

# Klímabarát karácsonyi menü

## **Reggeli:**

kakaó  
házi sütésű cipó  
vaj  
házi barack lekvár  
méz



## **Tízórai:**

alma  
csokis mogyoró

## **Ebéd:**

fokhagymakrémleves  
diós és szezámagos csirkecsíkok  
krumplipürével és savanyú káposztával  
diós csillagok  
almalé



## **Vacsora:**

házi sütésű kenyér  
vegyes saláta (kelkáposzta, répa, alma, sajt, tökmag, olaj, fűszerek)

## **Receptek:**

A családnk 6 tagú, 2 felnőtt és 4 gyerek, de összesen nem eszünk többet, mint **4 fő**, így a receptek kb. erre vonatkoznak. Ugyanakkor nem vagyok nagy szakácstehetség, lehet, hogy nem túl pontosak a receptek.

Azt is nehéz kiszámítani, mennyit is eszünk meg pontosan, főleg a gyerekeknél nagyon változó a mennyiség. Ugyanakkor ami megmarad, azt megesszük másnap, a következő napi főzést ehhez igazítjuk.

### ***Fokhagymakrémleves***

Hozzávalók:

5 dkg vaj

1 ek liszt

4-6 gerezd fokhagyma

2 dl tejföl

só, bors

ízesítésnek reszelt sajt, pirított kenyérkocka

A vajat lábosban megolvasztjuk, beletesszük a lisztet és kicsit megpirítjuk. Beletesszük a zúzott fokhagymát, enyhén pirítjuk, majd felöntjük vízzel (kb. 1-1,5 liter), megsózzuk, fűszerezzük. Amikor egy keveset rotyogott már (nem kell, hogy erősen lobogjon, csak enyhén), belekavarjuk a tejfölt – ezt mi helyettesíteni szoktuk tejpillével, ami a tehenészettől vásárolt tejen forralásakor keletkezik. Rövid forralás után a tüzet elzárjuk, egész röviden simára turmixoljuk botmixerrel. Tálaláskor adunk hozzá egy kis reszelt sajtot és kenyérkockát. A megmaradt száraz kenyeret kockázzuk, egész kis olajon megpirítjuk.

### ***Diós és szezámagos csirkecsíkok***

Hozzávalók:

1 nagy vagy 2 kisebb csirkemell

liszt

kb. 3 tojás

só

kb. 5 dkg dió

zsemlemorzsa

szezámag

a sütéshez olaj

A kicsontozott csirkehúst szeletekre vágva klopfoljuk, sózzuk, majd csíkokra vágjuk. Lisztbe forgatjuk, utána felvert tojásba, végül darált dióba vagy szezámaggal kevert zsemlemorzsa. Felforrósított olajban hirtelen aranybarnára sütjük.

Krumplipürével és savanyú káposztával tálaljuk.

### ***Diós csillagok (Üknagymamám karácsonyi receptje)***

Hozzávalók:

28 dkg vaj

35 dkg liszt

3 tojássárgája

1 citrom leve és héja

10 dkg cukor

1 késhegynyi só

1 cs. sütőpor

Nagy tálban minden hozzávalót jól összedolgozunk (először a lisztet, cukrot, sót, sütőport keverjük át, majd bele a folyékonyabb összetevők), gyúródeszkán kinyújtjuk vékonyra, csillagformával kiszaggatjuk. Tetejét tört dióval díszítjük. Közepes tűznél sütjük, amíg a széleinél enyhén barnulni nem kezd.

### **Indoklás:**

*A „miből” és a „honnan”*

A menü összeállításánál arra törekedtünk, hogy a hús minél kevesebb legyen benne, minél több legyen a zöldség és gyümölcs, azon belül is a hazai és szezonális, ami ilyenkor „normálisan” is megtalálható a piacon, vagy mondjuk ami volt decemberben „nagyanyáink korában” is. A szárnyashús kisebb környezeti hatása, mint a sertés vagy marha. Persze szeretjük is. A különböző magok (dió, mogyoró, tökmag, szezámmag) télálló ételek és jól ízesítik az egyes ételeket, amelyek ezáltal változatosak lesznek. A dió a saját fánkról való.

Igyekszünk minél több összetevőt közvetlenül a termelőktől vagy kevés közvetítéssel beszerezni. A fentiekből eddig ez sikerült: tej, liszt, tojás, barack, méz, alma, krumpli, csirke, olaj, almalé. A többi zöldség is piacról való.

A különböző keletkező „hulladékok” is felhasználásra kerülnek: elhasználjuk a megmaradt, megszáradt kenyeret, a tejpillét; a csirkemell csontjából másnap leves lesz, a süteményből megmaradó tojásfehérjéből pedig erre alkalmas másik süti, néhány nappal később.

*A „hogyan”*

Az ételek elkészítésénél törekszünk arra, hogy minél kevesebb ideig kelljen az ételnek főnie-sülnie (részben a környezeti hatás, részben a tápanyagok bomlása, részben pedig a családunkkal tölthető idő miatt). A krémlevesek nagyon hamar elkészülnek, ráadásul szinte bármilyen zöldségből készítjük, megeszik a gyerekeink, még ha egyébként nem is szeretik azt az adott zöldségféléket. A csirkecsíkok is hamar sülnek. Itt van egy kis dilemmánk, amiben magunk sem jutottunk egészen dűlőre: minden panírozott dolgot olajban sütés helyett lehet sütőben is sütni, letakarva, vékonyan megkenve olajjal. Ha olajban sütjük, sok sütőolaj=veszélyes hulladék keletkezik, ezt azonban mi szelektíven gyűjtjük. Ha sütőben, akkor olaj ugyan nem keletkezik, a sütési idő viszont nagyon jelentősen hosszabb, ráadásul sokkal nagyobb térfogatot kell felfűtenünk (ide számoltuk még a levegő rosszabb hőátadó képességét a folyadékokénál). Így mi inkább jelenleg jó vékony szeletekre/csíkokra vágva rántjuk a húst, pontosabban a csirkét, rövid sütési idővel. A krumplit fedő alatt főzzük.