozzá tesszük a rizst.



5. 45-60 percig lassú tűzön tovább főzzük.



6. Amikor megfőtt a kása megsózzuk.



7. Fahéjat cukorral összekeverünk.



8. Tálaláskor a kását a közepén egy vajgömbbel ízesítjük és megszórjuk a fahéjjal kevert cukorral.



# A dániai manók rizskásához kapcsolódó története

Aki Karácsony körül Dániában jár, óhatatlanul felfigyel a rengeteg apró, manó formájú figurára, amelyek elengedhetetlen elemei a boltok, otthonok karácsonyi dekorációjának.

Természetesen a karácsonyi manóról (julenissen) van szó, amely nélkül nincs igazi dán Karácsony. A manók hagyományosan a pogány néphitből származó természetfeletti lények voltak, amelyek egy-egy házat, parasztgazdaságot védelmeztek, amolyan házi szentként. A nisse-vel általában tanácsos volt jól bánni, mert ha megharagudott, igen sok kárt okozhatott: tönkre tehetette a termést, betegséget hozhatott a családra, sőt akár még embert is ölhetett. A nisse-vel való jó kapcsolat kulcsa természetesen az élelmezés volt. Ünnepnapokon kis tálkában kását / rizkását kellett neki kitenni, lehetőleg egy nagy kupac vajjal. Ezt elfelejteni, illetve a manók kásától enni nem volt tanácsos: számtalan legenda maradt fent emberekről, akiken a feldühödött manó különféle rafinált módokon állt bosszút.









**PMU - Dánia - 9870 Sindal, Ole Romers Vej 4.**



**KEM-i Óvoda, Általános Iskola, Speciális Szakiskola,  
Diákkotthon és Gyermekotthon,  
Tata**

**2013.**