

# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK

*Ételmentő - receptíró pályázat*



KÁRPÁT-MEDENCEI  
FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT

nébih



BELÜGYMINISZTERIUM

KÉK·BOLYGÓ  
ALAPÍTVÁNY



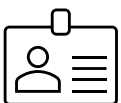
Alapértékek  
Nonprofit Kft.

# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK

## — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



**1. hely**



**Szabó Bátor Dorián**



**Nyíregyházi Apáczai Csere János  
Általános Iskola és AMI**



**1-4. évfolyam**



KÁRPÁT-MEDENCEI  
**FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT**

### Húsvéti répatorta

#### Hozzávalók:

- 130 g zabpehely
- 250 ml natúr joghurt
- 2 db tojás
- 2 evőkanál méz vagy szirup (vegyesen is lehet)
- 300 g sárgarépa
- 320 g alma
- 1 teáskanál vanília aroma (kihagyható)



#### Elkészítés:

A sárgarépát lereszeljük, az almát lehet kockázni vagy reszelni. A zabpehely joghurttal összekeverjük és állni hagyjuk 5 percig. Utána hozzáadjuk a tojásokat, a mézet, a szirupot, a vanília aromát és összekeverjük. Hozzáadjuk a sárgarépát és az almát is. A sütit melegítjük elő 180 °C-ra. Egy tortaformát vajazzunk és lisztezzük ki, majd öntsük bele a masszát és egyengessük el. Kb. 40-45 percig sütjük. Amikor kihűlt tetszés szerint díszíthetjük.

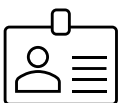
Séf: Bátor

# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK

## — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



2. hely



Anayat Amina



Aggteleki Általános Iskola



1-4. évfolyam



KÁRPÁT-MEDENCEI  
FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT

### Almából, banánból és kekszből - Varázs golyócskák

Én Kazincbarcikáról járok az Aggteleki Általános Iskolába. Ott a családommal panelházban élünk, ahol sajnos egy kicsi erkélyünk van és csak a távolabb élő nagyikámnál van komposztáló, ahová a komposzthulladékot hetente visszük kis fedett vödörben.

Sajnos a panelben nincs külön kamránk és a gyümölcsös kosarunkból gyorsan kell fogyasztani a gyümölcsöket, hamar vizet vesztenek és ráncosodni kezdenek. Hétfőigente sokszor segítünk az étellekkel. Így volt ez most is, amikor az almák eddig barnulni kezdtek. Az egész heti tízóráimból a konyhapulton. Akkor jutott eszembe, hogy mami is készíti a kekszgyötyöt. Kigondoltam egy receptet és hetek-e én a vasárnapi „kis cukrász”, aki sajnálná ezt az ötlet és már írtam is a receptemet.

7 db keksz a pultról és 24 db a felnyitott zacskóból

nagy tálba (3-4 evőkanálnyit félretehettünk).  
ekákra feldaraboljuk.

és belerakunk 4 evőkanállal a darált kekszből, majd

tenni, de nekünk nélküle is elég édes volt.

s a maradék kekszmorzsába vagy kókuszba forgatjuk  
be rakjuk.

fogyaszthattunk a heti maradékból (amit nem ettem

cis vittem belőle. Nagyon ízlett nekik és megdicsérték  
nagyobb koromban cukrász vagy szakács lesznek  
dek alapanyagokból dolgozik majd!

abból is eszegettem pucolás közben, de pár karikát  
i kaptam, aki a rózsatövekre teszi a virágos kertjében,

így a mami komposztvödörbe vegar nem kerül azt nap csak a krumpli héja, amit el is ültetett  
hétfőn nyomban, mert remekül csíráztak. A komposztját nagyit is locsolja esővízzel, ha nem  
esik, forgatja, majd a zöldszécses kertjére, ill. a muskátli ládáiba rakja, de akkor is igyekszünk a  
városból kevesebbet elvinni neki és többet felhasználni, megenni.

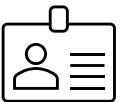
Nem szeretek kidobni semmit, mindig eszembe jut, amit Zsuzsa néni a suliban sokszor  
ismételget, hogy „az afrikai éhező gyerekek bezzeg megennék a Ti maradékaitok morzsáit is”.  
Mi teszünk azért, hogy ne pazaroljunk és dobunk ki ételmaradékokat. Szívesen meséltem el az  
osztályban és mutattam meg a fotókat is.



# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



3. hely



**Hudák László**



Aggteleki Általános Iskola



1-4. évfolyam



KÁRPÁT-MEDENCEI  
FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT

KRUMPLIFÁNK-„GULYA-PUHA”

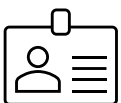


# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK

## — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



1. hely



Kintner Soma



Mágocsi Általános Iskola és  
Alapfokú Művészeti Iskola



5-8. évfolyam



KÁRPÁT-MEDENCEI  
FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT



### „SEMMI NEM VÉSZ KÁRBA – A MARADÉKBÓL CSODA VÁR MA!”

- Világszerte évente több millió tonna étel kerül a szemétkosárba, miközben sokan éheznek. Az ételmentés segít egyensúlyt teremteni.
- A maradékokból való főzés játékos, ötletes kihívás lehet, ami fejleszti a gyerekek és felnőttek problémamegoldó képességét is.
- A megmaradt ételek újrahasznosítása kevesebb vásárlást jelent, így pénzt takaríthatunk meg.
- Ha tudatosan bánunk az étellel, hozzájárulunk egy élhetőbb, fenntarthatóbb világhoz a következő generációk számára.



A pályázat elérhető videós formában is az alábbi linke kattintva

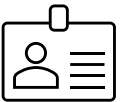
### ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK

- Tudtátok, hogy minden alkalommal, amikor nem dobjuk ki a maradékot, hanem inkább új finomságot készítünk belőle, valami jót teszünk a világgal? Az ételpazarlás nemcsak pénzkidobás, de a környezetet is terheli. Ha viszont újra gondolkodunk, mit lehetne készíteni a megmaradt falatokból, máris segítünk a Földnek – és közben még jól is érezzük magunkat!
- Egy kis kreativitással a tegnapi vacsorából színes tízórai, a megmaradt gyümölcsökből vidám gyümölcsnyárs vagy turmix készülhet. Ezzel nemcsak a saját fantáziánkat használjuk, hanem példát is mutatunk másoknak. Minden újrahasznosított falat egy apró lépés egy gazdaságosabb jövő felé.
- Most pedig rajtatok a sor: mutassátok meg, ti hogyan alkottok újat a maradékból!

# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



2. hely



**Tamás Gyémánt Vivien**



**Megyaszői Mészáros Lőrinc  
Körzeti Általános Iskola**



5-8. évfolyam



KÁRPÁT-MEDENCEI  
FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT

## Olaszos gombócok krumpliágyon

### Hozzávalók:

maradék krumplipüré  
30 dkg darált sertéshús  
fél vöröshagyma  
1 doboz süritett paradicsom  
kevés oregánó, bazsalikom, só, bors  
15 dkg sajt

### Elkészítés:

A tepsibe aljába tegyék a krumplipürét, reszelt sajtot. A darálthúst ízesítsék sóval, borssal, apró kockára vágott vöröshagymával. Formázzatok dió nagyságú gombócokat, amiket rakjatok rá a krumplipürére. A süritett paradicsomot ízesítsék a fűszerekkel és kenjétek rá a gombócokra, majd



## Krumplilángos

### Hozzávalók:

maradék krumplipüré  
liszt  
csipet só  
zsír

### Elkészítése:

Gyúrjátok össze a krumplipürét annyi liszttel, hogy nyújtható tésztát kapjatok. Nyújtsátok a tésztát fél centiméter vastag kerek lángos formára. Mindkét oldalát süssétek aranybarnára. Tegyétek tányérra, kenjétek meg zsírral és szórjátok meg kis sóval.

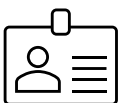


# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK

## — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



3. hely



**Tóth Abigél**



Zsigmond Király Általános Iskola



5-8. évfolyam

### Pizza nyárs

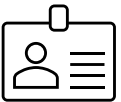


KÁRPÁT-MEDENCEI  
FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT

# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



KÜLÖNDÍJ



Štefankó Natália



Egyházi Alapiskola és Óvoda  
Érsekkéty, Szlovákia



5-8. évfolyam



KÁRPÁT-MEDENCEI  
FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT

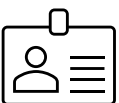


# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK

## — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



1. hely



Laurinyecz Patrik  
István



Békéscsabai SZC Vásárhelyi Pál  
Technikum és Kollégium



9-12. évfolyam



KÁRPÁT-MEDENCEI  
FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT

### A MI KALÁCSUNK TÖRTÉNETE

#### FRADI KALÁCS



A Viharsarokban élünk, egy kis faluban, ahol a húsvét igazi családi ünnep. Nagypám üstben főzi a saját tartású sertésből készült sonkát, a levében fő a sok tojás is. Habár nagymamám nem bízza a véletlenre a lakoma elkészítését, mégis előfordul, hogy marad egy kis sonka, sajt, főtt tojás.

A nagyszüleim úgy nőttek fel, hogy semmilyen ételt nem dobtak ki — becsülni kellett az ételt, hiszen voltak idők, amikor nem dűskáltak benne. Így született meg a töltött Fradi kalács, amely új életet ad a megmaradt húsvéti finomságoknak.

A "Fradi" név pedig nagypám szurkolói lelkesedéséből született: "Mindent bele, fiúk!" — és itt is minden belekerülhet!

Adag: kb. 6-8 főre  
Elkészítési idő: 90 perc  
Sütési idő: 45 perc

Hozzávalók (a nagymamám receptje alapján):

Tésztához:

- 50 dkg liszt
- 5 dkg margarin
- 0,5 evőkanál só
- 2,5 dkg friss élesztő
- 1,5 evőkanál cukor
- 1 dl tejföl
- 0,5 evőkanál zsír
- 3 dl tej
- 1 tojássárgája (lekenéshez)

Töltelékhez:

- lágy sajtok (sajttálról maradt darabok)
- húsvétról maradt sonka
- hagyma vagy újhagyma
- főtt tojás
- só
- torma
- piros arany (paprikakrém)



### Elkészítés:

Készítsük el a tésztát:

1. Langyos tejben, cukorral felfuttatjuk az élesztőt.  
• A liszt középsőbe öntjük, hozzáadjuk a többi hozzávalót.  
• Amikor összeáll, belekeverjük az olvasztott vaját.  
• Lágy tésztát gyúrunk, majd meleg helyen 40 percig kelesztjük.



Nyújtás és töltés:

2. A megkelt tésztát kb. fél cm vastagra nyújtjuk.  
• A felére rétegezzük a sajtot, a főtt tojást újhagymával, majd a sonkát.

Formázás:

3. A tésztát másik felét ráhajtogatjuk, formába tesszük.  
• Lekenjük tojássárgájával, majd a duplájára kelesztjük.



Sütés:

4. A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük.  
• A megkelt kalácsot újra lekenjük tojássárgájával.  
• 30 percig alsó-felső sütéssel, majd további 15 percig alsó légkeveréssel sütjük.

Tálalás:

5. A megsült kalácsot hagyjuk kihűlni, majd felszeleteljük.

Tipp 1: A nagymamám szerint a lágy, olvasztott vajtól lesz foszlós a tészta — és egy 50 éve sütő nagymamával nem vitatkozunk! 😊

Tipp 2: Sütés előtt azért kenjük le újra tojássárgájával, hogy a kalács szép fényes és aranybarna legyen! 🍳

Tipp 3: Ha szeretnéd még a kalácsot díszíteni, a tészta maradékából formázhatsz kis húsvéti nyuszikat vagy bárányokat a tetejére! 🐰



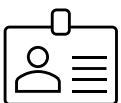
Jó étvágyat hozzá!

# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK

## — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



2. hely



Schriffert Zille



Békéscsabai SZC Vásárhelyi Pál  
Technikum és Kollégium



9-12. évfolyam

### A Nagyi ínycsiklandó tojásos pitéje

avagy hagyományból születő  
tudatosság



Ezt a receptet a nagymamától tanultam, aki reggelente ezzel a pitével lepette meg, amikor nála aludtam. Akkor még nem is tudtam, hogy amit ő csinál, az valójában maga a fenntarthatóság: minden maradékból új ételt készít, sosem dob ki semmit. Mama mindig azt mondja, „minden maradékban van még egy új fogás, csak egy kis kreativitás kell hozzá.”

Tanyán él, és amit csak lehet, maga állít elő – zöldséget, tojást, fűszernövényeket. Sokkal környezettudatosabban él, mint ahogy én most, de próbálom követni a példáját. Nála ez nem divat vagy törekvés, hanem a természetes élet része.

Ez a tojásos pite is pontosan így született: a hűtőben maradt egy kis sonka, egy kevés párolt zöldség, pár tojás – és máris kész egy új, izletes fogás. A recept alapja a tojás, a többi hozzávaló pedig attól függ, éppen mi maradt az előző napi ebédből vagy vacsorából.

Ez az étel számomra nemcsak egy finom reggeli, hanem egy hagyomány továbbvitele is. Megmutatja, hogy a tudatos ételmiszer-felhasználás nem új találmány – csak újra fel kell fedeznünk azt a szemléletet, amit a nagyszüleink természetes módon képviseltek.



#### Hozzávalók 1-2 személyre:

- 4-6 db tojás
- 10 dkg sonka
- izlés szerint zöldségek  
nálam:
  - egy fél paprika
  - 6 db koktélpapadicsom
  - párolt zöldség
- reszelt sajt a tetejére
- egy csipet ételízesítő
- kevés olaj a piritáshoz

#### Elkészítés:

1. **Előkészítés:** A zöldségeket és a sonkát apró darabokra vágjuk, hogy egyenletesen süljenek és könnyen fogyaszthatók legyenek.
2. **Párolás, piritás:** Egy serpenyőben kevés olajon megpirítjuk a zöldségeket és a sonkát, amíg enyhén aranybarna színt kapnak, és az ízek összeérnek.
3. **Tojásos keverék:** A tojásokat egy tálban felverjük, ízlés szerint ételízesítőt adunk hozzá, majd beleforgatjuk a kihűlt zöldséges-húsos keveréket.
4. **Összeállítás:** Az elkészült masszát egy kisebb, kör alakú, hőálló edénybe öntjük. Ehhez használhatunk porcelán, üveg vagy zománcozott fém sütőformát is.
5. **Tetejére sajt:** A tetejét bőségesen megszórjuk reszelt sajttal, ami sütés közben szépen megpirul.
6. **Sütés:** Előmelegített sütőben, 170 °C-on, körülbelül 30 perc alatt aranybarnára sütjük, amíg a tojás megszilárdul, és a sajt ropogós kérget nem képez a tetején.



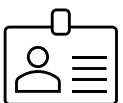
**Tipp:** Langyosan vagy hidegen is fogyasztható, salátával tállalva könnyű vacsorának is kiváló.

Jó étvágyat kívánok hozzá mindenkinek!

# ZÖLD SÉFEK, ZÖLD KALANDOK — ÉTELMENTŐ-RECEPTÍRÓ PÁLYÁZAT



KÜLÖNDÍJ



**Márton Gergő**



Gennaro Verolino Óvoda,  
Általános Iskola,  
Készségfejlesztő Iskola és Kollégium



9-12. évfolyam



KÁRPÁT-MEDENCEI  
FENNTARTHATÓSÁGI  
TÉMAHÉT

