



HELYI FINOMSÁGOK TÁRHÁZA

- TERMELŐTŐL A KONYHÁIG -



Helyi finomságok tárháza, az Ister-Granum régió helyi termelői és piacai

Kedvezményezett neve:
Ister-Granum EGTC



DARÁNYI IGNÁC TERV



Magyar
Nemzeti
Vidéki
Hálózat

A projekt a Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat Elnökségének értékelése és javaslata alapján, az Európai Mezőgazdasági és Vidékfejlesztési Alap társfinanszírozásában, a Nemzeti Vidékfejlesztési Program Irányító Hatóságának jóváhagyásával valósul meg.



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



HELYI FINOMSÁGOK TÁRHÁZA AZ ISTER-GRANUM RÉGIÓBAN

I. RÉSZ - TERMELŐTŐL A KONYHÁIG -



TARTALOM

Kedves Olvasó!	6
Slovo na úvod	7
Bemutakozik az Ister-Granum EGTC	9
Helyi termékekről, avagy kiskosarad mit rejt?	10
Nemzeti Parki Termékek	12
Kamrába	14
Zöldség-gyümölcs	15
Tej és tejtermékek	21
Hús, húskészítmények, tojás	27
Édesség, lekvár, szörp, gyümölcslé	31
Kenyér, pékáru	35
Méz	38
Fűszerek, savanyúságok	40
Házi sör, szódavíz, párlatok	43
Borok	47
Kézműves termékek	51
Piacra	55
Konyhába	63
Reggeli	66
Főétel	69
Uzsonna, vacsora	73
Sütemény	74
Kenyér	77
Dear Reader	79
Hasznos címek, kiadványok	80
Zárszó és jövőbetekintő	81
Impresszum	82

KEDVES OLVASÓ!

A Duna, az Ipoly és a Garam, mint térségünk meghatározó folyói mentén, a környező hegyvonulatok és a folyó menti lankák által határolt területen elődeink évszázadok óta együtt éltek a tájjal, alkalmazkodtak az időjárás szeszélyeihez. Apáról fiúra szállt a gazdálkodás, anyáról leányra a családi sütés-főzés, befőzés, tartósítás tudománya. Azt ették, amit az erdő és a folyók adtak, amit földjeiken megtermeltek, illetve, kereskedtek. Közvetlenül, helyből. Valódi helyi termelők voltak, valódi helyi terméket fogyasztottak.

Mára, amikor egy főzés úgy indul, hogy autóba szállunk, megállunk egy bevásárlóközpontnál, félkész ételeket vásárlunk, gyorsan elkészítjük, gyorsan megesszük. Ez a forma nem fenntartható. Szerencsére egyre többen keresik helyette a helyben megtermelt élelmiszereket.

Mi az, amit átörökökíthetünk elődeink tudásából hétköznapijainkra?

Egyszerű: A termőföldtől a legrövidebb úton jusson el az élelmiszer a konyhába. Helyben termelt, idénytermék, lehetőség szerint vegyszermentes, piacon vásárolt, változatosan elkészítve.

A Helyi finomságok tárháza - termelőtől a konyháig című kiadványunkkal ízelítőt szeretnénk adni az Ister-Granum régió földrajzi és gazdasági egységének igen gazdag termékínálatából. A bemutatkozó füzet célja a régió termelőinek és helyi termelői piacainak bemutatása. Minél szélesebb körben megismertessük, népszerűsítsük őket. Célunk ezzel a helyi termelők piacra jutásának biztosítása, a foglalkoztatási helyzet javítása, a munkanélküliség

csökkentése; ill. a helyi termék-piacok elfogadottságának növelése, újabbak létrehozásának ösztönzése; továbbá a helyi termékek iránti kereslet növelése a régióban.

Arra biztatjuk az Olvasót, ismerje meg térségünk termelőit, kóstolja meg portékáikat, vásároljon piacon, ismerjen meg elfeledett ízeket, kísérletezzon, keresse a helyi kézművesek által készített használati tárgyakat.

Füzetünk egyszerre szeretne termelői elérhetőségeket átnyújtani, néhol az Ister-Granum térségen túllépve, és egyszerre szeretné megmutatni a kíváncsi érdeklődőknek, miként lehetséges egy-egy család számára élelemkészítési és egyéb fogyasztási szokásait közeli, vagy teljesen helyi termékekre alapozni. Kiadványunk csak az első ötletadó lépés helyi termékeket népszerűsítő tevékenységünkben. A jövőben sorozatszerűen tematikus recepttárakkal, termelői adatbázisokkal, kertészeti ismeretekkel szeretnénk gazdagítani a térség lakóit.

Magam termelőként és fogyasztóként is arra biztatok mindenkit, hogy legyenek bátrak: a régi és modern konyhai eljárások változatos tárházát kínálják az izgalmas és egészséges ételeknek. A helyben termelt élelmiszer, a helyi piacozás jótekonnyan hatást gyakorol természeti környezetünkre, összehozza az embereket, közösséget épít.

Ízekben gazdag felfedezést kívánok!

Nagy Péter

*Az Ister-Granum EGTC igazgatója,
gyakorló méhészt*

MILÝ ČITATEĽ!

Na území v povodí riek Dunaj, Ipel' a Hron charakterizujúcich náš región, ohraničeným priľahlými horskými pásmami a malebnými úbočiami naši predkovia stáročia spolunažívali s týmito končinami. Znalosti hospodárenia sa dedili z otca na syna, veda o varení, pečeni, zaváraní a konzervácii z matky na dcéru. Jedli čo les a rieky vyprodukovali, čo sa na poliach vypestovalo prípadne vyobchodovalo. Priamo na mieste. Boli skutoční miestni producenti, konzumovali skutočné miestne produkty.

Dnešné novodobé varenie začína tým, že nasadneme do auta, zastavíme sa v nákupnom centre, nakúpime polotovary plné prídavných látok, rýchlo ich pripravíme a rýchlo zjeme. Táto forma však nie je udržateľná. Našťastie narastá okruh tých, čo vyhľadávajú miestne produkty. Čo však môžeme prevziať zo znalostí našich predkov a využiť v každodennom živote?

Je to jednoduché: Z úrodnej pôdy by sa čo najkratšou cestou mali dostať potraviny do kuchyne. Produkty vypestované na mieste, so sezónnym charakterom, podľa možnosti bez chemikálií, nakúpené na trhu a rozmanite pripravené.

Publikáciou s názvom: „Zásobáreň miestnych pochúťok – od výrobcu do kuchyne“ by sme čitateľom radi priblížili územne aj hospodársky jednotnú pestrú ponuku produktov regiónu Ister-Granum. Cieľom informačnej brožúry je predstaviť miestnych výrobcov a miestnych trhovísk regiónu, ich oboznámenie a popularizácia. Naším cieľom je pritom usmernenie miestnych výrobcov na trhoviska, zlep-

šovanie situácie v oblasti zamestnanosti, znižovanie nezamestnanosti, zvyšovanie popularity a prijateľnosti miestnych trhovísk a podpora vytvárania nových a v neposlednom rade zvyšovanie dopytu po miestnych produktoch v regióne.

Čitateľov pobádame, aby spoznali miestnych výrobcov regiónu, ochutnali ich výrobky, nakupovali na trhoviskách, spoznávali zabudnuté chute, experimentovali, vyhľadávali úžitkové produkty miestnych remeselníkov.

Brožúra odovzdáva kontakty na producentov, miestami aj mimo regiónu Ister-Granum a zároveň predstavuje zvedavým záujemcom, ako sa dá stravovanie rodiny a jej a rôzne konzumné zvyklosti zakladať čiastočne alebo úplne na miestnych produktoch.

Publikácia je len prvým invenčným krokom spomedzi našich aktivít v oblasti popularizácie miestnych produktov. Obyvateľov regiónu plánujeme v budúcnosti obohatiť o tematické zbierky receptov, nové databázy producentov a záhradnícke poznatky.

Ja sám ako producent aj ako konzument Vás všetkých nabádam, aby ste boli odvážni: dávne aj moderné kuchynské postupy ponúkajú rozmanitú zásobáreň zdravých a napínavých jedál. Miestne vypestované potraviny a predaj na trhoviskách blahodárne pôsobi na naše prírodné prostredie, spája ľudí a vytvára zdravý kolektív.

Prajem chuťami naplnené objavovanie!

Péter Nagy

Výkonný riaditeľ Európskeho zoskupenia územnej spolupráce Ister-Granum, včelár



BEMUTATKOZIK AZ ISTER-GRANUM EGTC

Az Ister-Granum Eurorégió a magyar-szlovák határon található. Területe meghaladja a 1 806 km²-t, lakosainak száma 170 653 fő. Szervezetünk a határokon átnyúló európai területi együttműködés keretében jött létre 2008-ban az Európai Unióban másodikként Ister-Granum Korlátolt Felelősségű Európai Területi Együttműködési Csoportosulás néven. Az Ister-Granum EGTC-nek jelenleg 82 tagja van, 42 magyarországi és 40 szlovákiai. Munkaszervezetünkben 3 fő dolgozik.

Célunk és feladatunk olyan határokon átvívelő fejlesztési elképzelések megvalósítását tekintjük, amelyek az Európai Unió által is támogatott célok megvalósítására irányulnak.

Csoportosulásunk 2012. decembertől foglalkozik az Ister-Granum Helyi Termék Hálózat kialakításával. Az EGTC a helyi termék hálózat kialakításával két fő célt szeretne elérni. Egyrészt segíteni a helyi termelőket, hogy könnyebben juthassanak el a fogyasztókhoz, amely hozzájárulna a régió gazdaságának élénkítéséhez, másrészt az Ister-Granum helyi termék hálózatával erősítheti a társadalmi ismertséget, de az európai szereplők számára is például szolgálhat. A hálózat kialakítása civil szervezetek, önkormányzatok, termelők és közösségek bevonásával törté-

nik. A több lépésből álló stratégia eddig megvalósult tevékenységei közül említést érdemel a Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat által támogatott székelyföldi tanulmányút, ahol a régió polgármesterei, helyi termelői, vidékfejlesztési szakemberek, civil szervezeti képviselők vettek részt, és a helyi háztáji gazdálkodást, az önellátás irányába való ellépést, és az ezt támogató intézményeket, programokat látogattuk meg tapasztalatcserével egybekötve.





*„Fontos nekünk, hogy mit, honnan vásárolunk. Ha van rá lehetőség, szívesen vásárolunk onnan, ahol tudni lehet, mit is veszünk.”
- kétgyermekes apuka, Esztergom*

HELYI TERMÉKEKRŐL, AVAGY KISKOSARAD MIT REJT?

Vagyis mi van a szatyorban? Egy szép kolumbiai banánfűrt, egy olasz tonhalkonzerv, egy lengyel trappista sajt, német müzli, dél-afrikai szőlőfűrt, egy marokói paprika és egy kis spanyol eper, kínai fokhagyma és holland sárgarépa. Szépen gyűlnek az élelmiszer-kilométerek. A nagy távolságból érkező élelmiszerek eredete és összetétele bizonytalan, a megtett több száz kilométerről, a hozzákevert adalékanyagok, tartósítók mennyiségéről mit sem sejt a gyanútlan vásárló. Nem gondolnánk, de ha ilyen élelmiszereket vásárolunk, nemcsak a környezetet és az egészségünket veszélyeztetjük, hanem a hazai gazdaságot is gyengítjük!

A zöld úton járó ember inkább vászon-táskával, vagy bevásárló kosárral szerzi be a mindennapos fogyasztási cikkeket és igyekszik helyi élelmiszert vásárolni. Miért vásároljak helyben? Ha a termék hozzáadott értékének nagyobb része 50 km-en belülről származik, és helyben adják el, helyi termékről beszélhetünk. Nekünk ilyen a kéméndi füstölt sonka, a környező dombok lankáin termelt bor, a szomszédban termett szilva, a kiskerti sárgarépa, vagy a helyi pék friss kenyere is.

MIÉRT VEGYEK HELYIT?

A helyi termék fogyasztásának számos előnye van, amire elsőre talán nem is gondolnánk:

- A népi és a városi szokások összekapcsolódnak.
- Környezet- és egészségtudatos fogyasztói magatartásforma erősödik.
- Előállításához, szállításához, árusításához helyi munkaerőt alkalmaznak, így a bevétel helyben marad, ez a helyi gazdaság alapja.
- Helyi termékek vásárlásakor erősödnek a társadalmi kapcsolatok, közösségek jönnek létre.
- Hagyományőrző szerepe van a vidéki élet értékmegőrzésében.
- A rövidebb szállításból kisebb környezetterhelés adódik.
- Az árban kevesebb szállítási költség jelenik meg.
- A helyi turizmus erősödik, idegenforgalmi kínálat bővül.
- A helyi termék minősége könnyebben ellenőrizhető, ezért megbízható.
- Hozzájárul a helyi életminőség javulásához.



„Szívesen vásárolunk helyi termelők által előállított termékeket, mert fontosnak tartjuk a tiszta, vegyszermentes táplálkozást. Ha nem is minden ételkészítéskor tudjuk ezt betartani, legalább akkor élünk a lehetőséggel, amikor van rá mód.” – három gyermekes anyuka, Tát

A HELYI LEHET AKÁR BIO IS MITŐL BIO?

Szintetikus műtrágyák, növényvédő és rovarirtó szerek, hormonok, növekedés-szabályozók és takarmány-kiegészítők, genetikailag módosított (GMO) szervezetek vagy velük termeltetett anyagok – a biotermékek előállításakor mindez kimarad a folyamatból, így az asztalra nem kerül egészségre káros vegyszermaradék. A kártevőket és betegségeket megelőzéssel, valamint biológiai és fizikai védekezéssel tartják távol a gazdaságtól. Amikor szükség van egyéb védekezésre is, csak olyan növényvédő szerek használhatók, amelyek nem hagynak maguk után káros anyagot.

Az ökológiai gazdálkodásban nagy technológiai fegyelmet, szigorú szabályokat kell betartani, a gazdaságnak pedig fenntarthatónak kell lennie, hogy működésével ne korlátozza a jövő generációinak életlehetőségét. Ezért is van, hogy egy biogazda csak két-három éves „átállási” idő után kaphat hivatalos minősítést termékeire, és utána is rendszeresen ellenőrzik gazdaságát, termékeit.

A BIO GARANCIÁJA

Az ellenőrzött ökológiai gazdálkodás szabályainak megfelelően előállított bioélelmiszernek ellenőrző és tanúsító szervezet által kiállított tanúsítványa, valamint nyilvántartásba vételi igazolása van, s a címkéjén minden esetben fel van tüntetve az ellenőrző szervezettől származó jelölés. A tanúsítványt Magyarországon két ellenőrző szervezet adhatja ki: a Biokontroll Hungária Kht. és a Hungária Ökogarancia Kft.

MIÉRT JÓ A VEGYSZERMENTES ÉS BIO?
Íme, néhány érv a vegyszermentes élelmiszerek fogyasztására:

- Kimutathatóan magasabb a vitamin és nyomelem tartalmuk.
- Dúsabbak ásványi anyagokban, magasabb szárazanyag-tartalommal rendelkeznek.
- Termelésük környezetbarát módon történik.
- Nem tartalmaznak növényvédőszer-maradványokat, gyanús adalékanyagokat.
- Kisebb a nitrát és nehézfém tartalmuk.
- Jobban és hosszabb ideig eltarthatók.
- Védenek a megbetegedésektől, erősítik az immunrendszert.

NEMZETI PARKI TERMÉKEK



Magyarország nemzeti parkjai számos látnivalót és programot kínálnak a természetközeli turizmus híveinek. Legyenek azok barlangtúrák, vízitúrák, kenuzás, csónakázás, lovaglás, szekértúra, ezek csak ízelítők egyes Nemzeti parkjaink kínálatából. A tanösvények, látogatóközpontok, túrák egész évben bőséges kínálattal várják azokat, akik zöld szemmel nézik a világot.

A védett természeti és Natura 2000 területeink a biológiai sokféleség megőrzésében játszott szerepük mellett számtalan termék, termény előállításának, vagy szolgáltatás nyújtásának feltételeit biztosítják. Ezeken a területeken a térség szereplőinek tevékenységüket mindenkor a természeti értékek védelmével összhangban kell végezniük.

A természetvédelmi oltalom alatt álló területeken működő helyi vállalkozások, gazdálkodók támogatása, eladásra szánt

termékeik megbecsülésének növelése, piaci lehetőségeinek bővítése várható a 2013-ban bevezetett a Nemzeti Parki Termék védjegy létrehozásával.

A Nemzeti Parki Termék védjegy egyenlő arányú védjegyjogosultja hazánk tíz nemzeti park igazgatósága. A védjegy használatával a környezettudatosság növelése, a térségi, természetvédelmi, vidékfejlesztési és gazdasági együttműködések erősítése várható.

A védjegyes termékek hozzájárulnak a hagyományos értékek képviselésével az ökoturizmus fejlődéséhez is helyben termelt termékek megismertetésével, a helyi gazdasági lehetőségek kiaknázásával, a falusi önfoglalkoztatás fejlesztésével.

A védjegy a vásárlók és fogyasztók felé minőségi garanciát jelent, hogy a termék, szolgáltatás az adott régióból származik, környezetkímélő módon előállított, jó minőségű, és az adott területhez közvetlenül kapcsolódik.

Aki a védjegyet magán viselő terméket emel le a polcra – azon túl, hogy hazavihet egy szeletet a régió ízeiből, zamatából, örökségéből, hagyományaiból – azt a jóleső érzést is magáénak tudhatja, hogy választásával közvetetten a természeti értékek fenntartásához járult hozzá.



Részletek: www.nemzetiparkitermek.hu



Térségünkben a Duna-Ipoly Nemzeti Park védett területein elérhető védjegyes termékeket a termelői adatoknál kiemelten jelezzük.

KAMRÁBA

A következő oldalakon kitarjuk a kamra ajtót. Töltsük meg polcait az Ister-Granum és a hozzá közel eső térségből származó termékekkel. Amikor csak tehetjük, válasszunk helyi élelmiszert, helyi termékeket!

*„Mióta a városban élek keresem azokat a helyeket, személyeket, akiktől megbízható termékekhez juthatok. Sosem voltam híve a nagy bevásárló központoknak, elsősorban azok személytelensége miatt. Fontos számomra, hogy akitől vásárolok, az igen is ismerje azt, amit árul.”
– tanítónő, Esztergom*

ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS



VADALMA TANYA

SAJÁT TERMELÉSŰ GYÜMÖLCSÖK AZ ÉV MINDEN NAPJÁN

Tóth Zoltán • +36 30/204-1101 • tothzoli69@szomornet.hu



Felsőörs mellett, Szomor felé haladva jutunk el a gazdaságba. A fák roskadoznak a gyümölcstől, a gyümölcstároló részben harapni lehet az alma illatát. A családi gazdaság 1994-ben kezdte meg működését. Következő évben kezdtek szakosodni a gyümölcstermesztés irányába. Szisztematikus gyümölcs-telepítési programnak köszönhetően

ma alma, őszibarack, nektarin, kajsz, cseresznye, meggy, szilva és mandula-termesztést folytatnak a gazdaságban. Egyik legismertebb termékük az 5 literes kiszerezésű 100 %-os almalé. Almából idared, jonagold, mutsu, Granny Smith, golden, starking kapható. Az értékesítés jelentős része helyben történik.



DUKA FERENC

A TÖKKROPPANTÓ ÉS ALMÁS EMBER

Duka Ferenc ■ +36 20/328-6975, +421-9052-50-453 ■ dukaf@piszkenet.hu



Termék: alma, héjas és héj nélküli tökmag, paprika, paradicsom, sütőtök.

Karván / Kravany nad Dunajom / a településtől északi irányban haladva zötyögős úton jutunk el a gyümölcsösbe és a tökföldre. Óriási kiterjedésű almás,

a hozzá kapcsolódó földeken fűszerpaprika, paradicsom és olajtök terem. Az almásban a földmunkát a szaladgáló mangalicák túrása biztosítja. A héj nélküli tökmag remek ropogtatni való és egyben csodaszer.



TOVÁBBI TERMELŐK

VARGA GÉZA

Kravany nad Dunajom / Karva
+421-9052-76-445
saintpaulia@piszkenet.hu
Termék: alma, körte

BÖRZSÖNY GYÜMÖLCSE - TÓTH LÁSZLÓ

Vámosmikola
tothlaszlo66@gmail.com
Termék: alma, 100 %-os gyümölcslé

DUKA GÁBOR

Kravany nad Dunajom / Karva
+421-9056-45-497
duka@piszkenet.hu
Termék: étkezési burgonya

SKULIBA ÉVA

Radvaň nad Dunajom / Dunaradvány
+421-9493-11-545
Termék: kertészeti növények paprikától a padlizsánig, fejes káposzta, gyökérzöldségek, palánták

FIZEL JÓZSEF

Esztergom
+36 70/426-0106
fizeljosef@gmail.com
Termék: kertészeti növények idénynek megfelelően

SIMON PÉTER

Letskés
+36 30/572-5390
simonpeter6@freemail.hu
Termék: málna, egyéb bogyós gyümölcs

URBANICS LÁSZLÓNÉ

Piliscsév, Vörösvári út 6.
+36 30/366-4136
Esztergomban a piacon árul
Termék: csiperke gomba, eper, dió, csicsóka

IVANOV MIHÁLY

Esztergom
+36 30/364-0257
Termék: paprika, paradicsom, cukkini, padlizsán

JP NATURALPRODUKT S.R.O. – PAPP GYÖRGY

Radvaň nad Dunajom / Dunaradvány
+421-9057-12-359
jpapp@jpnaturalprodukt.sk
www.jpnaturalprodukt.sk
termék: vöröshagyma búzacsíra kása

FIALA ISTVÁN

Svodín / Szőgyén
+421-9157-70-947
Termék: gyümölcstermesztés

PALÍK LÁSZLÓ

Želiezovce / Zselíz
+421-9056-09-563, +421-9053-87-232
bioprodukt@naex.sk
www.bio-centrum.sk
termék: szárított bio zöldségek, gyümölcsök

SZIKOROVÁ ERZSÉBET

Gbelce / Kőbölkút
+421-9055-26-551, +421-9051-19-342
Termék: őszibarack, szőlő termesztés és eladása

ORMÁNDI LAJOS

Letskés, Dózsa Gy. u. 56.
+36 30/407-5527; +36 27 / 377-303
ormandi@vipmail.hu
Termék: piros és fekete ribizli

SCHOTTNER MIKLÓS

Márianosztra, Miklós u. 27.
+36 27 / 370-493
Termék: málna

FAZEKAS GIZELLA

Svodín / Szőgyén
+421-9074-04-559
Termék: tönkölybúza termesztés, búzafűlé, teljes kiőrlésű liszt és tészták készítése

BARNA GIZELLA ÉS ATTILA

Svodín / Szőgyén
+421-9087-08-949
Termék: tönkölybúza termesztés

JEGYZETEK

[illegible]

TEJ ÉS TEJTERMÉKEK



RÉTKI GÁBOR

A TEJESEMBER

Házi Tej Bolt, Esztergom ■ Batthyány Lajos utca 19. ■ +36 20/968-1573 ■ retki.gabor@citromail.hu



Pilismaróton a Miklós Deák-völgyben, a hegyek ölelésében található tehenészetben remek érelt sajtok készülnek. Lendületes, mindenre nyitott, kísérletező kedvű fiatal gazda szívből ajánlja erdei gyümölcsös joghurtját, vagy fűszeres lágy sajtjait. De az ínyenceknek

a szőlőmagolajban érelt fűszeres sajtkockákat javasoljuk. Friss tej, vaj, tejföl, kefir, friss és a Prímás Pincében érelt sajtok, füstölt sajt remekek, natúr és ízesített joghurtok mind megtalálhatók Pilismaróton és Esztergomban a Tej-boltban.



NAGY LÁSZLÓ ÉS ILDIKÓ

A PARENICA VARÁZSLÓK

Nagyigmánd ▪ +36 20/372-1010 ▪ ildi0729@citromail.hu



Nagyigmánd ugyan a Ister-Granum térségen kívül esik, de nem mehetünk el Ildikó által nagy gonddal készített parenica mellett. És ha már náluk járunk, akkor meg kell kóstolni a saját lekvárokat tartalmazó fekete ribizlis és meggyes joghurtot, tejszínt, és az

ízekben gazdag vaját. Magyar tarka állományuk jó zsíros tejéből készülnek a trappista jellegű sajtok. Mesterségüket folyamatos képzésekkel és pl. nemzetközi tanulmányutakkal is fejlesztik.



TOVÁBBI TERMELŐK



DEBRECENINÉ BERCZELI ILONA
Nyergesújfalu, Munkácsy liget 29.
+36 20/281-4416
Termék: házi tehén tej, natúr és ízesített
gomolya sajt, túrókrémek

HÉJJA ÁGNES
Kesztlőc
+36 30/378-17-18
Termék: joghurt

MOSÓ LAJOS
Nagybörzsöny, Széchenyi u. 19.
+36 27/378-107
Termék: tej, túró

TEJTERMELÉS, ÁLLATTENYÉSZTÉS
VELMOVSZKI JÓZSEFNÉ CSALÁDI GAZDASÁG
Kesztlőc, Ady Endre utca hrsz. 0211/1,
Plesina dűlő
+36 33/ 484 367

TEJTERMELÉS, ÁLLATTENYÉSZTÉS
TEJÚT KFT.
Kesztlőc, Akácos utca 24/A.
Nagy Péter
+36 30/956 3316
tejut01@invitel.hu

RECEPTEK TEJTERMÉKEKBŐL

GÖRÖG TÚRÓ – MINDENKI KEDVENCE

1 pohár tejfölt összekeverünk fél kg túróval, 1 kockára vágott kígyóborkával, 2-3 gerezd fokhagymával, sózzuk, borsozzuk és hűtőben egy éjszakát érni hagyjuk az ízeket.

Pírított kenyérre kenve a legfinomabb.

SZENTGYÖRGYMEZEI ZSEMLÉS-TÚRÓS RÉTES

A töltelék hozzávalói:

50 dkg túró, 1 pohár tejföl, 10 dkg cukor
(+ esetleg 1 csomag vaníliás cukor)

3 db zsemle, ½ l meglangyosított tej.

A szentgyörgymezeiek a túrós rétest úgy is szokták készíteni, hogy édes tejbe áztatott zsemlet szórnak bele. Ez takarékos megoldás ott, ahol kevesebb túró áll rendelkezésre, mert dúsítja a töltelékét.

Először olvasztott zsírral megkenik a kinyújtott rétestészta felületét, majd rászórják a túrót, a cukrot és az édes tejbe áztatott, kicsavart zsemlet. Az összetekert rétes tetejét is megkenik olvasztott zsírral.

RECEPTEK TEJTERMÉKEKBŐL

TEJBEN FŐTT DARÁS RÉTES ESZTERGOMBÓL

A töltelék hozzávalói:

2 dl tejföl

2 -3 tojás sárgája

2 ½ dl dara

5 dkg mazsola

só

citromhéj

cukor

1 csomag vaníliás cukor

1 l tej

¼ kg zsemlemorzsa

Elkészítése

2 deci tejfelt 2-3 tojás sárgáját 2 ½ deci darát 5 dkg mazsolát csipet sót kevés citrom héjat és ízlés szerinti cukrot összekeverve

Rendes rétes tésztát csinálunk, megtöltjük ezzel a keverékkel és darabokra vagdaljuk. Minden darab végét jól összenyomjuk, majd egy pillanatra hideg vízbe mártjuk és aztán forró vaníliás cukros tejben rendes módon kifőzzük. Pirított zsemlemorzsával meghintve tálaljuk.

A XIX. sz. második feléből és a XX. sz. elejéről származó régi családi szakácskönyvből.





HÚSKÉSZÍTMÉNYEK,
HÚS, TOJÁS

DUKA FERENC

BOLDOG MANGALICÁK

Kravany nad Dunajom / Karva • +36 20/328-6975 • +421-9052-50-453 • dukaf@pizskenet.hu



Nem csak gyümölcsöt termeszt, hanem boldog malacokat is nevel. Egyelőre a családnak, de a tartási szemlélet miatt ki kell emelni. Mangalicák szaladgálnak kondában a kukoricatarlón, a gazda füttyent egyet és már

trappolnak hazafelé, de előtte a patakban megállnak dagonyázni. A gazda előre tervez: gondolkodik a közösség által finanszírozott mangalicatartás megszervezésén. Ki jelentkezne?



NÉMETH LÁSZLÓ

KOLBÁSZGURU

Kamenín / Kéménd • +421-9056-94-568 • +421-36-759-6132

Ekkora disznósajtot ritkán lát az ember! És milyen finom volt. Kéménden Laci vág és feldolgoz disznókat. Fűszerez és füstöl. Meg kemencét és közösségi teret épít, ahol majd baráti társaságok fo-

gyaszthatják el a friss malac sültet. Laci igazi örökmozgó: méhészkedik, kertészkedik, kacsingat a borászat felé. Termékeit Párkányban is árusítja.

Termék: füstölt húсарu



DARÁZS ÁRPÁD

A TÖKÉLETES HÚSVÉTI SONKA KÉSZÍTŐJE

Nagyigmánd • +36 30/946-1384 • darazsarpad@c2.hu

Nagyigmánd tud valamit! Újabb remek termékek. Ha húsfogyasztó vagy, tökéletes választás megízlelni Árpádék szárnyasait, ill. füstölt húsaikat. Saját

nevelésű állományból 2-3 kg-os sonkák lógnak a füstön. Tyúk és kakas levesbe szintén van itt. Természetesen tanyasi tojás is kapható náluk.



TOVÁBBI TERMELŐK

**M&M NYÚLFARM**

Dorog

+36 30/412-0370

csontos.miklosne@gmail.com

APÁCA MAJOR – HÁZI GAZDA TANYA

Esztergom, Apáca major

Szenczi Balázs, Dinnyés Nóra

70/778-1196, 70/778-0334

hazigazdamajor@gmail.com

Termék: tanyasi tojás, baromfi, sertés, nyúl
húsfélék, füstölt termékek**KELEMEN MAJORSÁG,**

Piliscsév, Hegyes Dűlő 027/5 hrsz.

+36 20/934-1496, +36 20/915-4715

info@kelemenmajorsag.hu

<http://www.kelemenmajorsag.hu>Termék: szabadtartású baromfi hús, tojás,
kecsketej és sajt, homoktövis termékek**FÜSTÖLT HÚSKÉSZÍTMÉNYEK**

LEHOCZKY ANITA ÉS ORSIK JÁNOS

Nagybörzsöny, Hunyadi tér 11.

+36 27 / 378-174, +36 30/696-3596; +36 30
/ 228-9940

janiorsik@citromail.hu

Termék: saját nevelésű állatok húsból ké-
szülő füstölt áruk**ARNOLD BOGLÁRKA**

Ipolyvece, Petőfi utca 30.

+36 30/221-0107

arnold.bogi@t-online.hu

Termék: csemege és csípős szürkemarha sza-
lámi, téli szürkemarha szalámi**MÉRI SZABOLCS**

Svodín / Szőgyén

+421-9072-32-867

Termék: mangalica tenyésztés, borászat

MÉRI SZILÁRD

Svodín / Szőgyén

+4219-071-84-940

Termék: mangalica tenyésztés, borászat

ÉDESSÉG, LEKVÁR,
SZÖRP, GYÜMÖLCSLÉ



ERIKA CUKRÁSZDA

HAGYOMÁNY ÉS MINŐSÉG

Kara József Zoltánné • Kesztlőc, Tavasz utca 7. • +36 30/310-5672 • karajozsefne@gmail.com



Egy kis település nagy cukrászdája, óriási szeretettel. Kézműves cukrászda a hagyományok és a modernség jegyében. Szemléletüket jól mutatja, hogy a tejet, diót, mézet a településről szerzik be helyi termelőktől. Hagyományörző főzős-sütögetős-beszélgetős eseményeket szerveznének a múlt értékeinek megmentésére.

MÉZES BORHABOS ROLÁD

Hozzávalók: 5 db tojás, 4 evőkanál méz, 5 evőkanál liszt, fél liter féledecs fehérbor, 5 dkg hideg krémpor, 1 kávéskanál vaníliás porcukor, fél liter tejszín. Tészta: a tojást külön választjuk, a tojásfehérjét felverjük, 1 evőkanál mézet teszünk bele. Amikor félig ke-

mény lekapcsoljuk. A többi mézet a tojássárgájával elkeverem, majd lassú fokozaton a fehérjéhez keverem, majd a lisztet is lassan hozzátesszük. Sütőpapíron vékony lappá kenem. Vigyázni kell, hogy ne száradjon ki, 160 fokban sütőben megsütöm szép világosra. Krém: a féledecs borból belekeverem a hideg krémpor és a vaníliás porcukrot. Ha nem elég édes, mézet teszünk bele ízlés szerint. A tejszínt felverjük kemény habbá és belekeverjük a boros alapba. A krém 2/3-ad részét betöltjük a piskótába és feltekerjük. Hűtőbe tesszük, és ha megdermedt kívül is bekenjük a maradék krémmel. Szeleteljük és ehetjük is. Jó étvágyat!

TOVÁBBI TERMELŐK

LEK-VÁR-LAK KFT. 

Cím: 2634 Nagybörzsöny, Hunyadi tér 21.

+36 20/313-1090

edesotthonmoncsi@citromail.hu

www.lekvar-lak.hu

Termék: 60 féle ízben főzött lekvárok, szörpök
Erdei kökény lekvárjuk Nemzeti Parki védje-
gyes termék.

KONCZILI ANNA 

2612 Kosd, Losonci utca 27.

+36 20/442-6294, konczianna@bio-kosar.hu

www.bio-kosar.hu

Termék: bio gyümölcslevek, lekvárok, zöldségek
Több terméke Nemzeti Parki védjegyes.

LEKVÁRSHOP - VAJSZ CSABA

Vámosmikola, Dózsa György utca 33.

+36 30/737-4465, lekvarshop@citromail.hu

www.lekvarshop.lapunk.hu

Termék: kertünk gyümölcssei és termézet
gyümölcssei lekvárok, zöldség krémek

MARIA NOSTRA MANUFACTURA

Márianosztra, Börzsöny utca 5.

+36 30/218-6423, +36 27/370-414

farkas.monika@invitel.hu

Termék: cukor és tartósító szer nélküli lek-
vár, natúr kenőcsök

VARGA GÉZA

Kravany nad Dunajom / Karva

+421-9052-76-445, saintpaulia@piszkenet.hu

Termék: 100 %-os rostos almalé, gyümölcs
és zöldség levek, aszalt alma

NESZKA

Nagybörzsöny Kossuth u. 61.

+36 30/619-3456, neszkaatea@gmail.com

Termék: aszalt gyümölcsök és gyógynövény
száritmányok

IPOLYSZALKAI TÁJHÁZ

Salka / Ipolyszalka

+421-9074-04-576

tajhaz.szalka@mailbox.hu

tajhaz.szalka@zoznam.sk,

www.tajhazipolyszalka.sk

Termék: befőttek, kompótok, bodzaszörp

SÁGI BÉLA

Vámosmikola, Ipoly u. 1.

+36 20/311-4887

Termék: 100 %-os rostos gyümölcslé

PALÍK LÁSZLÓ

Želiezovce / Zselíz

+421-9056-09-563, +421-9053-87-232

bioprodukt@naex.sk, www.bio-centrum.sk

Termék: gyümölcs száritmányok

FIALA ISTVÁN

Svodín / Szőgyén

+421-9157-70-947

Termék: gyümölcslé

KÓSPALLAGI BOSZORKÁNYKONYHA

Kóspallag, Váci u. 20.

+36 27/385-753

Termék: feketeribizli és málna szörp, dzsem

PATKÓ ÉS LUDVAI

CSOKOLÁDÉ MANUFAKTÚRA

Esztergom, Martsa Alajos u. 8.

+36 30/572-1056, info@patkoludvai.hu

www.patkoludvai.hu

Termék: kézműves bonbonok, trüffelek

BETTI S.R.O. - TIBOR PÁLDI

Želiezovce / Zselíz

+421-3677-11-346, betti@kredit.sk

Termék: cukrásztermékek

KALITA EDIT

Želiezovce / Zselíz

+421-9159-77-563

Termék: törökméz, édesipari termékek

KÉMÉNDI TÁJHÁZ

Kamenín / Kénénd, Csuka Mária

+421-9032-53-496

Termék: lekvárok, befőttek dédmama re-
ceptjei szerint

VADALMA TANYA

Tóth Zoltán

+36 30/204-1101, tothzoli69@szomornet.hu

Termék: 100 %-os rostos almalé, meggyes és
homoktövises almalé

KENYÉR, PÉKÁRU



IPOLYSZALKAI TÁJHÁZ

RÉGI IDŐK ÍZŐRZŐI

Salka / Ipolyszalka ▪ +421-9074-04-576 ▪ tajhaz.szalka@mailbox.hu
▪ tajhaz.szalka@oznam.sk ▪ www.tajhazipolyszalka.sk



A tájház célja, hogy minél többekhez eljuttassa a néprajzi, népművészeti értékeket alkotásokkal, ízekkel. Kézműves tábort szervez gyerekeknek, alkotó tábort felnőtteknek. Kosárfonás, csuhézés, agyagozás, szövés – mind kipróbálható. Saját kézműves termék meg is vásárolhatóak. Csoportoknak

egész napos programot biztosítanak, családi hétvégéket szerveznek túrával, lovaglással, kincskereséssel. Ellátásról az asszonyok gondoskodnak, kemencében sült kuglóf, lepények, rétesek segítségével. A kuglóf és a töpörtyűs cipő nagy kedvencek.



PISZKEI ÖKOPÉKSÉG

A PÉKMESTER

Lábatlan, Rákóczi Ferenc út 182. ■ +36 33 507 670 ■ info@piszkeioko.hu ■ www.piszkeioko.hu



A pékség 1996-ban kezdte el a teljes-őrlésű BIO gabonából készült kenyerek és sütemények készítését. Az országban fellelhető legjobb minőségű, a Bio-kontroll Hungária Kht. által szigorúan ellenőrzött, vegyszermentes gabonákat és magvakat használják fel. Saját mal-mukban közvetlenül sütés előtt őrlik a gabonát, így az maradéktalanul megőrzi a benne lévő vitaminokat, ásványi

sókat, nyomelemeket. Termékeiket tej és tojás felhasználása nélkül készítik, így tej-, tojás allergiások és vegetáriá-nusok is fogyaszthatják finomságaikat. Több mint 250 féle terméket tartanak választékban: kenyerek, pékáruk, süte-mények, lisztek, magok, étolaj, almalé. A pékség előtti bioboltban pedig frissen sül a kifli, mely maga a csoda!



MÉZ



TERMELŐK

BERTA LEVENTE ROLAND 

Kesztlőc, Rákóczi u. 36.

+36 70/930-6910

kesztolc.meheszet@gmail.com

Termék: fajtamézek és mézkülönlegességek
pl. kakukkfűves méz, vagy chilis méz

Vegyes virágmézük Nemzeti Parki termék-
védjegyes.

STENCLI FERENC 

Szob, Akác utca 11.

+36 70/295-3465

stencli@citromail.hu

www.stenclimeheszet.hu

Termék: fajtamézek, propolisz,

lépes méz, virágpör, maci méz

Hárs mézük Nemzeti Parki

termékvédjegyes.

NEMESI LILLA 

Kesztlőc, Esztergomi utca 108.

+36 70/634-4424

nemesi.lilla.kata@gmail.com

Termék: fajtamézek

Hárs és virágméze Nemzeti Parki termékvé-
djegyes.

PETRÓCZY MÉHÉSZET

Esztergom, Honvédtemető u. 23.

+36 30/684-3779

Petroczyne.kriszta@gmail.com

Termék: fajtamézek, propolisz

LENDVAI TIBOR MÉHÉSZ,

APITERAPEUTA

+36 30/233-5969

lendvai.tibor@gmail.com

Termék: fajtamézek, mézkülönlegességek,
virágpör, aszalt gyümölcsös méz

BAKA MÉHÉSZET

Vámosmikola, Ipoly u. 6.

+36 70/340- 8173

mezshop1@gmail.com

www.mezpalcika.hu

Termék: fajtamézek, mézpalcika,
propolisztinktúra

NÉMETH LÁSZLÓ

Kamenín / Kéménd

+421-9056-94-568

+421-36-759-6132

Termékek: akác, vegyes méz

ELEK SÁNDOR

Esztergom, Szarvashegyi dűlő, Diósvölgy

+36 20/387-9657

elek.meheszet@gmail.com

Termék: fajtamézek, lépesméz, propolisz,
propoliszos krém

JÓKAI TIBOR

Želiezovce / Zselíz

+421-9054-47-731

Termék: fajtamézek

NAGY PÉTER

Mužla / Muzsla

+421-9087-801-26

nagypeter@nagypeter.sk

Termék: fajta mézek

PATAKFALVI KÁROLY

Nagymaros, Elsővölgy u. 39.

+36 27 / 355-045

VOLTER PETER

Svodín / Szőgyén

+421-9077-95-060

Termék: fajtamézek, propoliszos termékek

SÁRKÖZI ZSOLT

Piliszentkereszt

+36 30/509-2284

Termék: méhes gazda

ALMANN ANTAL

Mogyorósbánya, Felszabadulás utca 14/a.

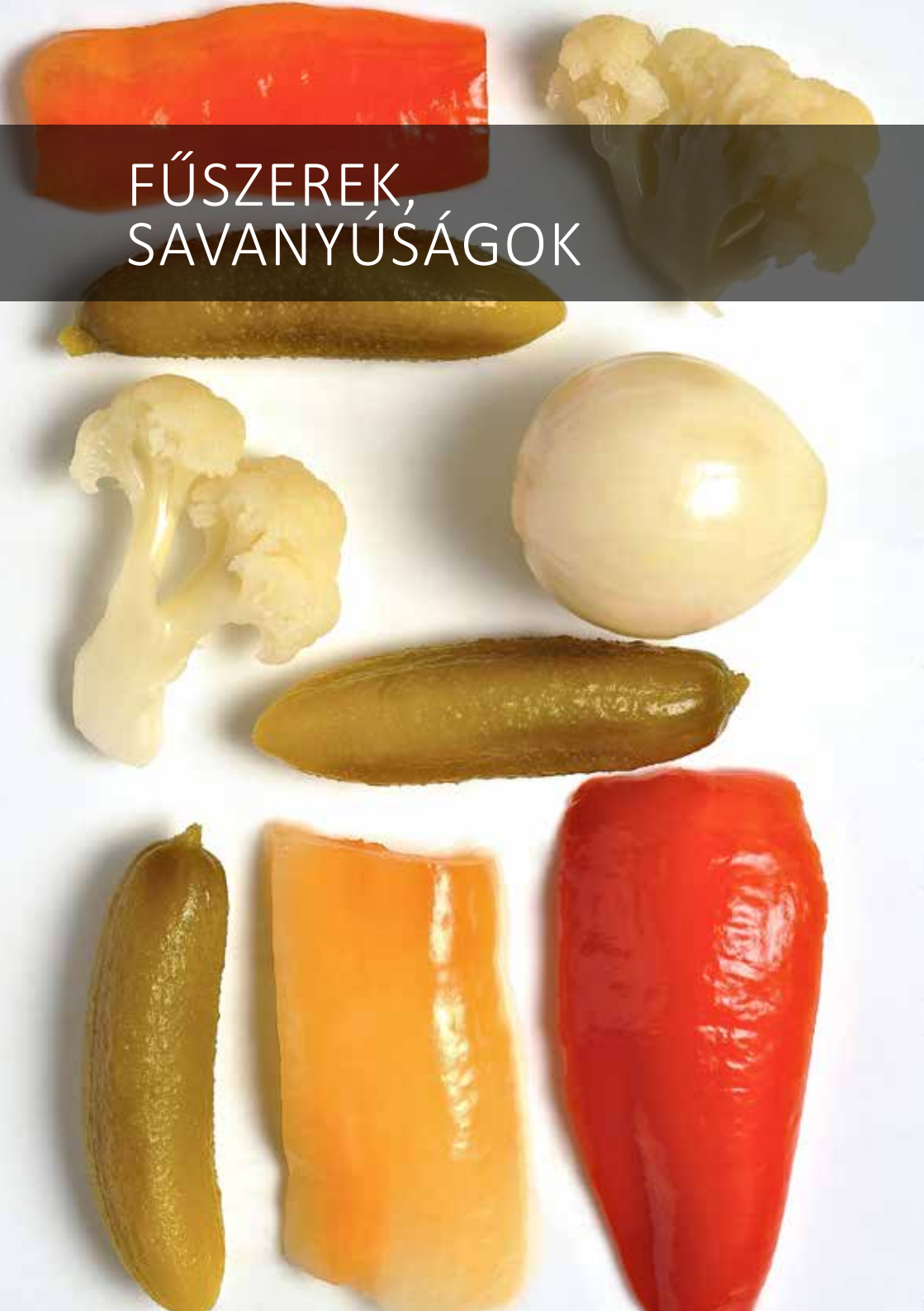
ALMANN CSABA

Mogyorósbánya, Felszabadulás utca 34.

ALMANN ISTVÁN

Mogyorósbánya, Felszabadulás utca 10.

Termék: Méz

A collection of various pickled vegetables arranged on a white background. The items include: a red pepper (top left), a piece of cauliflower (top right), a cucumber (middle left), a whole onion (middle right), a piece of cauliflower (bottom left), a cucumber (bottom middle), a yellow pepper (bottom left-center), and a red pepper (bottom right).

FŰSZEREK, SAVANYÚSÁGOK

TERMELŐK



FINTA ADRIENN

Kravany nad Dunajom / Karva

+36 20/328-6975

+421-9052-50-453

Adri32.fintova@gmail.com

Termék: paprika- és paradicsomlekvár,
házi lecsó, paradicsomlé, olajos paprika

IPOLYSZALKAI TÁJHÁZ

Salka / Ipolyszalka

+421-9074-04-576

tajhaz.szalka@mailbox.hu

tajhaz.szalka@oznam.sk

www.tajhazipolyszalka.sk

Termék: savanyúságok

ROZOVITS FERENCNÉ,

ÁGI SAVANYÚSÁG

Piliscsaba, Pilisvörösvár

+36 30/408-21-90

Termék: kimért savanyúságok, savanyú
káposzta. Esztergomban a piacon talál-
hatók meg termékei.

DUKA FERENC

Kravany nad Dunajom / Karva

+36 20/328-6975

+421-9052-50-453

dukaf@piszkenet.hu

Termék: fűszerpaprika

JP NATURALPRODUKT S.R.O.

PAPP GYÖRGY

Radvaň nad Dunajom / Dunaradvány

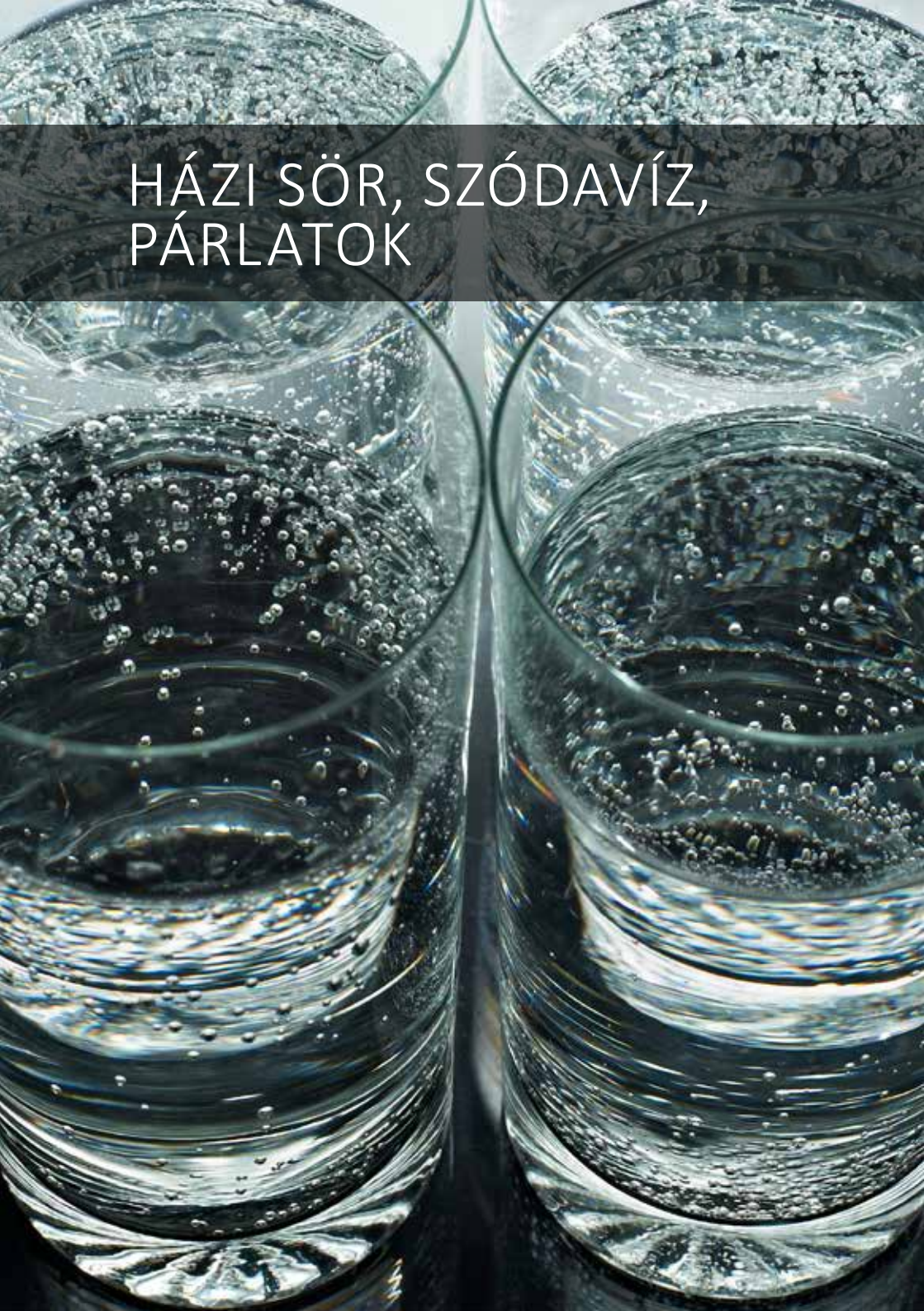
+421-9057-12-359

jpapp@jpnaturalprodukt.sk

www.jpnaturalprodukt.sk

termék: szárított fűszerpaprika



A close-up photograph of four glasses filled with carbonated beverages, arranged in a 2x2 grid. The glasses are filled with a dark liquid, and numerous small, light-colored bubbles are visible rising from the bottom and clinging to the glass walls. A semi-transparent dark rectangular overlay is positioned across the top half of the image, containing white Hungarian text. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the glass and the effervescence of the drinks.

HÁZI SÖR, SZÓDAVÍZ,
PÁRLATOK

TERMELŐK



ROTBURGER LÁTVÁNY SÖRFŐZDE
Pilisvörösvár

2085 Pilisvörösvár, Szabadság u. 22.
+36 26/331-535, +36 70/385-5254
rotburger@gmail.com
www.rotburger.hu

Termék: világos és barna házi sör,
szűretlen maláta sör

RAJOS SZIKVÍZ

Dorog
+36 33/331-351 +36 20/922-3509
rajosszoda@gmail.com
www.rajosszikviz.hu
Termék: szikvíz, szűrt, tisztított ivóvíz

MICHLBERGER
VALÓDI KISÜSTI PÁLINKA

Piliscsév
+36-30-947-8392
info@m-palinka.hu
www.m-palinka.hu
Termék: vegyes, gyümölcs és ágyas
pálinkák

PALÍK LÁSZLÓ

Želiezovce / Zselíz
+421-9056-09-563, +421-9053-87-232
bioprodukt@naex.sk
www.bio-centrum.sk
termék: bio pálinkák

UNGÁR ZOLTÁN

Pálinkafőzde
Vámosmikola
+36 27 / 377-683
Termék: pálinka



RECEPT

SAJTFONDÜ, VAGY SAJTMÁRTOGATÓS

Kiadós adag

Hozzávalók:

fél kg vegyes házi sajt reszelve

3 evőkanál étkezési keményítő

1-2 gerezd fokhagyma, aprítjuk

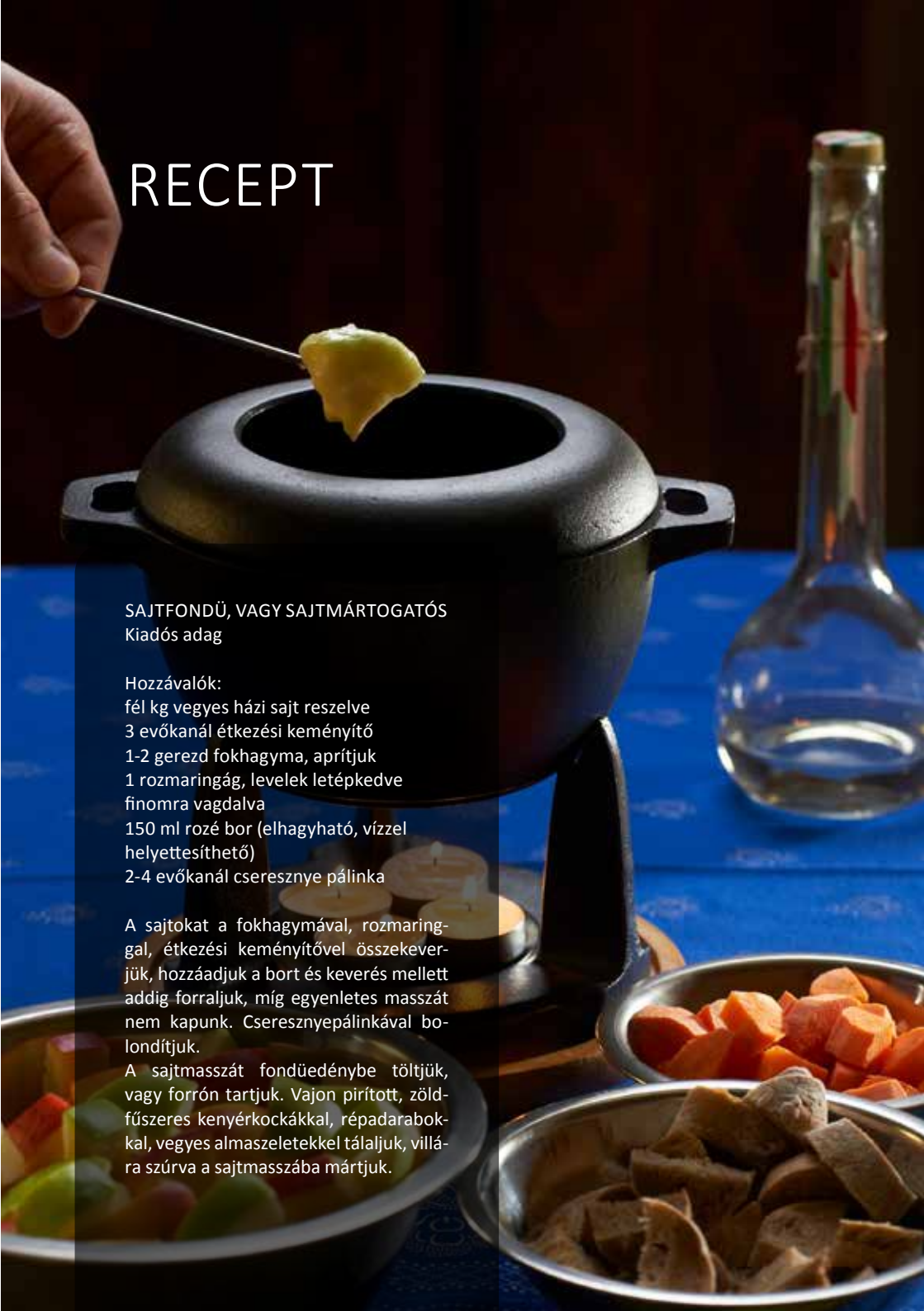
1 rozmaringág, levelek letépkedve
finomra vágva

150 ml rozé bor (elhagyható, vízzel
helyettesíthető)

2-4 evőkanál cseresznye pálinka

A sajtokat a fokhagymával, rozmaringgal, étkezési keményítővel összekeverjük, hozzáadjuk a bort és keverés mellett addig forraljuk, míg egyenletes masszát nem kapunk. Cseresznyepálinkával bolondítjuk.

A sajtmasszát fondüedénybe töltjük, vagy forrón tartjuk. Vajon pirított, zöldfűszeres kenyérkockákkal, répadarabokkal, vegyes almaszeletekkel tálaljuk, villára szúrva a sajtmasszába mártjuk.



BOROK



TERMELŐK

VINUM ISTER-GRANUM REGIONIS

BORLOVAGREND

Nyergesi Rezső nagymester

Esztergom, Kis-Duna sétány 24. l.e.1.

+36 30/206-1224

zangel@vipmail.hu

www.borrend.hu/vinum_ister_granum_regionis_borlovagrend

Termék: Duna két oldalán készült borok megismertetése, borkultúra terjesztése
Zászlósbor: Királyleányka

EPERMESTER PINCÉSZET

Tahitótújfalu

+36 70/408-4135

info@epermester.hu, www.epermester.hu

Termék: eperbor

HILLTOP NESZMÉLY BORÁSZAT

Neszmély, Melegeshegy Pf.

+36 34 / 550-450

info@hilltop.hu, www.hilltop.hu

Termék: Hilltop és Prémium borcsalád,
Art borcsalád, Borhotel

SZÖLLŐSI PINCÉSZET

Neszmély, Kásáshegyalja út 6.

+36 34 / 451-254, +36 20/980-9735

neszmely@szollosipinceszeti.hu

www.szollosipinceszeti.hu

Termék: Magnus Cuvée, Sauvignon Blanc,
Irsai Olivér, Olaszrizling

KOROM CSALÁDI BORÁSZAT

Kesztől

06-70/77-27-162

bio@korombor.hu, www.korombor.hu

Termék: biobor

BOTT FRIGYES

Mužla / Muzsla

+421-9052-22-995, info@bottfrigyes.sk

Termék: bor

DROZDÍK PINCÉSZET

Štúrovo / Párkány

+421-9057-46-380

drozdik_jozef@post.sk

Termék: bor

SÜTŐ ZSOLT

Strekov / Kürt

+421-9056-49-615

info@strekov1075.sk

Termék: bor

VINTOP KARKÓ

Búč / Búcs

+421-357-776-343

+421-9056-45-200

www.vintop-karko.sk

Termék: borászat, étterem, agroturizmus

PALÍK LÁSZLÓ

Želiezovce / Zselíz

+421-9056-09-563, +421-9053-87-232

bioprodukt@naex.sk

www.bio-centrum.sk

termék: biobor

VOLTER PETER

Svodín / Szőgyén

+421-9077-95-060

Termék: mézbor és szőlőbor

Szegab Polgári Társulás

Bátorove Kosihy / Bátorkeszi

+421-35- 779- 7659

+421-902-28-1383

gyopos.stefan@post.sk

www.szegab.sk

Termék: borászati események szervezése,
borászok összefogása

BARVIN, S.R.O - IMRICH BARUS

Gbelce / Kőbölkút

+421-905-50-5662

Termék: borászat

HR WINERY

Gbelce / Kőbölkút

+421-905-24-0668

info@hrwinery.sk

Termék: borászat

SIMONKA ISTVÁN ÉS VALIENT MILAN

MECABU s.r.o

Svodín / Szőgyén

+421-917-40-3765, +421-915-87-7668

Termék: borászat

RECEPT

MÉZES-BOROS OLDALAS BENCZE LÁSZLÓ ÍNYESMESTER MÓDRA

Híg forralt bort készítünk kb ötszörös vízmennyiséggel, mézzel és fűszerekkel. Az oldalast a forralt borban megfőzzük. A víz párologjon el. A kész húsból a csont ki is húzható. A húst meglocsoljuk mézzel, rövid időre sütőbe tesszük. A méz ne süljön a húsr! Köretnek alma-kompót, és héjában sült, egész krumplit kínálunk.

KÉZMŰVES TERMÉKEK



KÉZMŰVESEK

IPOLYSZALKAI TÁJHÁZ

Salka / Ipolyszalka
+421-9074-04-576
tajhaz.szalka@mailbox.hu
tajhaz.szalka@zoznam.sk
www.tajhazipolyszalka.sk
Termék: szőnyegek, fonott kosarak

FONOTT KOSARAK - CSERGE GÁBOR

Nagybörzsöny, Rákóczi út 15.
+36 30/429-0130
Termék: gazdasági kosár, - használati, - bevásárló, - virág, - szennyes tartó, - asztali, - kenyérkosár, állat kosár, kínáló kosarak, papírkosár.

BŐRMŰVES TERMÉKEK

Nagybörzsöny, Völgy utca 7.
+36 30 /473-8049
info@das-landhaus.info
www.das-landhaus.info

PÁLINKÁS ANGELIKA – KERÁMIA

Gbelce / Köbölkút
+421-9039-52-438
www.angelikakeramika.mypage.cz
Termék: kerámia használati és dísz tárgyak

DOLEZSÁK JÓZSEF

Ipolydamásd
+36 20/345-6532
Termék: szőnyeg készítése

MAG POLGÁRI TÁRSULÁS

Batka Péter
Kamenný Most / Kőhídyarmat
+421-9174-926-84
mag@magoz.eu
www.magoz.eu
Termék: Fazekas termékek

VARGA LAJOSNÉ

Márianosztra
+36 20/398-5014
Termék: kézi szőttes, rongyszőnyeg, díszpárna

KOCZÓ BÁLINTNÉ

Perőcsény
+36 27 / 325-511
Termék: szőnyegkészítés

MOZAIKRUHA – SOMODI BEÁTA

Pilismarót
+36 30/256-2288
somody.beata@invitel.hu
www.mozaikruha.hu
Termék: mozaik ruha, egyedi tervezésű ruhák

BERTÁNÉ LŐCSEI KRISZTINA

Nyergesújfalu
+36 20/543-6951
blocseik@freemail.hu
www.blocseik.uw.hu
Termék: kerámia használati és dísz tárgyak

DR. KOVÁCS JÓZSEF

Esztergom
+36 20/975-8860
Termék: fa használati és dísz tárgyak

NÉMETH GYAPJÚFELDOLGOZÓ

Esztergom
+36 33 / 316-193
Termék: gyapjú ágynemű, kötött gyapjú termékek

KÓCZIÁN CSABA

Pilisszentkereszt
+36 20/437-6946
Termék: fazekas

D-PORT – DÉNES HENRICH

Gbelce / Köbölkút
+421-367-59-2230
Termék: nádkitermelés, nádból készült termékek, fafeldolgozás

SMIDT ROBERT

Svodín / Szőgyén
+421-918-64-4801
Termék: fafaragás

JEGYZETEK



PIACRA



„Már jó ideje igyekszem a családom egészségére úgy vigyázni, ahogy tudok. Férjemmel közösen próbáljuk a 15 éves kamaszlányunkat is arra nevelni, hogy helyes értékrendet tudjon kialakítani. Fontos szempont, hogy ne tömegvásárlásból származó gyors élelmiszer hentesárut ehessünk, keressük a lehetőséget, hogy vegyszermentes zöldséget, gyümölcsöt fogyasszunk. Ez a vásárlási forma megkövetel egy életmód-változtatást is, tudatosan, előregondolkodva vásárolni, de ennek csak örülök!”

– kamaszlányát nevelő anyuka

HELYI TERMÉKEK



Fogyasztóként egyesével meglátogatni a termelőket eléggé időigényes feladat. Sokkal energiatékonyabb változat, ha egy helyen, egy időben koncentráltan megjelenik a fogyasztói igény és erre válaszul a termelők bőséges kínálata. No, ez a piac. De ez csak az egyik formája, hogy helyi termékhez jussunk.



LÁSSUK, HOL SZEREZHETŐK BE HELYI TERMÉKEK?

- Termelői piacon
- Bevásárló közösségben
- Szedd magad! akcióban
- Helyi zöldséges boltokban
- Helyi termék boltban
- Mobil, mozgó, helyi terméket árusító helyről
- Bioélelmiszer árusító boltokban
- Webáruházakban
- Helyi termék- és kulturális fesztiválokon.
- Vendéglátó helyeken
- Dobozrendszeren keresztül
- Termelő-fogyasztó hálózatban
- Közösség által támogatott mezőgazdálkodásból

PIAC

A Néprajzi Lexikon azt írja a piacról, hogy az nem más, mint a város és a falu közti munkamegosztás eredménye. A mezőgazdasággal foglalkozó falusiak a piacokon eladták az ipari (kereskedői, igazgatási és egyéb) foglalkozásokat űző városiaknak termékeiket.

Az internet korszak nélküli piacok a hírközlés jó alkalmai is voltak: sok piacon kidoboltak, kihirdettek.

A helyi termelői piac az egyik legjobb megoldás a közvetlen értékesítésre. A piacozás régi, jól bevált hagyománya feléledni látszik térségünkben is. A termelői piac a térség 40-50 km-es körzetében működő gazdaságokból származó mezőgazdasági -, ill. élelmiszeripari termékeket értékesít.

Mitől lesz jó egy termelői piac? Változatos piaci áruféleségek, frissesség, közösségi élmény!

Az igazi termelői piacokon kizárólag a termelők, esetleg családtagjaik árulják termékeiket, így a kialakuló személyes ismeretség segít abban, hogy a vásárló biztos lehessen a termékek eredetében, minőségében.

A piacok ma is közösségi térként működnek. Szívesen leülünk a piactéren egy padra, beszélgetünk ismerőseinkkel, a gyerekek kis játszótéren játszanak, mi pedig izleljük a termékeket, és nem vesszük észre a rohanó időt. Így a termelői piaci bevásárlás kellemes családi programmá tehető.



*Környezettudatos arany szabály a vásárláshoz:
bevásárlóközpont helyett piacon vásárolni.
Friss, hazai, az évszakra jellemző idényzöldséget -
és gyümölcsöt választani.*

BEVÁSÁRLÓ KÖZÖSSÉG



Nem tesz mást, mint összeköti a tudatos vásárlói igényt a termelők kapacitásával és összehozza 1-2 órás alkalomra heti, vagy kétheti rendszerességgel. A termelőnek jó, mert nem kell a piacon az időjárás viszontagságainak ellenállni, fixen tervezheti az napi bevételét, és gyorsan lezajlik az árucseré.

A fogyasztónak is jó, mert tervezhető a beszerzés egy kínálati lista alapján, előre megrendeli a terméket, melyet a termelő előre összekészít és elhoz. A fogyasztókat és a termelőket lelkes önkéntes csapat köti össze. És már létre is jön egy informális egyesülés, amelyet környezet-tudatos vásárlók indítanak útjára azzal a céllal, hogy magas minőségű helyi termékeket vásárolhassanak, korrekt áron. A legfontosabb dolgok, amelyek összeköti a közösség tagjait: személyes igény az egészséges táplálkozásra, felelősségvállalás és elkötelezettség a fenntartható társadalom iránt. A fenti kihívásokra a kíméletes, hosszú távú következményekkel is számoló gazdál-

kodás és a közvetlen kereskedelem modellje adja a legjobb megoldást.

A szerveződést közös erővel működtetik: egyéni képességeket és erőforrásokat figyelembe véve osztják el egymás közt az operatív teendőket, és minden tag számára szabad beleszólást biztosít a közösséget érintő kérdésekbe. Az egyéni aktivitást és felelősségvállalást szorgalmazó munkamódszer megalapozott, stabil fejlődést tesz lehetővé, és költségeket is segít a minimumon tartani. Emellett nagymértékben támogatja azon törekvéseket is, hogy ne csupán egy fogyasztói csoportosulás legyen, hanem valódi közösség váljon. Közös főzések, termelő látogatások, egymás közötti hírmegosztások, képzések segítik a közösség formálását. Amellett hogy kellemesen és hasznosan töltik idejüket, alkalmuk nyílik ekkor jobban megismerni egymást, s kötetlenül beszélgetni mindarról, ami éppen akkor legjobban érdekeli a közösséget.

Kiskosár Bevásárló közösség Esztergom: kiskosaresztergom@gmail.com

NAGYMAROSI TERMELŐI PIAC



*„Nem vagyok én menő horgász, ezért gyártok
füstölt kolbászt!” - Nagymarosi Piac, termelő*

A Fő téren minden szombaton délelőtt a Dunakanyar és a Börzsöny vidék apraja-nagyja megjelenik. 60-70 termelő kínálja változatos termékeit a házi, kemencében sült kenyértől, a zöldségen, gyümölcsön, füstölt kolbászon keresztül

a kézműves termékekig. Ez térségünk legismertebb termelői piaca, érdemes családos látogatást tenni!

Nyitva tartás: minden szombat 7-13 óra között

Helyszín: Nagymaros, Fő tér



Az Ister-Granum térségben a Duna mindkét oldalán egyre több önkormányzat, civil- vagy gazdálkodó szervezet gondolkodik el azon, hogy valódi termelői piacot nyisson. Ezekben a piacokon lehetne beszerezni az alapélelmiszereket, idény zöldséget, gyümölcsöt, feldolgozott élelmiszereket és további remek portékákat.

A termelői piac különbözik az ismert városi piacoktól, mivel itt csak a piac 40 km-es körzetéből megtermelt és előállított termék értékesíthető.

A következő felsorolásban bemutatjuk térségünk kezdeményezéseit. Termelői piacok, és helyi élelmiszerek vásárlására alkalmat adó események a térség egyre több településén előfordulnak.

Reméljük a jó példa ragadós lesz és egyre több helyi termelő szeretné termelői piacon értékesíteni termékét. A vásárlói érdeklődés már biztosított!

SZOB

Minden szombaton 8 órától 11:30-ig helyi piac került bevezetésre.

Helyszíne a József Attila Művelődési Ház udvara. Nagy szeretettel várják a kedves vevőket és eladni vágyókat egyaránt, legyen az gyümölcs, zöldség, tojás, sütemény, fonott kosár vagy szinte bármi. Helypénzt nem kell fizetni. A szervezők bízhatnak benne, hogy más településhez hasonlóan Szobon is kialakul egy kiváló közösségi élet, egy igazi, nyüzsgő közösségi piactér.

Ne feledjék, SZOMBAT a piac napja SZOBON!

További információk
a városfejlesztés.szob@gmail.com
e-mail címen kérhetők.

KRAVANY NAD DUNAJOM/KARVA
időszakosan tavasztól ősziig, a téli időszak kivételével szombaton 8.00-tól 12.00-ig, a piac alatt a Karva-Lábatlan közötti rév is közlekedik.

SVODÍN/SZŐGYÉN

Rendezvényekhez kapcsolódóan, pl. karácsonyi vásár, Pató Pál Napok idején termelői piac és vásár is zajlik.

VÁMOSMIKOLA

A Fő téren csütörtökönként 8 és 12 óra között több évtizedes hagyománnyal tartják.

KÓSPALLAG

AKóspallag Közalapítvány szervezi a helyi termékeket árusító piacot. A piacról felvilágosítás kérhető a közalapítvány elnökétől.

TOKOD

Az öreg iskola udvarán került kialakításra a piac területe, egyelőre a vásárlói igény nagyobb, mint az elérhető termelő és termék kínálat. Információ az Alkotóházából kérhető a következő telefonszámon: +36 33-469-011

DÖMÖS

Piac a jópofa kofához. Frappáns névvel nevezett piac a Szent István u. 2. területén, a falu főterén, a templom mögött található. Nyitva tartás: minden szombaton 8-12 óráig. Ám jelenleg szintén átmenetileg szünetel, de szándék van a rendszeres működtetésére.

PILISMARÓT

A település termelői piacot alakít ki a Hunyadi János utca elején. A fejlesztés eredményeként minimális területű iro-

da és kiszolgáló helyiség, akadálymentes WC-vel, 7 db fedett, 3 db nyitott elárusítóhely, kerékpártároló, vízvételi lehetőség (közkút) kerül kialakításra. Szelektív hulladékgyűjtés is lesz.

LETKÉS-IPOLYSZALKA

Az első határon átnyúló piac 2014-ben készül el és 2015-ben nyílik, kezd üzemelni.

LÁBATLAN

A település szándéka, hogy termelői piacot alakítsanak ki. A térségben több termelő is szándékát jelezte, hogy árusítaná portékáit a helyi piacon.

ESZTERGOM

Hagyományos városi piac ruhával, iparcikkal, de termőidőszakban a piacon nagyon sok kistermelő megjelenik zöldeggel, gyümölcssel, sőt most már feldolgozott élelmiszerekkel is, pl. tejtermékek, ill. gyümölcslevek. A vásárolni, nézelődni szándékozókna a szombat délelőtti forgatagot javasoljuk, hogy el látogassanak az esztergomi piacra.



HELYI TERMELŐI PIAC NYITÁSA

A magyarországi szabályok szerint a piacon csak azon őstermelők és kistermelők árusíthatnak, akik áruik előállításához és értékesítéséhez szükséges valamennyi szakhatósági engedéllyel és kötelező nyilvántartásokkal rendelkeznek.

A Helyi Termelői Piac üzemeltetésére vonatkozó szándékot a létesítési hely szerinti illetékes jegyzőnél kell bejelenteni és működtetés esetén a piac üzemeltetőre néhány szabály vonatkozik: napi nyilvántartást vezet a piacon áru-

sító kistermelő nevééről és címéről, gazdasága, illetve a termelés és előállítás helyéről, regisztrációs számáról, és az általa árusított termékekről. Az üzemeltetőnek jelen kell lenni a piac nyitva tartása alatt a helyszínen, cél a működési rendet ellenőrizni, valamint a piaci helyszín közegészségügyi vonatkozásait is az üzemeltető garantálja.

Részletes segítség a www.kisleptek.hu honlapon található.



KONYHÁBA

*„A tiszta, helyi és idény alapanyagokból készült
étel az egyik legjobb dolog, amit az egészségünkért
és a környezetünkért tehetünk.”
Repka Ágnes, az ÉletKonyha egyik alapítója*



Miután kosarunkat és kamránkat telepakoltuk helyi termékkel, irány a konyha! Ha helyi terméket használunk a konyhában, azzal élelmiszerkultúránkat is gazdagíthatjuk. Az ízek szerepe felértékelődhet, változatos zamatos, termőhelyre jellemző ízek épülnek be ételeinkbe. Ha pedig a népi konyha felé fordulunk, akkor régi gasztronómiai hagyományok újjászületését élhetjük át.



Legyen népi étel, vegetáriánus, paleo étrend, nyers konyha, vagy bármilyen egyéb táplálkozási irány, hisszük, hogy ha egészséges alapanyagokból, szeretettel készítjük, és mértékkel fogyasztjuk, akkor az, javunkat fogja szolgálni. Az alábbi receptek csupán ötletadók, példák, arra, hogy térségünk alapanyagai, milyen változatossággal használhatók a konyhában. Étkezzük végig helyi termékből az egész napot!



A NÉPI TÁPLÁLKOZÁS TANULSÁGAI KÉT KISTÉRSÉG TERÜLETÉN

Az esztergomi Balassa Bálint Múzeum gyűjtőterülete az Esztergom - Nyergesújfalui és a Dorogi Kistérség városaira, falvaira terjed ki. Innen származnak a népi táplálkozással kapcsolatos adatok, amelyeket 2012-ben kezdett el gyűjteni dr. Kövecses Varga Etelka. A munkát helyi adatgyűjtők és adatközlők segítették. Az adatgyűjtés végére elkészül a Népi Ételek című hiánypótló receptgyűjtemény. A recepteket – a forrásként szereplő településekhez vagy az ételekhez kötődően – egy-egy rövid leírás egészíti ki.

A térség táplálkozás szempontjából a felföldi táplálkozási táj része, melynek fő jellemzője a krumplis főtt tészták gyakorisága. Az osztrák hatásra az egész Dunántúlon elterjedt pirított sterc készítését csak Máriahalom esetében került leírásra, jelezve annak a kitelepítések utáni kevert lakosságát. Meg kell azonban jegyezni, hogy a térségben ez nem jellemző, s éppen a hiánya az, amely a dunántúli táplálkozási tájtól elválaszt bennünket.

A német nemzetiségi (sváb) közösségek-nél általános, hogy besűrítik az ételek levét, s azt ecettel, sóval, borssal, babérlevéllel és majorannával ízesítik: dorogi savanyú kolbász, süttői sava-

nyú nyúl, táti savanyú szósz, s említhető még a máriahalmi savanyú májat (Sauri Léve), melyet – a tátiakhoz hasonlóan – disznóölés alkalmával készítették el.

A szlovák (tót) falvak fő tölteléke a káposzta. A tésztafélék közül a kelt tészták sokfélesége, valamint a gőzölt bukta ismerete emelendő ki.

A kötet végén néhány meghatározó kisebbségi (bolgár, lengyel, cigány, örmény) ételt is bemutatásra került. Ezek közül a bolgárkertészeknek volt érezhető befolyása a vidék népi táplálkozására.

Néhány község esetében az év ünnepeihez való kötődés volt a közlés fő oka (Pilisszentlélek, Dömös, Leányvár, Nyergesújfalú).

A kiadvány ételköstölővel egybekötött könyvbemutatón került ismertetésre. Az 1000 példány gyorsan elfogyott, ami további ösztönzést ad szerzőjének, hogy folytatása legyen az ételfélék, eltevési módok és kultúrtörténetük bemutatására.

Néhány receptet ebből a gyűjtésből most bemutatunk, valamint a sorozat következő kötetéből is ízelítőt adunk, mely a Rétesek címet viseli.

REGGELI



ZABPELYHES SÜTI

10 dkg aszalt meggy, mazsola, alma vegyesen, 3 kanál rum, 10 dkg aprított dió, mandula, mogyoró vegyesen, 10 dkg vaj, 15 dkg cukor vagy méz, 10 dkg liszt, 10 dkg zabpehely, 1 tojás, csipet só és szódadikarbóna

Az aszalt gyümölcsöt rumba áztatjuk, a magokat pirítjuk, majd előbbieket aprítjuk. A vajat a cukorral, tojással és a sóval kikeverjük. Hozzáadjuk a magokat, aszalt gyümölcsöket, és a zabpehellyel,

szódadikarbónával vegyített lisztet. Sütőpapírral bélelt sütőlemezre két kiskanál segítségével halmokat képzünk. 10-15 perc alatt készre sütjük.

ZABKÁSA

Zabpelyhet tejjel felteszünk főzni. Mézzel, friss almadarabokkal, aszalt gyümölccsel, aprított dióval, mandulával gazdagítjuk. Mindenki kedvence reggelente!

Laktózérzékenyek vízzel is főzhetik.

**ZABTURMIX**

Zabpelyhet este vízbe áztatunk. Reggel mézzel, almával, dióval ízesítjük, turmixba helyezzük, vízzel felöntjük, összeturmixoljuk. Gyors, tápláló reggeli ital!

ZABPELYHES TALLÉR

25 dkg tehéntúró, 10 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 15 dkg zabpehely, 3 evőkanál olaj, 2 tojás, 5dkg méz / stevia / nyírfacukor. A hozzávalókat összekeverjük, 20 percig pihentetjük. Ezután a masszából lapos

pogácsákat formázunk és sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. 200 fokon 20 percig sütjük.

GYÖMBÉRES ERŐSÍTŐ KOKTÉL

Keverjük össze fél citrom frissen kifacsart levét, térfogatra még egyszer annyi mézet, egy mokkáskanál fahéjat, egy teáskanálnyi reszelt gyömbérrel. Fel lehet hígítani nem forró, de meleg vízzel, kinek-kinek ízlése szerint. Naponta 2-3 alkalommal fogyasszuk.

LEVESEK



SZÍNES VARIÁCIÓK: SÜTŐTÖK LEVES

Hozzávalók: 1 nagyobb, vagy két kisebb sütőtök, sárgarépa, fehérrépa, zeller cikk. A zöldségeket kis kockára vágjuk, olajon pirítjuk, majd kevés vizet öntve alá fedő alatt pároljuk. A tököt alaposan megmoszuk, kimagozzuk, majd héjastól kockázzuk, a zöldségekhez adjuk, sózzuk, készre pároljuk. A zöldségeket botmixerrel turmixoljuk, vizet öntünk hozzá, átforraljuk. Pirított tökmaggal tálaljuk.

Változatok: különösen finom zamatot ad a levesnek, ha gyömbérrel ízesítjük. Finom fehérborral is, de tejszínnel is bolondítható.

Ezzel a módszerrel zeller vagy brokkoli leves is készíthető!

NÉPI ÉTEL: PILISSZENTLÉLEKI KRUMPLILEVES

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 10 dkg aszalt alma, 10 dkg aszalt körte, 10 dkg aszalt szilva, 2 dl tejföl, 2 dkg liszt, só, fahéj, szegfűszeg

A krumplit kockára vágjuk és bő, sós vízben félig megfőzzük. Beletesszük az aszalt gyümölcsöket, majd fűszerezünk. A krumpli és a gyümölcsök megpuhulása után tejjel behabarjuk.

FŐÉTELEK



SPENÓTOS TÉSZTA - PIKÁNS, KÖNNYŰ, VEGETÁRIÁNUS

Hozzávalók:

Spenót, csípős paprika, mandula aprítva, fokhagyma ízlés szerint, só, sajt reszelve, spagetti vagy hosszú metélt, olaj

Olajon az aprított csípős paprikát megpirítjuk, hozzáadjuk a fokhagymát és a mandulát, összeforgatjuk, majd a darabkára tépkedett spenótot rádobjuk, együtt pároljuk, sózzuk. A kifőtt tészta-hoz tesszük, sajtot szórunk rá.

Változat:

Tejszínnel is lágyíthatjuk a mártást, de rétegesen jénaiba lerakva, sajttal megszórva sütőben is összesüthetjük.



RAGUS BORDA – AVAGY HÚS HÚSSAL Rendkívül gazdag, kiadós, laktató!

Hozzávalók: 4 szelet sertésborda, 1 ek zsír, 1 kis fej vöröshagyma, 15 dkg lecsó, 10 dkg zöldborsó, 10 dkg gomba, 10 dkg házi virsli, 10 dkg sertés- vagy nyúlmáj, fűszerek ízlés szerint (só, borsika, fokhagyma)

A besózott, kiklopolt hússzeletek egyik oldalát lisztbe mártjuk, zsíron kisütjük, félre tesszük. A visszamaradt zsíron finomra vágott hagymát üvegesre pirítjuk, rátesszük a lecsót, a gombát, a zöldborsót, a virsli karikákat és a legvégén a darabolt májat. Az egészet készre pároljuk. Köretnek tésztát főzhetünk, vagy nokedlit szaggatunk. A ragut a körettel a melegen tartott bordára helyezzük.

LASAGNE, AHOGY MI SZERETJÜK Kiadós, változatos, örök kedvenc

Hozzávalók: 10 dkg füstölt szalonna, 1 vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 30 dkg darált hús, 15 dkg gomba, 15 dkg sárgarépa, 1,5 dl vörösbort, paradicsomszós, 3 evőkanál vaj, 3 evőkanál liszt,



5 dl tej, szerecsendió, só, borsika, fűszerpaprika, lasagne tészta, vagy házi nagy méretű lebbencstészta

A szalonnát apró kockára vágva pirítjuk az olajon. Hagymát és a fokhagymát finomra vágva hozzáadjuk a szalonnához. Hozzákeverjük a húst, morzsásra pirítjuk, fűszerezünk, majd beletesszük az apróra vágott répát és a gombát. Együtt pároljuk vörösbort öntve alá, fedő alatt.

A paradicsomszószt hozzátesszük, vörösbort és vízzel hígíthatjuk. Együtt főzzük. Közben a vajat megolvasztjuk, hozzákeverjük a lisztet, kicsit megpirítjuk, hozzáreszelünk szerecsendőt, szórunk bele sót, fehérborsot, felengedjük tejjel, kevergetés közben összeforraljuk.

Egy nagyobb tűzálló tálat kivajazunk, tej mártást öntünk bele, majd felváltva rétegesen belerakjuk a tésztaalapokat, paradicsomos mártást, besamel mártást. A tetejére tészta kerüljön, amire gazdagon sajtot szórunk. 25-30 perc alatt sütőben megsütjük.

Változatok: a húst teljesen el is hagyhatjuk; tehetünk a felső tésztaalap alá karikára vágott cukkinit, de készülhet zsálya, metélőhagyma fűszerezéssel, fehérborral is.



PADLIZSÁNOS PENNE

Gyors, könnyű, izgalmas

2 padlizsán, 2 gerezd fokhagyma, penne tészta, morzsolt kakukkfű, 1 citrom, gomolyasajt, olaj, só, borsika

A padlizsánt megmossuk, kis kockákra vágjuk, a fokhagymát felaprítjuk. A tésztát kifőzzük. Olajon megpirítjuk a padlizsánt, hozzátesszük a fokhagymát és a kakukkfűvet. A citrom héjának egy részét lereszeljük, majd az egészet kifacsarjuk, hozzátesszük a zöldséghez, pici vizet öntünk alá, 5-6 percig pároljuk fedő alatt. Sózzuk, borsikázzuk. A tésztát tányérra szedve ráhalmozzuk a padlizsánt, morzsolt gomolyát szórunk a tetejére.

ZÖLDFÚSZERES GOMBAFEJEK

Könnyű, gyors, vegetáriánus

személyenként 3-4 nagyobb gombafej, 1 kis fej vöröshagyma, mandula és dió apróra vágva (lehet pirítva is), 2-3 gerezd fokhagyma aprítva, zöldfűszerek: metélőhagyma, kakukkfű, borsika, petrezselyem, rozmaring, só, sajtok vegyesen reszelve, vaj a sütéshez

A gombát tisztítjuk, tönkjét kivágjuk, finomra vágjuk, vajon a hagymákkal együtt megpirítjuk. Hozzátesszük a diót, mandulát, zöldfűszereket. A kiolajozott / vajazott sütőlemezre helyezett gombafejeket megtöltjük, tetejére reszelt sajtot szórunk és előmelegített sütőben 10-15 percig sütjük.

Változat: a zöldfűszereket és a magvakat aprítógépben is összedolgozhatjuk, ezt tesszük vegyesen a gombafejekbe a sült hagymával.





SONKÁS-GOMBÁS RAGUVAL TÖLTÖTT NYÚLCOMB

Hozzávalók: 4 nyúlcomb, vöröshagyma, füstölt sonka, gomba, só, bors, rozmarin, liszt, 2 tojás

Mártáshoz: zöldség, vöröshagyma, cukor, vörösbor, olaj

A nyúlcombok felső részét kicsontozzuk, felnyitjuk, sóval, borssal fűszerezjük, félre tesszük. Olajon a felkockázott sonkát, vöröshagymát, majd a gombát megpirítjuk. Rozmaringgal, sóval, borsikával fűszerezjük. Liszttel megszórjuk, rövid ideig tovább pirítjuk, majd a felvert tojásokat ráöntjük, gyorsan elkeverjük, félre húzzuk. Ezzel a közepesen lágy masszával töltjük a combokat. Olajozott sütőlemezen, vagy tűzálló tálban 20 percig sütjük alufóliával borítva, majd 15 percig fólia nélkül.

A mártáshoz cukrot barnítunk, rádobjuk a zöldségeket, a karikára vágott vöröshagymát. Felöntjük vörösborral és vízzel. Só, bors, rozmarin fűszerezés után készre főzzük. A zöldségeket összetörjük, lisztes habarással sűrítjük, kiforraljuk, mártás sűrűségűre hígítjuk, ha szükséges.

A tányérra mártást öntünk, ráhelyezzük a kész combokat és burgonyaropogóssal tálaljuk.

SÜTTŐI SAVANYÚ NYÚL – NÉPI ÉTEL

A savanyított nyúl, mai szóval vadas étel volt. Receptje nagymama módra:

Páclé készítése: 2 szál sárga- 1 szál fehér-répa, ¼ zellergumó, 2 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, összedarabolva. Két kanál zsíron megpirítjuk a feldarabolt zöldségeket, majd hozzáadunk kb. 2,5 dl vizet, ½ liter fehér bort, 10-15 szem egész borsot, 2-3 db babérlevelet, pár szem borókabogyót, petrezselyem zöldet, sót, kevés cukrot és jól összeforraljuk.

A kihűlt páclébe beletesszük a feldarabolt nyúl húsát és 2-3 napig hideg helyen pácoljuk.

Kb. 20 dkg húsos füstölt szalonnát kisütünk és beletesszük az előtte kicsit besózott nyúl darabokat, mind két oldalát pirosra sütjük. Kivesszük a húsdarabokat és a szalonna zsírjában pirítunk egy fej apróra vágott vöröshagymát, erre rászűrjük a hideg páclevet, amit előzőleg elkevertünk 3-4 evőkanál liszttel. Majd hozzáadjuk a villával összetört páchoz készített zöldségeket és beletesszük a húsdarabokat is. Lassú tűzön még addig főzzük, míg a hús megpuhul. Végül 2 dl tejföllel besűrítjük, ecettel ízesítjük. Krumpli gombóccal tálaljuk

UZSONNA, VACSORA

PIRÍTOTT TÖKMAG

Kevés olajon wokban, vagy bármilyen serpenyőben megpirítjuk a héj nélküli tökmagot. Pattogni fog, de nem ugrál ki a serpenyőből, nem kell lefedni. Amikor ránézésre mind kipattogott és helyenként rozsdásra pirult, akkor kész! Sózzuk, pirospaprikázzuk, vagy tört fokhagymával ízesítjük. Ínyencek szárított erdei gombaporral is kipróbálhatják. Befőtt üvegben jól tárolhatjuk, de gyorsan fogy! Remek csemege.

MEDVEHAGYMÁS, ZÖLD FÜSZERES PESZTÓ ASZALT PARADICSOMMAL

Hozzávalók: 5 dkg medvehagyma, 2 evőkanál finomra vágott metélőhagyma, 4 evőkanál mandula, 2-3 gerezd fokhagyma, hidegen sajtolt olaj, 9 hónapos érlelt, parmezán jellegű házi sajt, só

A fenti hozzávalókat simára turmixoljuk, pirított kenyérre kenjük, aszalt paradicsommal és hosszan érlelt sajttal díszítjük.

GOMBAKRÉM SZAMÁRHEGYI GOMBÁSZOKTÓL

Gyűrűs tuskógomba, de bármilyen erdei gombával helyettesíthető, friss rozmarin, fokhagyma, só, hidegen sajtolt olaj, citrom

A gombát megtisztítottam, a kisebb fejeket egyben hagytam, a nagyobbakat felezttem, negyedeltem. Egy szendvicstalpú lábosba tettem a gombát az olaj, só és rozmarinszál társaságában. Kis lángon, fedő alatt, víz hozzáadása nélkül pároltam 20 percig. Szükség esetén néhány evőkanál vizet adhatunk hozzá, ha le akarna égni. A fokhagymát megtisztítjuk, fokhagymanyomón átnyomjuk, és a gombához adjuk. A fedőt levéve a lángot kissé nagyobbra véve 1 percig átkavartam, lepirítottam a gombát. A rozmaringszálat eltávolítjuk, aprítógépbe teszem, citromot és olajjal locsoljuk meg, és pépesítjük. Langyosan a legfinomabb friss kenyérhez. Hűtőben néhány napig eltartható, de evés előtt vegyük ki, hogy szobahőmérsékletűre melegedhessék.





SÜTEMÉNYEK

DÁGI KRUMPLIS SÜTEMÉNY FLUTNI – NÉPI ÉTEL

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 1 teáskanál só, 20 dkg liszt, sütéshez olaj
Főtt krumplis áttörjük, sózzuk, majd annyi liszttel, amennyit felvesz, jól összedolgozzuk. Meglisztezett deszkán félujjnyi vastagságúra nyújtjuk, majd kb. 6 x 6 cm-es darabokra vágjuk. Forró olajban aranybarnára sütjük. Édesen és sósan is ehetjük. Aki édesen szereti lekvárt, vagy cukrot tesz a tetejére.

GYORS BÖGRÉS MÁKOS SÜTI

Hozzávalók: 2 bögre liszt, 1 bögre mák, 1/2 bögre cukor, 1 vaníliás cukor, 1 bögre tej, 1 bögre olaj, 3 tojás, 1 citrom reszelt héja, szóda bikarbóna, csipet só.

A mákot durván átdarálom, épphogy megtörjem a szemeket, hogy az értékes anyagok kikerülhessenek belőle. A bögrét a tepsim méretétől függően választom meg. Összekeverem külön a nedves és külön a száraz hozzávalókat. Mikor mind a kettő kellően homogén, egybeöntöm, újabb gyors keverés, és már mehet is a sütőpapírral kibélelt tepsibe. 190 fokon tűpróbáig sütöm.

Variációk: 1. Tejérzékenyeknek langyos vízzel is készíthető. 2. Változatosság ked-

véért rakhatunk bele meggyet esetleg ribizlit, málnát vagy áfonyát is miután a tepsibe öntöttük. 3. A sütit kettévágva megkenhetjük pikáns málna, vagy ribizli lekvárral is. 4. Ha sietünk, tetejét megszórhatjuk egyszerűen porcukorral, de készíthetünk citromos mázat (porcukor citromlével kikeverve) és díszíthetjük mentalevével, vagy a gyerekek nagy kedvencével, csokimázzal is bevonhatjuk.

PAELO DIÓTORTA

Hozzávalók: 20 dkg darált dió, 5 dkg szeletelt mandula, 15 dkg fagyasztott meggy (vagy friss), 1 citrom héja, 1 tk szóda bikarbóna, 8 dkg nyírfacukor, 8 dkg vaj, 4 tojás.

A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját kikeverjük a nyírfacukorral, vajjal. A darált diót összekeverjük a szóda bikarbónával és a reszelt citrom héjával, a fele szeletelt mandulával, majd hozzáadjuk a tojássárgás masszához. A meggyet felengedjük (ha fagyasztott volt, a frisset kimagozzuk), és a diós masszához keverjük. A fehérjét kemény habbá verjük, és óvatosan beleforgatjuk a diós krémbe. Papírral bélelt sütőformába öntjük, a tetejére rászórjuk a maradék mandulát, és 170 fokon 35 perc alatt készre sütjük.

MÉZESKALÁCS - AHOGY PIRCHALA ZSUZSANNA, NÉPI IPARMŰVÉSZ KÉSZÍTI

20 dkg vajat, 30 dkg porcukrot, 40 dkg mézet összeolvasztunk egy nagyobb lábasban - nem szabad forróra!

Kihűlés után hozzákeverünk: 4 egész tojást, 1 kávéskanál őrölt fahéjat, 1 kávéskanál őrölt szegfűszeget, 1 kávéskanál szódabikarbónát és több részletben kb. 1 kg lisztet.

Jól meggyúrjuk, hogy a tészta lágy legyen, mert pihentetés közben keményedik. Zacszóba téve legalább 12 órát szobahőmérsékleten pihentetjük. Újra átgyúrjuk, ha kell utána lisztezzük, majd kellő vastagságúra nyújtjuk, ügyelve arra, nehogy leragadjon, tehát a deszkát lisztezzük. Kiszaggatjuk, sütőpapírral bélelt, vagy kivajazott tepsibe tesszük. 1 tojássárgájához hozzákeverünk 1 kávéskanál tejfölt, ezzel megkenjük, 150-170 fokon, 15-20 percig sütjük. Figyeljük, mert ahány sütő, annyiféle és a méz könnyen odakap!

Cukormáz: 1 tojásfehérjéhez annyi porcukrot keverünk 3-4 részletben, amennyit felvesz. Nejlonzacskóba tesszük, 0,5 mm-es apró lyukon mintázzuk a mézeskalácsokat!



SZALKAI LAKODALMAS KUGLÓF
Vigyázat! A mennyiségek 14 kuglófra szólnak.

10 kg rétesliszt, 3 kg finom liszt, 2 zacskó mazsola, 40 dkg élesztő, 10 tojás, 50 dkg vaj, 7 liter tej, 2 kg kristálycukor, vaníliás porcukor, 1 doboz kakaó.

4 liter tejben felfuttatjuk az élesztőt, beletesszünk 2 evőkanál cukrot. 2 kg finom és 3 kg rétes liszttel kovászt készítünk. A kakaóba 20 evőkanál cukrot tesszünk. 3 liter tejbe 1 kg cukrot oldunk fel, ebbe beletesszük a vaját és 5 evőkanál olajat. Ebből a kakaóhoz kivesszünk néhány kanállal. A kovászt 1-1,5 órán keresztül hagyjuk savanyodni. Fokozatosan a dagasztásban hozzáadjuk a többi lisztet, 8 tojást felverve. A mazsola a tojások után tesszük bele. Ha kész, a tésztát kétfelé vesszük, és az egyikbe belekeverjük a kakaót.

Kivajazott, lisztezett kuglóf formába tesszük, kelesztjük és 1 óra alatt megsütjük. Porcukorral hintve tálaljuk.



SZENTGYÖRGYMEZEI KÖRTÉS RÉTES

A töltelék hozzávalói: 1 kg összedarabolt körte, cukor (ízlés szerint), ¼ kg dara vagy prézli, forró víz, csipet só, ½ kg zsír

Gyümölccsel való töltéskor a gyümölcs alá darát szórnak, hogy felszívja a levét. A darát megpirítják, majd forró vízzel megöntözik úgy, hogy ne legyen kásás, szórni lehessen a rétestészta felületére. Van, aki száraz prézlit (zsemlemorzsát) használ.

A körtés réteshez nem túl lédús, apró körtét szoktak szedni. Ezt összedarabolva szórják rá a dararétegre, s fölé még cukrot is, ha szükségesnek mutatkozik. A gyümölcsös és a túrós tölteléket nem locsolják meg olvasztott zsírral, hiszen nem száraz.

Természetesen a tepsit kizsírözzák, és a már feltekert rétes felületét is megkenik olvasztott zsírral.

GYÜMÖLCSÖS MORZSÁS SÜTI – LEGKEDVESEBB GYORS SÜTI

5 dkg vajon 4 evőkanál cukrot karamellizálunk. Beleteszünk 2 kg almát pucolva, kisebb darabokra vágva és 7-8 percig összeforgatjuk, pároljuk. Ha

kész megszórjuk 1-2 evőkanál fahéjjal. Tűzálló edénybe öntjük, kb. a tál ¾-ed részét foglalja el. Erre tesszük a tésztát, amihez 18 dkg vajat olvasztunk, hozzákeverünk 20 dkg kristálycukrot, 25 dkg réteslisztet, vaníliás porcukrot. Ezt szórjuk kócosan a gyümölcsre, kilátszódnak a gyümölcs is. 35 perc alatt megsütjük. Vaníliás fagyalattal, tejszínhabbal tálaljuk. Édesség imádóknak kötelező! Változat: bármilyen gyümölcsből kiváló! Bogyós gyümölcshez 2 evőkanál étkezési keményítőt keverünk.

SZILVÁS LEPÉNY

5 tojás, 20 dkg cukor, 20 dkg vaj, 20 dkg liszt, 1,5 dl rum, 50 dkg szilva, vagy más gyümölcs, tört dió, mandula, mogyoró, fahéjas cukor

A cukrot habosra keverjük a vajjal, egyenként hozzáadjuk a tojások sárgáját, majd felváltva apránként a tojások keményre felvert habját és a lisztet és a rumot. Vajazott, lisztezett tepsibe öntjük a tésztát, dúsan megszórjuk gyümölccsel, tört dióval. Aranybarnára, tűpróbáig sütjük, kivéve megszórjuk fahéjas cukorral, majd kihűlés után kockázzuk. Szilva helyett más idénygyümölcsöt is használhatunk.



KENYÉR

SAJÁT KOVÁSZ KÉSZÍTÉSE

1. nap: Egy tiszta befőttesüvegben 3 ek vizet összekeverünk 3 ek teljesőrlésű rozs- vagy búzaliszttel. A tetejét lazán rátesszük, és szobahőmérsékleten hagyjuk.

2. nap: Türelmetlenül várakozunk, és ezerszer megnézzük, van-e már változás. 3. nap: A kovászban csöppnyi buborékok jelennek meg, és enyhe savanykás szaga van. Hozzáadunk 3 ek vizet, elkeverjük, majd 3 ek lisztet, és azzal is csomómentesre keverjük. Villával a legegyszerűbb, mintha tojást vernénk fel, hadd jusson sok levegő a kovászba.

3. nap: 10 dkg (= 1 dl) vízzel, majd 10 dkg liszttel dúsítjuk a kovászsunkat, és megint hagyjuk lazán letakarva egy napot.

4. nap: Tulajdonképpen kész a kovász. Savanyú illatú és buborékok látszanak benne. Vegyünk ki belőle 10 dkg-nyit egy másik üvegbe vagy kelesztőtálba, ezt etessük meg 1 dl vízzel, 10 dkg liszttel. Takarjuk le, és várjunk úgy 5-6 órát, amíg megnövekszik, és szép buborékok vannak benne. Ezzel már lehet kenyeret sütni.

A többi kovászt az üvegben zárjuk le, tegyük hűtőbe, és hetente etessük meg legalább 2 ek vízzel és 2 ek liszttel, de jobban szereti, ha még többet kap enni. Ebből használhatunk bármikor úgy, hogy kiveszünk a hűtőből, megetetjük 1 dl vízzel, 10 dkg liszttel, megvárjuk, míg szobahőmérsékleten duplájára nő, akkor kiveszünk belőle 10 dkg-nyit, azt is megetetjük ugyanígy, és ha az is megkelt, süthetünk belőle. A többi meg vissza a hűtőbe.

KOVÁSZOS KENYÉR

Hozzávalók egy kilós cipóhoz: 20 dkg Piszkei Bio világos búzaliszt, 15 dkg Piszkei Bio teljesőrlésű tönkölybúzaliszt, 15 dkg Piszkei Bio teljesőrlésű rozsliszt, 20 dkg aktív kovász, 3 dl hideg víz, 1,2 dkg só.

A kovászt feloldjuk a vízben, a lisztet átszitáljuk, elkeverjük a sóval, majd a feloldott kovással. Összeállítjuk a tésztát és letakarva hagyjuk 10 percig pihenni a tálban. Ekkor könnyedén, olajos felületen megdagasztjuk legalább 20 percig.

Cipót formázunk belőle és tönkölyliszttel alaposan megszórt ruhával bélelt tálba borítjuk. 6-7 óra elteltével el kezdjük előmelegíteni a sütőt 280 °C-ra, amibe egy vízzel teli edénykét teszünk. A kelesztés után a megformázott kenyértésztát a kezünkbe borítjuk, és illesztéssel lefelé beletesszük a sütőzacskóba. Éles késsel keresztben bevágjuk, óvatosan megvizezzük a tetejét, majd lezárjuk, és néhány helyen spékttűvel megszurkáljuk. Betesszük a forró sütőbe, ahol 260 C fokra visszavesszük a hőt.

50 percig befedve 260 C fokon sütjük a kenyeret, majd 220 fokra csökkentem a hőt és még 10 percig lefedve sütjük. Az utolsó 10 percre felvágjuk a sütőzacskót és úgy sütjük.

Mikor kivesszük a sütőből azonnal megspricceljük vízzel. Rácsra borítjuk, betakarjuk egy konyharuhával és hagyjuk kihűlni.

FOKHAGYMÁS CIPÓ

Hozzávalók: 3 dl víz, 2 evőkanál olívaolaj, 5 dkg sajtkrém, 2 nagy gerezd fokhagyma áttörve, 1 teáskanál cukor, 2,5 teáskanál só, 50 dkg Piszkei Bio világos búzaliszt vagy tönkölybúzaliszt, 1 csomag szárított élesztő.

Elkészítés:

1.) A hozzávalókat a megadott sorrendben összegyúrjuk és bedagasztjuk, majd a duplájára kelesztjük.

2.) A megkelt tésztát lisztezett deszkára tesszük, kettévágjuk, és 2 cipót formázunk a darabokból. Éles késsel keresztben bevágjuk, majd sütőzacskóba tesszük, óvatosan megvizezzük a tetejét, majd lezárjuk, és néhány helyen spékttűvel megszurkáljuk.

3.) Előmelegített sütőbe tesszük, és 190 fokon 45 perc alatt készre sütjük. A sütőzacskót óvatosan felvágjuk, kivesszük belőle a ropogós cipókat, és rácson hagyjuk kihűlni őket. Frissen, vajjal, felvágottal, sajttal és/vagy zöldségekkel fogyasztjuk. Napokig friss marad, és nagyon finom.



DEAR READER,



Why should you visit the Ister-Granum area? Because in addition to the area's rich natural and cultural monuments you can be part of special gastronomic experiences, as well!

Along the rivers Danube, Ipeľ and Hron family farms were transferred to the next generation, the science of cooking, baking, canning and preservation were transferred from mothers to daughters. They ate what the forests and rivers gave them, what they produced on their fields.... directly, locally. They were real local producers, they consumed real local products.

What can we pass on from our ancestor's knowledge to our daily life?

It is simple: the food should reach the kitchen on the shortest way from the soil: locally produced, chemical free, seasonal product bought on the market and variously prepared.

We encourage the reader to get to know our area's producers, taste their products, buy something on our markets, visit the area's festivals where local dishes are prepared, get to know forgotten tastes, look for household objects made by local craftsmen.

I as a producer and consumer encourage everybody to have adventures in the world of tastes. The locally produced food, the local markets have beneficial effect on our natural environment, bring people together, build community.

I wish you a nice discovery rich of tastes!

Péter Nagy

*The director of the Ister-Granum EGTC,
practicing beekeeper*

HASZNOS CÍMEK, KIADVÁNYOK

www.kothalo.hu - Környezeti tanácsadás
www.tudatosvasarlo.hu
www.kornyezetkultura.hu
www.termelotol.hu
www.nekedterem.hu
www.zoldterkep.hu
www.helyipiacok.hu
www.nemzetiparkitermek.hu
www.keresdahelyitkampany.hu
www.kisleptek.hu
repakonyha.blogspot.com
www.eletkonyha.hu

Dr. Kövecses Varga Etelka:
Népi Ételek – Esztergom, Dorog, Nyer-
gesújfalu térségéből

Smidt Veronika:
Régi idők édességei - szőgyéni gyűjtés
alapján

Helyi Termék Magazin
– szép küllem, tartalmas belső, változa-
tos témák, mindent a helyi termékről

Hétköznapi Kalauz
– rendhagyó kézikönyv, amolyan minden
egy helyen! Tematikus rendszerben a
házi praktikáktól a tudományos háttérig

ZÁRSZÓ ÉS JÖVŐBETEKINTŐ



Fogyasszon, termeljen Ön is helyi terméket, gazdagítva ezzel közösségeinket, hozzájárulva a térség életminőségének javításához.

KEDVES TUDATOS FOGYASZTÓ ÉS TERMELŐ!

A kiadványban megjelent adatok, információk többsége munkatársaink, önkénteseink által is megélt, kipróbált hiteles helyi termékes források, receptek.

Kérjük, legyen részese Helyi termékes programjainknak.

Amennyiben Ön termelő vagy kézműves és szeretne adatbázisunkba, következő kiadványunkba bekerülni, kérjük, keressen minket elérhetőségeinken.

Ha Önnek a családi emlékezetben és a napi gyakorlatban vannak régi, hagyományos étel receptek, családi ünnepi szokások, hagyományos kertészeti és állattenyésztési praktikák, kérjük, ossza meg velünk, hogy megőrizhessük, közös kincsünké téve a régi értékeket a mai kor forragságában.

Ne feledje: mindig kereshető a legjobb termék! Tudatosan, utánajárva, megismerve.

IMPRESSZUM

**Helyi finomságok tárháza
az Ister-Granum régióban**

Kiadja az Ister-Granum EGTC

Felelős kiadó: Nagy Péter, igazgató

Székhely: 2500 Esztergom, Széchenyi tér 1.

Postacím: 2500 Esztergom, Széchenyi tér 1.

Iroda: 2500 Esztergom, Szent István tér 10.

Tel: +36 33/509-355

Fax: +36 33/509-356

mobil: +36 30/860-73-08

e-mail: egtc@istergranum.eu

honlap: www.istergranum.eu

Szerkesztette: Horváth Zoltán,

Esztergomi Környezetkultúra Egyesület;

www.kornyezetkultura.hu

Közreműködők: dr. Kövecses Varga Etelka,
Horváth Zoltán

Fotók: Mitter Balázs, luminoso.hu;

www.mitterbalazs.hu

Layout, nyomda: Sprint Nyomdaipari Kft.

ISBN 978-963-08-8339-9

2014

Köszönjük a termelők nyitottságát, a fogyasztók érdeklődését, az önkormányzatok együttműködését. A népi ételek és rétesek Kövecses Varga Etelka gyűjtéséből származnak. Köszönetet mondunk továbbá mindazoknak, akik helyi termékes ötleteikkel, szervező munkájukkal, receptjeikkel, szemléletükkel hozzájárulnak, hogy az Ister-Granum térségben a helyi közösségek életminősége javuljon és a helyi hagyományok széles körben terjedjenek.



A projekt a Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat Elnökségének értékelése és javaslata alapján, az Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap társfinanszírozásában megvalósuló intézkedések Irányító Hatóságának jóváhagyásával készült.





VÁLASSZON HELYI ÉLELMISZERT!

Ister-Granum EGTC
Tel: + 36 33/509-355
Fax: +36 33/509-356
egtc@istergranum.eu

www.istergranum.eu

www.facebook.com/istergranum