

Meghívó

A Budapesti Természetbarát Sportszövetség,
TeSz bizottsága,

ÁPISZ SE Természetbarát Szakosztály

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: 2014. 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 teheti hozzon magával.**

Nevezési díj nincs, nevezni a helyszínen a

***Nevezési lap* leadásával lehet.**

További információt kapni,

előzetesen jelentkezni, és érdeklődni,

Dr.Balogh Istvánnénál 06 30 911 9965

és Telek György 06-30-257-9601,

rendezőnél lehet.

telekster@gmail.com

Zenés meghívó megtekinthető a www.btssz.hu honlapon

Erzsébetvárosi Természetbarát Sportszövetség

BTSSZ TeSz Bizottsága

IX. kerületi Természetbarát Bizottság

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 oklevelét.*

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(Szentlélek tér) az erdőalja úti végállomásig, majd kb. 15 perces sétával az erdei úton a pihenőhelyig.

Gépkocsival ugyanezen az úton közelíthető meg.

Kérjük állatbarát 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, legfőljebb 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 koshadtba. Közben a pocadékat 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!