



# Meghívó

Az Erzsébetvárosi Természetbarát Sportszövetség,  
a BTSSZ TeSz bizottsága,  
a Cin-bora Túracsoport

**szeretettel meghívja**

**a már hagyományos főzőversenyre**

**mindazokat,**

*akik szeretnek természeti környezetben, baráti társaságban  
lenni, főzni, és enni.*

**Helye:** a III. kerület Polgármesteri Hivatal Sportiroda

**Csúcshegyi pihenőháza.**

III. kerület. Menedékház utca 22.

**Ideje: 2010. augusztus 20. délelőtt 10 óra.**

**Főzőeszközökről (bogrács, tányér, kanál, pohár, stb.)**

**és az étel alapanyagáról a résztvevők,**

**tűzrakó-helyről, tűzifáról, a verseny értékeléséről**

**a rendezőség gondoskodik.**

**Asztal, szék, korlátozott mennyiségben áll rendelkezésre, ezért kérjük, aki  
teheteti hozzon magával.**

**Nevezési díj nincs, nevezni a helyszínen a**

***Nevezési lap* leadásával lehet.**

**További információt kapni,**

**előzetesen jelentkezni**

**és érdeklődni,**

**Telek György 06-30-257-9601,**

**rendezőnél lehet.**

**[telekster@gmail.com](mailto:telekster@gmail.com)**

**Zenés meghívó megtekinthető a [www.btssz.hu](http://www.btssz.hu) honlapon.**

**Erzsébetvárosi Természetbarát Sportszövetség**

**BTSSZ TeSz Bizottsága**

**Cím-bora Túracsoport**

**<http://www.cinasz.hu/cinbora.php>**

***Kedves Sporttárs!***

***A főzőverseny sikeres lebonyolítása érdekében néhány információt a teljesség igénye és a változtathatóság fenntartása mellett szükségesnek tartunk előre jelezni:***

- a nevező csoportok száma és létszáma kötetlen,***
- az elkészítendő étel megnevezését előre kell megadni!***
- Bármilyen ételt lehet főzni-sütni, elkészíteni, de csak a tűzön főtt vagy sült ételeket értékeljük.***
- Asztalt és széket csak korlátozottan tudunk biztosítani, mindenki más állva főzhet, vagy szurkolhat.***

***Az értékelést társadalmi és nem szakzsűri végzi!***

***Az értékelés szempontjai:***

***a főzőhely kialakítása, az alapanyagok előkészítése, a főzés folyamata, a készétel színe, íze, illata, tálalása.***

***Értékelés az étel elkészülése után közvetlenül történik.***

***Díjazás: a zsűri döntése alapján minden résztvevő tombolajegyet kap, a csapatok oklevelet.***

***A tombola főnyereménye:***

***Suzuki gépkocsi vagy kétszemélyes tengerparti nyaralás***

***helyett: csecse-becse és egyéb hasznos meglepetések.***

***A tombolához felajánlásokat elfogadunk!***

***Megközelíthetőség: A 137-es autóbusszal az Árpád híd budai hídfőtől az erdőalja úti végállomásig, majd kb. 15 perces sétával az erdei úton a pihenőhelyig.***

***Gépkocsival ugyanezen az úton közelíthető meg.***

***Kérjük állapotbarát sporttársaink megértését, mivel kutyát a Pihenőház és a főzőverseny területére beengedni TILOS!***

***Felhívjuk a figyelmet, hogy a főzéshez vízen kívül minden alapanyagról a résztvevőknek kell gondoskodniuk, beleértve a főzők hűsítő üdítő italait is.***

***Minden résztvevő a saját felelősségére eszik, iszik és érzi jól magát!***

***A rendezőség a korlátlan eszem iszom és a hű, de nagyon jól érzem magam esetekért nem vállal felelősséget, legfeljebb közösséget!***

***Rendezőség***

**Rohanó korunk embere örül, ha egy kicsit kiszabadul a természetbe, a konyháját azonban nem viheti magával, ezért jól jöhet, ha érti a sütés-főzés tudományát.**

***A közös sütés-főzésnek különleges hangulata van,  
mert mindenki résztvevő lehet!***

***Segédkezhet, nyársat faraghat, fát hordhat a tűzre, forgathatja a húsokat,  
vizet önthet a bográcsban fővő ételre...***

***Sok száz évvel ezelőtt őseink szinte ugyanilyen eszközökkel sütögettek,  
amelyeket ma is használunk, legföljebb az anyaguk volt más. Ilyenek a  
bográcsok, a nyársak, a rostélyok stb. Közülük legnépszerűbb ma is a  
bogrács.***

***A bogrács már a vándorló magyar törzsek málhájának is része volt.  
Honfoglaló őseink hatalmas cserépbográcsok körül éltek, társadalmi,  
családi életüket.***

***Sok pásztortörténetet, betyárlegendát őriznek öreg rézbográcsok.***

***A formája az idők során nem változott.***

***A bográcsban főzés sajátos zamattal, magyaros ízzel gazdagítja megszokott  
ételeinket, mert az alapanyagok nagy felületen érintkeznek a hővel, s így  
jobban megpirulnak-főnek, kellemes füstös pernye illatú ízeket  
kölcsonözve legegyszerűbb, hagyományos ételeinknek is.***

***A bogrács alá gyújtott tűz hevességét mindig az ételek készítéséhez kell  
igazítanunk: a hő, a rárakott fa mennyiségével, a bogrács és tűz közötti  
távolság változtatásával, a bogrács mozgatásával vagy a parázsra szórt  
hamuval szabályozhatjuk.***

***A bográcsos étkezés, főzés, a tábortűz romantikáját, a szabad tűz varázsát  
a messze terjedő finom illatok élményét adja.***

***A bogrács, mint eszköz magyar specialitás, a legváltozatosabb ételek  
tartozéka. Aki bográcsban főz, ínycsekknek való gyönyörűséget ad  
megismételhetetlen ízekkel.***

***A szabadtéri sütés-főzés, főként az előkészítés sok vesződséggel jár,  
de a végeredmény mindenképpen megéri!***

***Receptjavaslatok és javaslat a felszedett kilók eltüntetésére !***

## **Bográcsos pásztorhús**

**Hozzávalók:** 1 evőkanál zsír, 1 nagyfej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál fűszerpaprika, 70 dkg birka vagy sertéscomb, só, frissen őrölt bors, őrölt köménymag, 30 dkg tarhonya, 25 dkg tisztított burgonya, 1 db zöldpaprika, 1 db paradicsom, 1 csokor zöldpetrezselyem a tálaláshoz.

**Elkészítése:** A forró bográcsban felolvasztjuk a zsírt, megpirítjuk benne az apróra vágott vöröshagymát, majd félrehúzzuk, rászórjuk a zúzott fokhagymát és a fűszerpaprikát.

Ezután hozzáadjuk a kétszer-kétszentes kockákra vágott birka vagy sertéscomb, és annyi vizet öntünk rá, hogy félig ellepje.

Visszatesszük a tűz fölé, sóval, borssal, az őrölt köménnyel fűszerezük, és fedővel letakarva háromnegyed puhulásig pároljuk. Közben, ha kell, a szaftját kevés, langyos vízzel pótoljuk.

Ezután rászórjuk a sütőben szárazon megpirított tarhonyát, a kockákra darabolt burgonyát, zöldpaprikát, paradicsomot, és felöntjük a tarhonyához képest háromszoros mennyiségű forró vízzel. Végül alacsony tűzön néha megrázogatva, fedővel letakarva készre pároljuk.

**Tálalása:** Elkészülte után a bográcsos pásztorhúst, forrón kicsi tálaló bográcsokba szedjük. Zöldpaprikával, aprított zöldpetrezselyemmel díszítjük és forrón kínáljuk.

**Megjegyzés:** Ha túl nehéznek találnánk így, akkor a zsírt lehet kevés olajjal helyettesíteni.

**Italajánlat:** Mindenféleképpen egy testesebb száraz vörösbor, de a legfinomabb mellé a Szekszárdi Óvörös.

Jóétvágyat kívánunk hozzá, elkészítéséhez sok pedig sok türelmet.



## TÜTTYÖLT RATYLI

### Hozzávalók:

- másfél kiló nyersratyli
- egy jókora pese
- 2 csobolyó gönyézde (ha lehet, pöcörgösi)
- 3 csipet ciháta

### Elkészítése:

A nyersratylit fertályórát posváasztjuk, míg csurmot nem enged. Szépen höllyén kipicskázzuk, a nyesedékből pedig apró csalmákat gyúrunk, ezek kerülnek a koskadtbba. Közben a pocadékot megpeccsentyük, a ratylit pedig hagyjuk slottyanni. Tüttyölni csak akkor kezdjük, ha már jó vatyálós. A pesét lesolyvasztjuk, aztán már csak tüttyentgetjük, mert hamar odakaphat. (Ahova nem szeretnénk.)

Jó étvágyat

Javaslat a főzőversenyen felszedett kilók eltüntetésére, avagy

## „Fogyás hideg sörrel”

A termodinamika elvén működő fogyókúra módszer,  
amely meggondolandó, főleg főzőverseny előtte, alatta, utána.

Mindenki számára ismeretes, amit már az iskolában is tanultunk, hogy  
1 g víz (folyadék) felmelegítése 14,5 fokról 15,5 fokra 1 kalóriát emészt fel. Tehát egy pohár  
(2,5 dl) 5 fokos víz felmelegítése testhőmérsékletünkre  
 $250 \times (37-5) = 8000$  kalória.

Hát ezt az energiamennyiséget kell testünknek felvennie ahhoz, hogy a testhőmérséklet  
állandó maradjon. Ehhez a legkézenfekvőbb rendelkezésre álló energiaforrás a

### test zsírfeleslege.

A termodinamika nem hazudik!

Amennyiben megiszunk egy korsó 5 fokos sört, 16000 kalóriát égetünk el.  
Természetesen nem szabad senkit becsapni, így le kell vonni az 500 ml sör kalóriatartalmát,  
azaz a kb. 1000 kalóriát.

Gyors számolás:

$16000-1000= 15000$  kalóriára van szükség a felmelegítéshez.

Természetesen ez a veszteség annál nagyobb, minél hidegebb a sör,  
és minél nagyobb a felmelegítendő sörmennyiség.

A kalóriaégetés, kalória-felhasználás ezen módja sokkal hatásosabb, mint a testmozgás  
módszerével végzett kalória-felhasználás.

A fogyás így abszolút gyors és szinte automatikus.

Egyszerűen nagy mennyiségű sört kell magunkba önteni, a többit már elvégzi a  
termodinamika.

Tehát ha például egy nagy tányér forró pacalt, babgulyást,  
vagy halászlét eszik az ember,  
akkor a hőenergiával felesleges kalóriákat viszünk be a testbe.

Ugye most már kézenfekvő a megoldás:

### A forró ételeket

elegendő mennyiségű hideg sörrel kell kiegyenlíteni,  
melyhez energiaforrás  
a testünk zsírkészlete!

Eredményes és kellemes fogyást kívánunk!