



Ízutazás  
Nyugat-Pannonián  
keresztül

# 20 recept az Alpoktól a síkvidékig



Ízutazás Nyugat-Pannónián keresztül

# 20 recept az Alpoktól a síkvidékig

**Pannonian Nature Network –  
különleges természetvédelmi területek hálózata**

A közös természeti és kulturális örökség védelme, a természetvédelmi területek életminőségre vonatkozó jelentőségének közvetítése, és ezeknek széles körűen diverzifikált hozzáadott értéként való hasznosítása a helyi lakosság számára – ezek az AT-HU PaNaNet+ projekt célkitűzései. A Nyugat-Pannon régió tartósan védett természeti értékei egész évben élményforrást jelentenek, és egyúttal kulináris élvezetekre is csábítanak. Járja be velünk a burgenlandi és nyugat-magyarországi natúr- és nemzeti parkokat ízutazás keretében.



Balaton-felvidéki  
Nemzeti Park



Adok-kapok

# Biológiai sokféleség és kultúrtáj

Az élet sokfélesége, más néven a biodiverzitás, és a hagyományos, szerkezetileg gazdag kultúrtáj kölcsönösen függenek egymástól. Egyrészt sok, speciálisan alkalmazkodott élőlénynek elengedhetetlen szüksége van az életben maradáshoz az ember által megművelt területekre, másrészt a fenntartható és gazdaságos mező- és erdőgazdálkodás hosszú távon nem lehetséges biológiai sokféleség nélkül. Mivel azonban az extenzíven használt élőhelyek egyre inkább eltűnnek, ezeknek az alkalmazkodott növény- és állatfajoknak a fennmaradása is veszélyben van. A hagyományos kultúrtájak megőrzése és ezáltal számos veszélyeztetett állat- és növényfaj, illetve régi haszonállatok és haszonnövények védelme mindenekelőtt akkor sikerül, ha az így létrehozott termékeket a fogyasztók nagyra értékelik, és mint itt, ízletes ételek alapanyagaként fel is használják.

Naturpark Neusiedler See - Leithagebirge		Cseresznyés rétes
		Pannon halászlé
Nationalpark Neusiedler See - Seewinkel		Sült marhaszegy
		Vízibivaly sült
Fertő-Hanság Nemzeti Park		Szigetközi ecetes hal
		Szürkemarhasült zöldségpürével
Naturpark Rosalia-Kogelberg		Almatorta
		Loipersbach-i babos rétes
Naturpark Landseer Berge		Róka gombás-rántottás-kenyér
		Bogyós gyümölcstorta
Irottkő-Geschriebenstein Natúrpark		Fűszernövényes szendvicsskrém
		Sárgabarackos csirkenyárs
Naturpark in der Weindylle		Báránycsenye bio legelő bárányból
		Banános szelet
Balaton-felvidéki Nemzeti Park		Dödölle
		Bivalygulyás
Naturpark Raab-Órség-Goričko		Rozmaringos-mézes fagyi
		Parasztkenyér
Órségi Nemzeti Park		Mákos-almás rétes
		Vargányaleves



Cseresznyefák

## Az élet fája

A Lajta-hegység lejtőin a 18. század óta természetnek cseresznyét. A tápanyagban gazdag talaj és a pannon éghajlat lehetővé teszi számos olyan helyi fajta művelését, amelyek világszerte csak itt találhatóak. A szőlőültetvényekben, több mint 50.000 cseresznyefát számoltak egykor. Mára ebből már csak kevés maradt meg.

Fertő tó – Lajta-hegység Natúrpark kezdeményezésére cseresznyés kertek létesültek, amelyek a régi, már csak itt honos fajok megőrzését szolgálják. A cseresznyefák tavasszal korai virágjaikkal igen értékes nektárforrást biztosítanak a rovarok számára. A legnagyobb közép-európai lepkénk, a nagy pávaszem, petéit a meleg fekvésű helyeken található cseresznye, szilva és almafákra rakja le. 12 cm hosszú hernyói ezeknek a fáknek a leveleiből táplálkoznak.



## Piros töltelék a legjobb tekercsben

# Cseresznyés rétes

Hozzávalók 6 fő részére

400 g síma búzaliszt

1 kg kimagozott  
cseresznye

3 evőkanál  
zsemlemorzsa

5 evőkanál repceolaj

3 evőkanál pirított és  
őrölt mogyoró

3 evőkanál cukor

½ teáskanál őrölt fahéj

1 teáskanál citromlé  
tojás a bekenéshez

¼ l langyos víz

1 evőkanál ecet  
csipet só

vaj a piritáshoz

- 1 A lisztet és a sót egy tálban összekeverjük. Az olajat, a langyos vizet és az ecetet hozzáadjuk, és lágy tésztát gyúrunk belőle. Fóliába csomagoljuk és 45 percig pihenni hagyjuk.
- 2 Eközben a zsemlemorzását egy serpenyőben vajon megpirítjuk.
- 3 Egy rétes kendőt alaposan belisztezünk, és rajta a tésztát, amilyen vékonyra csak lehet, kinyújtjuk. Végül kézfejjel szép vékonyra kihúzzuk.
- 4 A kihúzott tésztát folyékony vajjal megkenjük, zsemlemorzásával megszórjuk, pirított mogyoróval és cseresznyével megrakjuk. A töltelékét fahéjas cukorral meghintjük és citromlével meglocsoljuk.
- 5 A tésztát feltekerjük és tojással megkenjük. 200 °C-n kb. 60 percig sütjük. Porcukorral meghintve tálaljuk.



A Fertő-tó és a szőlőhegyek

## **Kinek-kinek a maga vizét – a halnak is és az embernek is**

A Fertő-tónak, mint sztyeppciónak a részben magas hullámok miatt inkább zavaros a vize. A nagy ragadozó halakat, mint például a több mint 2 méter hosszú harcsát, ez nem zavarja. Megtalálja ebben a zavaros vízben is a zsákmányát.

A nagy víztömeg nagy mennyiségű meleget is tud tárolni.

A Fertő-tó területén a hőmérséklet ezért októberben napközben akár 20 °C feletti értékeket is elérhet.

Ez az éghajlat kedvez a szőlőtermesztésnek a környező lejtőkön. A szőlő leve is zavaros a préselés után, amíg később ki nem tisztul a borban. A szőlőhegyek lejtőin sok ritka növény és állatfaj él, amelyek szintén a száraz és meleg körülmények között érzik jól magukat.



Reinhold Schwarz díjnyertes szakács

## Hal kanalazáshoz **Pannon halászlé**

Hozzávalók 4 fő részére

Halalaplé

1 vöröshagyma

3 burgonya

1 szál petrezselyem

1 zeller

2 babérlevél

1 teáskanál borsszem

Halászlé

Főételként

kb. 1,5 kg hal

(pl. harcsa, csuka, süllő)

1 vöröshagyma

1 reszelt répa

1 reszelt zeller

1 piros vagy sárga  
paprika felkockázva

2–3 evőkanál édesnemes  
piros paprika (por)

1 paradicsom

só, bors, chili

1 pohár bor

1 maroknyi tarhonya

- 1** A halalaphoz a hal fejét és a halcsontokat egy edényben a leveszöldségekkel, fűszerekkel, vízzel és egy lötytintésnyi borral összekeverjük, megsózzuk, és kb. 20-30 percig főzzük, majd leszűrjük és hűlni hagyjuk.
- 2** A vöröshagymát, a répát, a zellert, a paprikát és a paradicsomot egy serpenyőben megpirítjuk, piros paprikával fűszerezzük és borral felöntjük.
- 3** Hozzáöntjük a halalaplevet és hagyjuk lassan felforni (tarhonyát is tehetünk levesbetétként hozzá), ízlés szerint sóval, borssal és chilivel fűszerezzük.
- 4** A megtisztított halfiléket szép darabokra vágjuk, és 2 percre a kész levesbe tesszük. Köretnek a magyar sós, fehér kenyéret ajánljuk.





Feltűnően feltűnő

## A bíbic ritkásan szereti

Galambnagyságú, fején hosszú, villás dísz tollakkal és látványos repülési manőverekkel: a bíbic. A Neusiedler See – Seewinkel Nemzeti Park figyelmes látogatóinak nehéz átsíklani felette. Azért is, mert ez az egyre ritkább madárfaj még mindig gyakori a Fertő-tó körüli réteken. A bíbic itt megtalálja a számára szükséges körülményeket: a ritkán benőtt rétek alacsony növényzetűek és alig vannak olyan fák, amelyeken ragadozó madarak tudnának lesben állni. A helyi gazdákkal szoros együttműködésben vagy a nemzeti park saját állományaival őrzik meg ezeket a régi, sztyeppés és fajokban gazdag kulturális tájakat a régi háztáji fajták, mint például a magyar szürkemarha legeltetésével.



GASTHAUS  
„ZUM FRÖHLICHEN ARBEITER“  
DANKOM TISCHER

## Energiabomba a tálon

### Sült marhaszegy

Hozzávalók 4 fő részére

1 kg marhaszegy  
csont vásárláskor  
hozzámérve

1 sárgarépa

1 zeller

1 póréhagyma

babérlevél  
petrezselyemszár

só

snidling

liszt, tojás, zsemlemorzsza  
a panírozáshoz

olaj a sütéshez

Paradicsomos káposzta:

1,5 kg fejtes káposzta  
csikokra vágva

1 nagy hagyma kockázva

2 evőkanál  
paradicsompüré

½ l paradicsomszós

zsír

só, bors,

egész kömény, cukor

rántás

- 1 Blansírozzuk a csontokat és feltesszük főni hideg vízben. Hozzáadjuk a gyökérzöldségeket, a babérleveleket, a petrezselyemszárát, egy kevés sót, és főni hagyjuk kb. 45 percig.
- 2 Beletesszük a húst és 85°C-n kb. 3-4 órán át főzzük, amíg meg nem puhul. Közben hideg vizet öntünk rá, és lemerjük a habot (de ne forraljuk).
- 3 A puhára főtt húst kiemeljük, és hideg vízzel lehűtjük. Ezután kb. 1,5 cm vastag szeletekre vágjuk, lisztben, tojásban és zsemlemorzsában bepanírozzuk, majd olajban aranyárgára sütjük.
- 4 A hagymát a zsírban üvegesre pároljuk, hozzáadunk egy kevés cukrot és enyhén karamellizáljuk. A káposztát beletesszük, és saját levében pároljuk. Körülbelül ¼ óra múlva hozzáadjuk a paradicsompürét, a paradicsomszószt valamint a fűszereket, és puhára pároljuk. Végül berántjuk és ízlés szerint fűszerezzük.



Elsózva

## Kicsi, de erős

A magas sótartalmú élőhelyek a tengerpartról vagy a sósivatagokból ismertek. Sós talajok Ausztriában? Léteznek! Ha nem is olyan nagyok, de annál figyelemre méltóbbak. A Fertő-tó délkeleti részén található vízibivaly legelőkön a több-kevesebb sótartalmú száraz és nedves foltok mozaikszerűen váltják egymást. A túl sok só sok élőlény számára mérgező. Itt azonban néhány növény- és állatfaj toleránsabb, és úgy tűnik, mintha szeretnék a sót. Az egyik a pozsgás őszirózsa, amely ezernyi virágjával lila szőnyeget borít ősszel ezekre a veszélyeztetett rétekre.



  
**Gasthof zur Linde**  
Gästehaus • Restaurant • Winzerei

## Nagyon jó Vízibivaly sült

Hozzávalók 4 fő részére

**1 kg bio vízibivaly**  
a nemzeti park bio vízibivaly

**500 g levezőldség**

**150 g vaj**

**fokhagyma**

**só, bors**

**1 evőkanál ribizlilekvár**

**1 evőkanál teljes kiőrlésű  
liszt**

**100 ml bio almale**

**100 ml vörösbőr**

**600 g bio burgonya**

**1 hagyma**

**200 g sárga rókagomba**

- 1** A sütőt előmelegítjük 160 °C-ra.
- 2** A levezőldséget csíkokra vágjuk, a húst jól bedörzsöljük sóval, borssal és fokhagymával. Mindkettőt jól átsütjük egy serpenyőben. Levest öntünk rá, és a sütőben kb. 120 percig sütjük. Közben többször is meglocsoljuk a szafttal.
- 3** Mártás: Összekeverjük a vajat a teljes kiőrlésű liszttel, hozzáadjuk a ribizlilekvárt és az almalevet, és felöntjük a vörösbörrel. Ezután belekeverjük a sült hús szaftját.
- 4** A rókagombát rövid ideig pároljuk vajon, majd a hússal tesszük.
- 5** A főtt burgonyát kockára vágott hagymával egy serpenyőben olívaolajjal aranyszínűre pirítjuk.



Találkozó a szikes tavaknál

## Madarak találkozási pontja

Aki már valaha átélte a vadludak vonulását, az mindig emlékezni fog rá. Ezt az élményt ősszel lehet megtapasztalni, amikor közel 35 000 vadlúd látogatja meg a Fertő-Hanság Nemzeti Park tavait és szikes vidékét téli szállásként, vagy megállóhelyként a déli tovább utazáshoz. Este ludak ezrei repülnek szinte egyidőben az alvóhelyükre. Reggel, amikor azt újra elhagyják, az impozáns látvány megismétli önmagát.

A ludak mellett más madarak is használják a nemzeti park vizeit. Több mint 350 madárfaj figyelhető meg itt. Néhányan vonuló madárként a költőhelyük és a téli szállásuk között, mások költő madárként, mint a nyári lúd, amely itt neveli fel az utódait.



Egy halnak úszni kell

## Szigetközi ecetes hal

Hozzávalók 4 fő részére

kb. 1,5 kg hal  
(ponty, keszeg, kárász)

A panírhoz

5 tojás

200 g liszt

300 g zsemlemorzsa

só

A pácléhez

6 közepes fej hagyma

2 l víz

150 ml ecet (15%)

2 evőkanál só

100–150 g cukor

2–3 babérlevél

1 teáskanál bors

1 teáskanál mustármag

- 1 A halat megtisztítjuk és a nagy darabokat szeletekre vágjuk. Sóval, borssal fűszerezjük és bepanírozzuk.
- 2 Olajban 180 °C-n kisütjük, majd papírtörletön lecsepegtetjük.
- 3 A pácléhez a vizet a megadott fűszerekkel kb. 15 percig forraljuk. A végén hozzáadjuk az ecetet.
- 4 A hagymakarikákat és a kisült halszeleteket egy jól lezárható edényben felváltva rétegezzük.
- 5 A forró páclével leöntjük, és jól befedjük.
- 6 Legalább 3 napig érlelni hagyjuk. Felnyitás nélkül és hűtve hosszan tárolható.



A természetvédelem marhát keres

## Fűvet enni a sokszínűség érdekében

A nagy növényevők mindig jelentős hatást gyakoroltak az európai tájra. Fajban gazdag mozaikot hoztak létre a nyílt földterületektől egészen az erdő minden elképzelhető köztes állományáig. Ezen növényevő állatok közül sok, mint például az őstulok, már régóta kihalt. Bizonyos területek széles körű emberi felhasználása, pl. a magyar szürkemarkák legelőjeként, nagyon közel kerül a természetes állapothoz. Napjainkban gyakran csak így lehetséges a mezőgazdasági szempontból terméketlen mocsaras és nedves réteket fenntartani. Különleges sokféleség főleg ott található, ahol a ritka kornistárnics is virágzik.



## Ínyencségek házilag **Szürkemarhasült zöldségpürével**

Hozzávalók 4 fő részére

**1 kg szürkemarha**  
(hátszín vagy felsál)

**1 kg sárgarépa**

**3 fehérrépa**

**1 hagyma**

**1 zeller**

**4 babérlevél**

**só, bors,**

**cukor, mustár**

**kevés étolaj**  
(vagy zsír)

**100 ml fehérbor**

**500 g tejföl**

**1 citrom**

- 1** A húst sóval és borssal fűszerezzük, és a hűtőszekrényben legalább 3 órán át pihenni hagyjuk.
- 2** Röviden átsütjük a húst olajon minden oldalról. Hozzáadjuk a zöldségeket és a babérleveleket, és felöntjük egy kevés vízzel és fehérborral. Letakarva 180 °C-os sütőben kb. 2–2,5 órán át pároljuk.
- 3** Majd kivesszük a húst és félretesszük. A babérleveleket eltávolítjuk. A lecsöpögtetett zöldségeket botmixerrel finoman pürésítjük. 3-4 evőkanál hússzafaot is belekeverünk.
- 4** Külön fazékban kevés cukrot karamellizálunk, és hozzáadjuk a püréhez. Tejjel hígítjuk, kevés mustárral és citromlével ízesítjük.
- 5** A sültet szeletekre vágjuk, a pürével és szalvétagombóccal tálaljuk.





Gyümölcsösök almafákkal

## Ha a bagoly kinéz a faodúból

A klasszikus gyümölcsös magas törzsű gyümölcsfák keverékéből áll. Ez egy ember által létrehozott élőhely, amelyet magas biológiai sokféleség jellemez.

A holtfa elhalt ágak formájában értékes a bogarak és a vadméhek számára. A magas, vastag fatörzsek, főként az idősebb fáké, nagyon értékes élőhelyként szolgálnak.

A zöldharkály gyakran alakít ki bennük faodúkat, amit később más madarak is használnak. A nagy pelék, lódarazsak és kisdenevérek mellett szívesen lakik itt az éjszaka aktív füleskuvik is, aki szereti a lazább faállományt.

A gyümölcsösök elegendő rovarat biztosítanak számukra eleségként.



Az alma kerek – a torta kerek – minden kerek

## Almatorta

Hozzávalók 10 fő részére

130 g vaj

150 g cukor

3 tojás

200 g liszt

1 evőkanál sütőpor

1 csipet só

3–4 savanykás alma

- 1 A vaját, a cukrot és a sőt habosra keverjük, majd a tojásokat egyesével hozzákeverjük. A sütőport a liszttel elkeverjük, majd beleforgatjuk a masszába.
- 2 Az almákat meghámozzuk, negyedeljük és kimagozzuk. Éles késsel bevagdossuk.
- 3 A tésztát 28 cm átmérőjű sütőformába tesszük, és az almákat a bevágott oldalukkal felfelé sűrűn a tésztába nyomjuk.
- 4 180 °C-n kb. 35 percig sütjük.
- 5 Tálalás előtt porcukorral meghintjük.



Poncichterek

## Ha együtt kúszik a szőlő és a bab

A napos, meleg fekvés tökéletes helyszíne a szőlőültetvényeknek. A nagy rovaroknak, mint például az imádkozó sáskáknak, is sok melegre van szüksége, így ők is jól érzik magukat ott. A szőlőtőkék mellett gyümölcsfák és bokrok is nőnek ezekben a természetközeli szőlőültetvényekben, amelyek táplálékot és búvóhelyet biztosítanak sok madár számára. Gyakran találhatók itt kőkerítések és kőkupacok is, melyek értékes életterei a hullőknek. Korábban szokásos volt a szőlőtőkék közé babot ültetni a szőlőültetvényekben. Így a szőlőszüretelés mellett a különféle babfajtákat is le lehetett szedni, ugyanakkor a bab biztosította a kellő nitrogént a talajban. Egy Loipersbach-i termelő kezdeményezésére újra életre keltették a poncichter hagyományt, és ismét nő a bab a szőlőültetvényekben.



Jó – jobb – bab

## Loipersbach-i babos rétes

Hozzávalók 4 fő részére

Rétestészta:

300 g sima búzaliszt

170 g meleg víz

40 g olaj

csipet só

Töltelék:

300 g száraz fehér bab

1 evőkanál vaj

1 pohár tejföl

1 tojás

bors, só és más fűszerek  
(pl. majoranna, babérlevél,  
borsikafű stb.) ízlés szerint

zsemlemorzsa

- 1 A rétestészta hozzávalóit összekeverjük, majd jól meggyúrjuk. A tésztát 30 percig pihenni hagyjuk.
- 2 Azután egy belisztezett kendőn kinyújtjuk, majd belisztezett kézfajljal tovább nyújtjuk, amíg kissé áttetszővé válik.
- 3 A száraz babot egy estére vízbe áztatjuk, majd leöntjük róla a vizet.
- 4 A babot elegendő vízben puhára főzzük, kihűlni hagyjuk és pépesítjük.
- 5 Az összepépesített babhoz a tejfölt, a vajat és a tojást hozzákeverjük. A töltelékét borssal, sóval és fűszernövényekkel ízlés szerint fűszerezzük.
- 6 A töltelékét a rétestésztán eloszlatjuk, zsemlemorzzával megszórjuk, majd a tésztát feltekerjük. Végül a rétes tetejét vajjal és tojásfehérjével megkenjük és megsütjük.



A talaj

## Az erdő pincéje

Az erdő több szintre osztható, mindegyik szintnek eltérők az életkörülményei, ezért különböző organizmusok is lakják őket. A talaj gyakorlatilag az erdő újrahasznosító létesítménye. A mikroorganizmusok lebontanak mindent, ami felülről leesik. A talaj nagy mennyiségű vizet tárol, és az egymással összekapcsolt gyökerek és gombaszálak sűrű hálózata idegfonatként halad át rajta. Ha megfelelő az idő, a gombák is meghozzák gyümölcsüket. Ezek az ehető gombák ásványi anyagokban, nyomelemekben és esszenciális aminosavakban gazdagok, ezért nem csak mi emberek élvezzük őket. Nedves napokon előbújik a foltos szalamandra a fa gyökerek alatti hasadékaiból, és férgekre, csigákra, rovarokra vadászik.



## Sárga harmónia

# Róka gombás-rántottás-kenyér

Hozzávalók 3 fő részére  
6 tojás  
150 g róka gomba  
1 hagyma  
1 evőkanál vaj  
1 csipet só  
barna kenyér szeletek  
snidling

- 1 Megtisztítjuk a róka gombát és kisebb darabokra vágjuk.
- 2 Meghámozzuk a hagymát, és finomra vágjuk. Felverjük a tojásokat és megsózzuk.
- 3 Felmelegítjük a vajat egy serpenyőben, megpirítjuk benne a hagymát, majd hozzáadjuk a róka gombát és megpároljuk.
- 4 Ráöntjük a tojásokat, megvárjuk, míg kicsit megszilárdul és elkeverjük.
- 5 Kenyéren tálaljuk és snidlinggel diszítjük.



A sövény

## A világ legtermészetesebb kerítése

A sövények áthatolhatatlanok lehetnek. Gyümölcsfák, különféle vadon termő gyümölcsbokrok és vadrózsák mellett szeder is előfordul bennük, amelyek mind ízletes gyümölcsöt teremnek. A kulturális táj részeként az emberek számos sövényt telepítettek különböző célokra: szélvédelemként, a legelőket körülvevő kerítésként, ember és állat számára táplálékforrásként, ragadozók elleni védelemként.

Számtalan állat, mint például madarak, sündisznók, mogyorós pelék, nyulak, hüllők és kétéltűek számára menedéket és táplálékforrást jelentenek. A tövisszűrő gébics különleges vándormadár. Legszívesebben a tövisbokrok védelmében költ, és a töviseket zsákmánya felnyársalására is használja.

Neve is innen ered.



Köröskörül élvezet

## Bogyós gyümölcstorta

Hozzávalók 6 fő részére  
2 csomag babapiskóta  
1 főzőtejszín (Cremefine)  
1 habtejszín  
1 tejföl  
3 csomag vaníliásukkor  
600 g bogyós gyümölcs  
(szeder, málna, ...)  
csokireszelék

- 1 A babapiskótákat félbe vágjuk, és egy edénybe tesszük.
- 2 A főzőtejszínt és a habtejszínt külön-külön habbá verjük.
- 3 A vaníliás cukrot a babapiskótákra szórjuk, hozzáadjuk a tejszínhabot, a főzőtejszínt, a tejfölt és a bogyós gyümölcsöt, majd mindent összekeverünk.
- 4 Tortaformába tesszük, és csokireszelékkel megszórjuk.
- 5 Éjszakára a hűtőbe tesszük. Csokireszelékkel díszítve tálaljuk.





A füvek

## Az erdő zöld szőnyege

Az erdőket különböző szintekre lehet felosztani, mindegyikre más életfeltételek jellemzők, és különböző organizmusok lakják. A földig behatoló fény mennyiségétől függően az erdő földszintjén lágyszárú növények élnek, amelyek kevés fénnel is megelégszenek, és a nedvességet szeretik. A szép erdei orchideák mellett sok olyan faj van, főleg tavasszal, amelyeknek a levelei zsengek, lédúsak és csodálatos ízűek. Az erdő egyik jellegzetes savanyú fűféléje az erdei sás, habár ezt mi nem kedveljük, viszont annál inkább ízlik az erdei szemeslepke hernyójának. Ezen pillangók hímjei rövid légi csatákban gyakran láthatók, amikor szembekerülnek egymással és a területüket védik.



## Zöld konyha Fűszernövényes szendvicskrém

Hozzávalók 4 fő részére  
1/8 l tejföl  
só  
bors

1 marék friss  
fűszernövény

1 keménytojás  
250 g túró

- 1 A fűszernövényeket (podagrafű, kerek repkény, medvehagyma, csalán, cickafark, tyúkhúr, szurokfű vagy vad majoránna) éles késsel apróra vágjuk.
- 2 A tojást felkockázzuk és hozzáadjuk.
- 3 A fűszernövényeket, a tojást, a túró és a tejfölt összekeverjük, és sóval, borssal ízesítjük.
- 4 Megkenjük a kenyereket és friss fűszernövényekkel díszítjük.



Sárgabarack gyümölcsösök

## Tülekedés az odúkért – aki kapja marja

A sárgabarackfák lenyűgöző méreteket érhetnek el, ezért meleg helyeken a klasszikus gyümölcsösök részét képezik. Különösen értékesek azok a gyümölcsösök, ahol nagy a holtfa aránya, és sok fészekodú található, amelyeket harkályok hoztak létre. Aki jól odafigyel, a gyümölcsfák kérgén felfedezheti a nyaktekercset, egy kicsi, nagyon jól álcázott harkályt. Bár maga nem épít odút, fészekrakáshoz azonban mégis szüksége van rá.

Trágyamentes rétek szükségesek számára, alacsonyan növényterülettel, ahol megtalálja fő táplálékát, nevezetesen a hangyákat. Nemcsak madarak élnek a fák odúiban, hanem denevérek, nagy pelék, lódarazsak, valamint bogarak is szívesen beköltöznek oda.



Tökéletes keverék

## Sárgabarackos csirkenyárs

Hozzávalók 4 fő részére  
10–12 kemény  
sárgabarack  
300 g csirkemell  
olaj  
só, bors, ízlés szerint  
chili paprika  
vegyes fűszernövények  
(rozsmaring, kakukkfű,  
snidling, petrezselyem)  
kis vagy közepes  
méretű fa nyárs

- 1 A fűszernövényeket megmossuk, lecsöpögtetjük, és apróra vágjuk, majd egy tálban 2 evőkanál olajjal összekeverjük.
- 2 A sárgabarackokat megmossuk és negyedekre vágjuk.
- 3 A csirkemellet megmossuk, és a barackdaraboknál kicsit nagyobb darabokra vágjuk.
- 4 A csirkét és a sárgabarackot felváltva a nyársra húzzuk. A kisebb nyársakat könnyebb forgatni, és étvágygerjesztőbbnek is látszanak a tányéron. A nyársakat sóval és borssal ízesítjük (aki szeretné erőspapikát is tehet rá).
- 5 Enyhén olajozott teflon serpenyőben vagy grillen a nyársak minden oldalát gyorsan átsütjük, majd a nyársakat egy tűzálló edényben egymásra helyezzük, fűszerolajjal megkenjük, és a sütőben 100–120 °C-n körülbelül 15 percig tovább pároljuk.



Juhlegelő a gyümölcsös réten

## Hogy a rét füve szép rövid maradjon

A juhlegelők és a régi gyümölcsösök kombinációja különleges élőhelyet hoz létre, amelyben a búbos banka is nagyon jól érzi magát. Ez a különösen szép vándormadár tavasszal érkezik meg hozzánk, hogy megfelelő fészkelő helyet keressen magának. E téren nagyon válogatós. Csak nagyon nyugodt helyen fekvő elegendően nagy oduk felelnek meg neki a gyümölcsfákban. Főként nagy bogarakkal táplálkozik, melyeket a földön keres, ezért fontos számára az olyan alacsony növényzetű rét, mint a legelő.



## Báránból a legjobb Báránpecsenye bio legelő báránból

- Hozzávalók 4 fő részére
- 1,5 kg nyak/lapocka**  
krajnai kőszáli juh  
bio bárány
  - mustár, só, bors és  
grill fűszerek**
  - 1/4 l páclé:**  
balzsamecet, szőjaszós,  
méz és víz
  - 1 fej fokhagyma**  
szeletelt
  - 2 kis vöröshagyma**  
2–3 alma
  - mediterrán  
fűszernövények,**  
mint a rozmaring,  
kakukkfű, zsálya
  - 1,5 kg burgonya vagy  
vegyes szezonális  
zöldségek**  
(tök, édesburgonya,  
cukkini, ...)
  - olívaolaj**
- 1 Bedörzsöljük a húst mustárral, sóval, borssal és a fűszerekkel. Tepsibe tesszük és hozzáadjuk a páclevet.
  - 2 Lefedjük, majd alul-felülsütéssel kb. 150 °C-n pároljuk a sütőben 2 órán át.
  - 3 A burgonyát / a zöldséget hasábokba vágjuk, meglocsoljuk olívaolajjal és sóval ízesítjük. Az utolsó 45 percben együtt sütjük a hússal.
  - 4 A fokhagyma, vöröshagyma és alma szeleteket friss rozmaringágakkal együtt hozzáadjuk a húshoz. Levesszük a fedőt és 180–200 °C-n kb. 45 percig folytatjuk a sütést, közben gyakran meglocsoljuk a húst a levével.
  - 5 Jól illik hozzá egy színes tavaszi saláta pl. rukkola, zsázsa, kerti laboda, bodza, citromfű, podagrafű, csalán, stb.



Kiterjedt szőlőültetvények

## **Kék szőlőről és rózsaszínű sáskákról**

Az uhudler nem egy ritka bagolyfaj, és nem is a jódlizás egy formája, hanem világos vörös- vagy fehérbor különböző fehér, kék és vörös szőlőfajták keverékéből, amelynek íze az erdei szamócaéra emlékeztet. A felhasznált fajták az úgynevezett direkt termő szőlőfajták, amelyek ellenállnak a filoxérának és sok gombás betegségnek, ezért nagyon ritkán kell csak őket növényvédő szerekkel kezelni. Így ezeket a szőlőültetvényeket magas biodiverzitás jellemzi, főként kisebb élőlények, mint a rovarok, akik a tápláléklánc alján vannak, profitálnak az extenzív gazdálkodásból. Az olaszszáska például nagyon szereti a meleg, száraz szőlőültetvényeket. Jól álcázva ül, gyakran csak akkor látja meg az ember, amikor felrepül és rózsaszín hátsó szárnyai láthatóvá válnak.



## Az uhudler találkozása a trópusokkal

# Banános szelet

Hozzávalók 12 szelethez

A tésztához:

6 tojás

180 g liszt

180 g cukor

1 csomag vaníliás  
cukor

A krémhez:

2 csomag  
vaníliapuding

500 ml tej

1 csomag vaníliás  
cukor

1 doboz QimiQ vanília  
(vagy 1 doboz tejszín  
(300 g) és zselatin)

250 g túró

7 banán

uhudler lekvár  
csokoládé öntet

- 1 A sütőt előmelegítjük alul-felülsütéssel 180-200 °C-ra.
- 2 Szétválasztjuk a tojásokat, a tojásfehérjét habosra verjük. A tojássárgáját, a cukrot és a vaníliás cukrot krémesre keverjük, a lisztet beleszítaljuk, majd a habot is lazán beleforgatjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük, és 15–20 percig sütjük.
- 3 A pudingot a csomagolásán található útmutató alapján elkészítjük, de csak a tej felét használjuk fel. Folyamatos kevergetés mellett a masszát hagyjuk kihűlni. A túróat a vaníliás cukorral és a tejszínnel krémesre keverjük, majd a kihűlt pudingot is hozzákeverjük, ízlés szerint cukorral édesítjük.
- 4 A kihűlt tésztát uhudler lekvárral megkenjük, és ráhelyezzük a felszeletelt banán karikákat.
- 5 A krémet egyenletesen a banánrétegre kenjük, csokoládé- vagy kakaó öntettel bevonjuk, majd hűtőbe tesszük.





Erdei legelők a Mura és a Kerka mentén

## Mesélnek a faóriások

Az erdei legelők nagyon különleges élőhelyek, elszórt fákkal és köztük fekvő rétekkal. Manapság egyre kevesebb haszonállatot tartanak, és a hagyományos gazdálkodás is eltűnőfélben van. Az egykori fás legelők közül már sok teljesen beerdősödött. De még felismerhetők a hatalmas fákról, vastag, alacsonyan elágazó ágaikkal, amelyek széles körben benyúlnak az erdőbe. Ezeken a helyeken a kocsányos tölgy dominál, de megtalálható a magyar kőris, a közönséges gyertyán, az európai bükk és a vadkörte is. A legelőkön hagyományosan szarvasmarhát és sertést (mangalicát) tartottak. Ezek biztosítják a zsírt, a tejfölt és a húst, amelyek számos regionális recept jellegzetes összetevői.



## Mesésen ízletes **Dödölle**

Hozzávalók 4 fő részére  
6–8 közepes nagyságú  
burgonya

300 g finomliszt

1 nagy hagyma

3 evőkanál disznózsír  
(vagy napraforgóolaj)

tejföl ízlés szerint

só ízlés szerint

víz

- 1 A burgonyát hámozás után kockára vágjuk, megsózzuk és vízzel jól elfedve főzzük.
- 2 A megfőtt burgonyát a tűzhelyen hagyjuk, és lassú tűzön pépesítjük. Fokozatosan hozzáadjuk a lisztet, és beledolgozzuk. A burgonya típusától függően több-kevesebb lisztre van szükség. Jó, sűrű masszának kell lennie.
- 3 Ezután levesszük a tűzről, és egy evőkanál segítségével gombócokat formázunk a tésztából.
- 4 Az apróra vágott hagymát olajban vagy zsírban aranyszínűre pirítjuk, majd megsütjük benne a gombócokat.
- 5 Tejföllel tálaljuk. Önálló ételként vagy gulyás vagy más lédús húskételek kísérőjeként fogyasztjuk.



Bivalylegelő a Kis-Balatonnál

## Ahol a bivaly és az ürge egymásnak jó éjszakát kíván

A bivalyt sokféle célra használják. A természetközeli legelőgazdaságban gyepgazdálkodásra is bevetik. Impozáns megjelenése vonzóvá teszi a turizmus számára. A Kis-Balatonnál található Kápolnapusztai Bivalyrezervátum fontos szerepet játszik a magyar vízibivalyállomány megőrzésében. A szigorúan védett, már nagyon ritka ürge ugyanazt az élőhelyet használja. A bivalyok legelői az ürgék számára nyitott gyepet nyújtanak, ezzel is hozzájárulva a faj megőrzéséhez és elterjedéséhez. Az ürgék alagútrendszerei szellőztetik és puhítják a talajt, ami egyúttal javítja a bivalyok számára a fű minőségét.



## Magyarország ízei

# Bivalygulyás

Hozzávalók 4 fő részére

600 g bivalyhús  
(legjobb a lábszár)

3 nagy hagyma

2 nagy sárgarépa

1 nagy fehérrépa

1 kis zeller

400 g burgonya

1 teáskanál pirospaprika

1 teáskanál őrölt kömény

2–3 babérlevél

2 evőkanál zsír vagy

200 g szalonna

só, bors

4–5 gerezd fokhagyma

2 paradicsom

2 paprika

- 1 A szalonnát kis kockákra vágjuk, megolvasztjuk, az apróra vágott hagymát a zsírban megpirítjuk. Hozzáadjuk a paprikát és a paradicsomot.
- 2 A húst kb. 2 cm-es kockákra vágjuk, majd ezt is hozzáadjuk, és addig pirítjuk, amíg kívülről világosabb nem lesz.
- 3 Beletesszük a pirospaprikát és felöntjük vízzel, míg az egész jól el nem lepi, majd a maradék fűszereket és az apróra vágott vagy reszelt fokhagymát is hozzáadjuk.
- 4 Körülbelül 40 perc elteltével, amikor a hús már félig puha, hozzáadjuk a felszeletelt zöldségeket valamint a kockára vágott burgonyát, és szükség esetén felöntjük még vízzel.



Folyó menti erdei rétek

## Állandó változásban

A folyó menti erdőt a váltakozó vízállás miatt állandó változás jellemzi, így mindig új arcát mutatja nekünk. Itt főként olyan növények élnek, amelyek a magas levegő- és talajnedvességet kedvelik és képesek elviselni, ha részben vagy teljesen vízben állnak, mint például a fűzfa. Értékes polleneket biztosítanak a rovarok számára.

A mocsaras területek, a holtágak és a folyó között árterek terülnek el. Itt kiterjedt rétterületek találhatóak, amelyek különféle virágzó gyógynövényekkel és cserjékkel rovarok sokaságának nektárszállítói. A háziméh is ezekhez a nektárforrásokhoz repül, majd csodás illatú mézzel ajándékoz meg minket.



Van aki hidegen szereti

## Rozmaringos-mézes fagyi

Hozzávalók 4 fő részére

2 rozmaringág

2–3 evőkanál méz

200 g tejszín

200 g tejföl

100 g túró

30 g porcukor

Diós öntet

150 g dióbél

100 g méz

2 rozmaringág

- 1** A rozmaringot megmossuk, és lecsöpögtetjük. A mézet a tejszínhabbal és a rozmaringágakkal egy edényben lassan felmelegítjük, majd röviden forraljuk. Utána 30 percig hűlni hagyjuk.
- 2** A mézes rozmaringos tejszínt egy szitán átszűrjük.
- 3** A tejfölt a túróval és a porcukorral csomómentesre keverjük. Majd hozzáadjuk a rozmaringos tejszínt. A fagyimasszát a fagyaltgépbe töltjük, és 30–40 perc alatt krémesen szilárdra fagyasztjuk.
- 4** A mézet 2 apróra tépkedett rozmaringággal felmelegítjük, majd kihűtjük. A diót egy serpenyőben zsír hozzáadása nélkül megpirítjuk, hozzáadjuk a mézet, röviden felforraljuk, majd hűlni hagyjuk.
- 5** A fagylatot a dió öntettel tálaljuk.



Természetközeli duzzasztott terület Jostmühle

## A jó duzzasztás fél siker

A természetközeli kialakított duzzasztott területek sok élőlénynek biztosítanak élőhelyet, elsősorban a vízhez alkalmazkodó állatoknak és növényeknek. A hód emberi beavatkozás nélkül hoz létre duzzasztott tavakat és elárasztott parti és réti területeket. Az állatok építőmestereként tájrendezést végez gátak építésével, a vízparti töltésekben barlangok ásásával, valamint fák kidöntésével. Ezeket az újonnan létrejött vízterületeket nem csak a hódok használják, de sok, más helyeken már ritkának számító állat, mint például vízi madarak, kétéltűek, kígyók és rovarok, vagy mint a sávós szitakötő. Neki tiszta vízre és napos vízfelszínre van szüksége.



## Frissen a kemencéből **Parasztkenyér**

Hozzávalók 1 kenyérhez

**900 g liszt**  
(2/3 rozsliszt, 1/3 búzaliszt)

**½ kocka élesztő**  
**30 g só**

**40 g kovász**

**½ l langyos víz**  
(szükség szerint)

- 1** A megsitált lisztet, az élesztőt és a kovászt meleg vízben feloldjuk, és 100 g liszttel összekeverjük.
- 2** 2 órán keresztül meleg helyen lefedve pihentetjük, majd a többi hozzávalóval sima, rugalmas tésztává gyúrjuk.
- 3** A tésztát újra 30 percen keresztül meleg helyen kelesztjük, majd cipót formálunk belőle.
- 4** Egy kosárkában ismét 45 percig kelesztjük.
- 5** A süttöt 250 °C fokra előmelegítjük, a kenyeret bevagdossuk, és 200 °C fokon alul-/ felülsütéssel 1 órán keresztül sütjük. Körülbelül 25 perc után a sütési hőmérsékletet csökkentjük.





Gyümölcsös kert

## Az almafa olyan, mint egy emeletes ház

A hagyományosan művelt gyümölcsösökben sok régi és már ritka gyümölcsfajta található. Ezeknek a gyümölcsöknek mind különböző tulajdonságai és ízei vannak. Megőrzésük növeli a genetikai sokféleséget és így a fajon belül is elősegíti a biodiverzitást. Az idős magastörzsű fák sok odújukkal és részben elhalt ágaikkal sok állatfajnak biztosítanak értékes élőhelyet. Sok madár, kisdenevér és rovar talál itt magának otthont és fészekrakó helyet. A fák között fajokban gazdag rétközösségek találhatóak.



1000 és 1 almás rétes

## Mákos-almás rétes

Hozzávalók 6 fő részére:

A tésztához:

600 g liszt

300 ml meleg víz

1 teáskanál ecet (10%)

40 g kiolvasztott zsír

1 csipet só

A töltelékhez:

300 g darált mák

1,5 kg alma

2 evőkanál cukor

3 evőkanál olaj

- 1** A vizet, az ecetet, a sót és az zsírt összekeverjük, majd lassan beledolgozzuk a lisztet. Tésztává gyúrjuk. Legalább egy fél órán keresztül pihentetjük.
- 2** A köztes időben a mákot a cukorral összekeverjük, az almákat lereszeljük, és szintén megcukrozzuk.
- 3** Óvatosan kihúzzuk a rétes tésztát, egy kendőre helyezük, és olajjal bekenjük. Ezek után rászórjuk a mákot és az almát, majd a kendő segítségével feltekerjük.
- 4** A felcsavart tészta végeit jól összenyomjuk és bekenjük olajjal. Előmelegített sütőben 30 percig sütjük, közben ismét bekenjük olajjal.



Kisparaszti erdők

## A fától az emberig

Az erdő nem csak az értékes fa szállítója, hanem a szén-dioxid átalakítója oxigénné és hatalmas víztározó is. Az erdőben megnövekedett páratartalom uralkodik, amely a fák által kiadott illatanyaggal együtt sajátos erdei klímát alkot. Sok ízletes gomba, mint például a vargánya, gazdagítja étlapunkat, de a legtöbb gomba észrevétlenül végzi a munkáját. Hatalmas mennyiségű gombafonál ágazik szét a talajban és köti össze óriási hálózattá az erdőt. Lebontják a növényi anyagokat és ezáltal az erdő számára újra felhasználhatóvá teszik. Különösen érzékenyen reagálnak a talaj tömörödésére, amit a nehéz gépek okoznak.



## Egy nyári nap jutalma

# Vargányaleves

Hozzávalók 4 fő részére

300 g szárított  
vargánya

2 nagy burgonya

1 vöröshagyma

3–4 teáskanál olaj

1 csipet piros paprika

só

frissen őrölt bors

1 köteg friss  
petrezselyem

200 ml tejföl

1 evőkanál liszt

- 1 A felvágott hagymát és gombát alacsony hőfokon olajon pároljuk, sóval és borssal fűszerezzük. Ha a hagyma már üveges, rövid ideig nagy lángon pirítjuk.
- 2 Végül hozzáadjuk a petrezselymet és a piros paprikát. Hideg vizet öntünk hozzá, és beletesszük a kockára vágott burgonyát, megsózzuk, és addig főzzük, amíg a burgonya puha nem lesz, akkor a hőfokot alacsonyabbra vesszük.
- 3 A tejfölt a liszttel csomómentesre keverjük, kevés vizet adunk hozzá, és belekeverjük a meleg levesbe. 2–3 percig forraljuk.
- 4 A levest friss kenyérrel tálaljuk.

20 recept az Alpoktól a síkvidékig

# Ízutazás Nyugat-Pannónián keresztül

Kiadó: Regionalmanagement Burgenland GmbH (RMB).

A receptkártya blokk az Interreg AT-HU PaNaNet + projekt részeként jött létre.

([www.interreg-at-hu.eu/pananetplus](http://www.interreg-at-hu.eu/pananetplus))

Ötlet és koncepció: Georg Derbuch

Tartalmi koordináció: Georg Derbuch

Grafika: Andreas Zangl

Nyomtatás: Druckerei Hönigmann GmbH

Példányszám: 2 x 4000 db.

Gender nyilatkozat: A szövegben választott hímnemű forma mindig egyaránt magában foglalja a férfiakat és a nőket. is. A kettős megjelölésről a könnyebb olvashatóság kedvéért mondtunk le.

## Képgaléria

Címlap: Csak azok a fotók kerültek a címlapra és a hátlapra, amelyek a jelen nyomtatvány többi részében is megtalálhatók. A képgalériát az alábbiakban a receptkártya fotók címszó alatt soroljuk fel.

Receptkártya fotók:

Az élet fája: Andrea Grabenhofer | BIOSPHOTO, Alamy Stock Foto • Cseresznyés rétes: Günther Lichtenberger/lichtig.at  
Kinek-kinek a maga vizét – a halnak is és az embernek is: Andrea Grabenhofer | Dieter Florian, wiki commons  
Pannon halászlé: ©ORF/Christian Steiner • A bibic ritkásan szereti: Nationalpark Neusiedler See  
Sült marhaszegy: Nationalpark Neusiedler See • Kicsi, de erős: Nationalpark Neusiedler See / Alois Lang, Nationalpark Neusiedler See • Vízibivaly sült: Nationalpark Neusiedler See • Madarak találkozási pontja: FHNPI Archiv | mauribo, istock photo • Szigetközi ecetes hal: FHNPI Archiv • Fűvet enni a sokszínűség érdekében: FHNPI Archiv | Horváth Gyula  
Sziürkemarhasült zöldséggörével: FHNPI Archiv • Ha a bagoly kinéz a faodúból: Naturpark Rosalia-Kogelberg | Bohuš Čičel, pixabay • Almatorta: Andreas Berheide, Alamy Stock Foto • Ha együtt kúszik a szőlő és a bab: Roland Pöttschacher | Florian Pircher, pixabay • Lolpersbach-i babos rétes: Stefan Lauber • Az erdő pinósjé: Naturpark Landseer Berge  
Róka-gombás-rántottás-kenyér: Naturpark Landseer Berge • A világ legtermészetesebb kertje: Naturpark Landseer Berge | Martin Mecnarowski • Bogyós gyümölcs-torta: Naturpark Landseer Berge • Az erdő zöld szőnyege: Naturpark Geschriebenstein-Irottkő | Floris, wiki commons • Főszermővényes szendvicskrém: Margit Zötsch • Tülekedés az odúkért – aki kapja, marja: Takler Dorothea | Åsa Berndtsson • Sárgabarackos csirkenyárs: Naturpark Geschriebenstein-Irottkő  
Hogy a rét füve szép rövid maradjon: Alexander Elpons | Zeynel Cebedi • Báránypecsenye bio legelő bárányból: Alexander Elpons • Kék szőlőről és rózsaszínű sáskákról: Arge Naturparke | H. Krisp • Banános szelet: ichkoche.at, Blanka Kefer • Mesélnek a faórák: Andras Lelkes | wal\_172619, pixabay • Dödölle: Young&Partners • Ahol a bivaly és az ürge egymásnak jó éjszakát kíván: Magyarai Máté | Lubos Houska Bivalygyűlés: Magrit, istock photo  
Állandó változásban: Zoller Andreas | Lex Franz • Rozmaringos-mézés fagyó: Josef Sauerzopf • A jó duzzasztás fél siker: JG Photographix | pixabay • Parasztkenyér: Josef Sauerzopf • Az almafa olyan, mint egy emeletes ház: Tamaskó Szandra • Makos-almás rétes: Tamaskó Szandra • A fától az emberig: Tamaskó Szandra • Vargányaleves: Tamaskó Szandra



20 recept  
 az Alpoktól  
 a síkvidékig

# Ízutazás Nyugat-Pannónián keresztül





Ízutazás  
Nyugat-Pannonián  
keresztül

# 20 recept az Alpoktól a síkvidékig