

1. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez

Javaslat az
„Gasztronómia: Abasári töltött káposzta”
[települési/tájegységi/megyei/külhoni magyarság] értéktárba történő felvételéhez

Készítette:

Fülöp Bertalanné

Fülöp Bertalanné (aláírás)
Abasár 2015. 04. 22. (település, dátum)

(P. H.)

I.

A JAVASLATTEVŐ ADATAI

1. A javaslatot benyújtó (személy/intézmény/szervezet/vállalkozás) neve: Helyi Értéktár Bizottság,
Abasár
2. A javaslatot benyújtó személy vagy a kapcsolattartó személy adatai:
Név: **Fülöp Bertalanné**
Levelezési cím: **3261 Abasár, Fő tér 1.**
Telefonszám: **06-37-560-400**
E-mail cím: **ertektar.abasar@gmail.com**

II.

A NEMZETI ÉRTÉK ADATAI

1. A nemzeti érték megnevezése: Abasári töltött káposzta
2. A nemzeti érték szakterületenkénti kategóriák szerinti besorolása

<u>agrár-és élelmiszergazdaság</u>	egészség és életmód	épített környezet
ipari és műszaki megoldások	kulturális örökség	sport
természeti környezet	turizmus és vendéglátás	
3. A nemzeti érték fellelhetőségének helye: Abasár
4. Értéktár megnevezése, amelybe a nemzeti érték felvételét kezdeményezik

<u>települési</u>	tájegységi	megyei	külhoni magyarság
-------------------	------------	--------	-------------------
5. A nemzeti érték rövid, szöveges bemutatása, egyedi jellemzőinek és történetének leírása

Tekintélyes étel a töltött káposzta, a régi világban nem mindenki ehetett ebből a csodás ételből, ha ettek is, csak a jómódú ember lakhatott jól vele, a szegényebbek csak disznóvágáskor, és búcsú alkalmával főzték. Majd később a magyar lakodalmak menüjében fontos szerepet kapott a töltött káposzta. Egyik fő fogásként szolgálták fel a vacsora alatt, amihez tréfás ritmusokat kántált a vőfély.

Íme egy kis ízelítő:

Ez a magyarok legkedvesebb étele, lehet rá tölteni pohár bort jó tele. A töltelék benne jól megabroncsozva, minden része annak hússal beborítva. Kám nevű hozta be ezen jó takarmányt, lehet rá inni pár pohár borocskát!

„Paradicsomkertből íme most érkeztem, szép fejes káposztát bőven termesztettem. Nem dicsérem én őt, dicsérje meg magát, mert belevágtam hat oldalszalonnát. Tizenkét disznónak elejét, hátulját, a vőlegény keresse meg fülét, a menyasszony meg a farkát.”

Uraim, hölgyeim, mind lábatlankodom, de hiába, hogyha itt vagy bajom! Ismét csak zavarnak, nem is hagynak nyugton, míg az egész fazékkal föl nem hozom. Képzeljék, mit hoztam, jó töltött káposztát, a magyar ember legjobb falatját! Ki tudja, hány disznó füle-farka benne, s többi húsos része meg vízzel keverve. Tejföllel terítve, el vagyon ám látva, tudom, hogy senkinek sem lesz kifogása!

Ezzel szeretnék emlékezni a nagyanyámra, aki Abasáron a jegyzőéknél főzött. Tőle tanultam a receptet, csak akkor még nem mindenki engedhette meg magának ezt az ételt, csak a jómódú emberek.

Hál' Istennek ez mára megváltozott.

Menü:

Abasári töltött káposzta

„A jellegzetes íz védelme”

A legegészségesebb ételek egyike, minden megtalálható benne, amire a magyar embernek szüksége van. Íz és vitaminbomba.

- hús, füstölt hús:
az ebből származó fehérjék élettani szerepe sokoldalú.
- zsír, szalonna:
táplálkozásunk nélkülözhetetlen eleme, több létfontosságú vegyület, vitamin csak zsírban oldódva szívódik fel, és csak így hasznosul.
- vöröshagyma, fokhagyma:
gyógyító hatásuk igen magas, vércukor-, vérnyomáscsökkentők, vízelethajtók, csira gátlók, C vitamin tartalma igen magas.
- káposzta:
C-vitamin, karotin tartalma igen magas.
- rizs:
kevés B vitamint, és keményítőt tartalmaz.
- fűszerek:
kellő mennyiség.
- sűríti anyag:
NINCS!

Megmondta a nagyanyám, a töltött káposzta után mindig Sári bort igyál. A Doktor is azt mondta, vizet ne igyál soha, mert a vízbe béka van, életednek vége van. Először csak egy-két cseppet, utána majd mindig többet-többet, csillogni fog a szemed, mámoros lesz a fejed, megnyílik a mennyország is előtted!

Egészségedre!

Alasiri töltött káposzta!

Hozzávalók:

- Sertézsír
- Füstölt szalonna (vastagabb)
- Füstölt csülök
- Vöröshagyma
- Fokhagyma
- Fejeskáposzta (frissen forrázott)
- Savanyúkáposzta (apró)
- Darálthús (sertésdagadó)
- Fűszerek
(só, bors, kömény, pirospaprika, majoranna)
- Rizs

Elkészítés:

A húst befűszerezzük a felhasználás előtt legalább két órával, hogy érjen össze a fűszerekkel. Borssal, sóval, köménnyel, fokhagymával, majorannával és pirospaprikával. A piros paprikát 2 dl forró vízben elkeverem, úgy öntöm rá a hústra, mert a paprika így jobban kiadja a színét, a víz pedig kell, hogy a rizs ne a húsból szívja magába a levet, hanem abból, amit hozzáadunk. Ez így érik össze.

Leforrázzuk a fejeskáposztát, levelire szedjük, a vastag eret a közepén szépen megvékonyítjuk, majd egymásba sorba rakva félretesszük. A közepét, a maradékot legyaluljuk szép vékonyra.

A zsírt beletesszük az edénybe, amibe a káposztát főzzük, a szalonnát gyönyörűen bevagdossuk apró kockára, majd a hússal lefelé beletesszük a forró zsírba, és kisütjük gyönyörű szép pirosra. Mikor kisült, akkor fordítjuk át a bőrére, mert így összegöndörödik, így kapja meg a formáját. Kivesszük. A zsírba beletesszük az apróra vágott vöröshagymát, és üvegesre pirítjuk. Megszórjuk pirospaprikával, és félretesszük.

Amikor elkezdjük tölteni a káposztát, csak akkor tegyük bele a rizsát. Szép, hosszúkas töltéseket készítsünk, és ne túl nagyokat, mert az nem szép! Ne túl szorosan csavarjuk, mert nem tud megszívódni, és kemény lesz!

A félretett edénybe az aljára megágyazunk a töltéseknek a legyalult aprókáposzta felével, és a savanyú káposzta felét szépen, egyenletesen elterítjük a pirospaprikás hagyma tetejére, és félredőltve egy kicsit az edényt, elkezdjük állítva belerakni a töltéseket. A füstölt csülköt gyönyörűen a közepére helyezük, és körberakjuk a töltésekkel. Ha több sort rakunk, akkor a befejezett sorra mindig tegyünk apró savanyú káposztát, és úgy kezdjük a következő sort.

Befejezéskor a maradék gyalult és az apró savanyú káposztával betakarjuk, és felengedjük annyi vízzel, hogy ellepje. Tehetünk a vízbe ételízesítőt, de sőt feltétlenül, hogy ne a töltésekből szívja ki. Tehetünk még a töltések közé szépen leperzselt sertés fület, szalonna bőrt, ezek még fokozzák az ízeket!

Felforraljuk, majd utána lassú tűzön főzzük még a káposzta, és a hús puha nem lesz, ügyelve arra, hogy mindig legyen rajta megfelelő mennyiségű lé. A lezárás után jó, ha még egy fél órát pihen a helyén! Sűrítő anyagot nem használunk!

Tálalás:

A töltéseket tányérba rakjuk, az aprókáposzta köré az elején megsütött szalonnából ropogós kockákkal megszórjuk, ízlés szerint tejföllel, vagy anélkül tálaljuk.

Tálaláskor az étel szépsége, minősége nagyon fontos!

Jó étvágyat!

Hagyományaink ápolása mellett fontosnak tartjuk a gasztronómiai szokásaink megőrzését. A nagyon régóta ismert és településünkön minden jeles ünnepnek, rendezvénynek, lakodalomnak egyik fő étke volt és mai napig is a töltött káposzta. Ezért tartom lényegesnek, hogy az utódok is ismerjék meg ezt a szokást, hagyományt.

7. A nemzeti értékkel kapcsolatos információt megjelenítő források listája (bibliográfia, honlapok, multimédiás források)

8. A nemzeti érték hivatalos weboldalának címe: -

III.

MELLÉKLETEK

1. Az értéktárba felvételre javasolt nemzeti érték fényképe vagy audiovizuális-dokumentációja



1. Előkészületek



2. Készül a töltött káposzta



3. Az elkészült töltött káposzta tálalása

2. A Htv. 1. § (1) bekezdés j) pontjának való megfelelést valószínűsítő dokumentumok, támogató és ajánló levelek
3. A javaslatához csatolt saját készítésű fényképek és filmek felhasználására vonatkozó hozzájáruló nyilatkozat

NYILATKOZAT

A Helyi Értéktár elnökének kérésére hozzájárulok, hogy az általam készített fényképet a töltött káposzta készítéséről felhasználhassa szemléltetésként az Értéktárba készült anyaghoz.

Abasár, 2015. április 13.

Földházi Imréné

Földházi Imréné

169 118. 1A