



ERZSÉBETVÁROSI SPORTEGYESÜLET



1979

Kedves Sporttársak

Az Erzsébetváros SE Hegymászó és Természetjáró szakosztály rendezőként és játékok szervezőiként a BTSSZ és az ÁPISZ SE utólagos felkérésére, részt vesz a 2018 évi immár hagyományos „Természetbarát Főzőversenyen”

A szakosztályunk is benevez egy csapattal, melynek résztvevőjeként szeretettel várunk.

A programot mi is színesítjük Szócs Ernő vezetésével játékos vetélkedő rendezőiként, résztvevőiként.

A közös bográcsozás szervezése érdekében, várjuk telefonon, vagy e-mailba jelentkezéseket, és ötleteiteket.

Mellékelem a kiírást és az elmúlt évi rendezvényről néhány képet is tartalmazó meghívót.

Várunk szeretettel

Sporttársi üdvözlettel
Udvarnagyi Miklós
szakosztályvezető

Meghívó

A Budapesti Természetbarát Sportszövetség,
TeSz bizottsága,

ÁPISZ SE Természetbarát Szakosztály
Ferencvárosi Természetbarát Egyesület

Fagyöngy Szakosztály

Honvéd Sporthorgász Egyesület

szeretettel meghívja

Hunyadi-szigeti Tanösvény látogatásra

és

a már hagyományos főzőversenyre
mindazokat,

*akik szeretnek természeti környezetben, baráti társaságban
lenni, főzni, és enni.*

Helye: a Honvéd Sporthorgász Egyesület telephelye
XXII.kerület Háros út 3.

Ideje: 2018. augusztus 20. délelőtt 10 óra.
Főzőeszközökről (bogrács, tányér, kanál, pohár, stb.)
és az étel alapanyagáról a résztvevők,
tűzrakó-helyről, tűzifáról, a verseny értékeléséről
a rendezőség gondoskodik.

Asztal, szék, korlátozott mennyiségben áll rendelkezésre, ezért kérjük,
aki teheti hozzon magával.

*Kérjük állatbarát sporttársaink megértését,
mivel kutyát a főzőverseny területére beengedni TILOS!*

Nevezési díj nincs, nevezni a helyszínen a
Nevezési lap leadásával lehet.

Találkozás a nevező csapatok által meghatározott helyen.

AZ ÁPISZ SE csapat tagjainak találkozója:

A Móricz Zsigmond körtéren a „Gombánál” (a 4-es METRÓ kijáratával szemben) 8.30 órakor,
vagy Budapest XXI. kerület (Csepel) Szent Imre téren a 138-as autóbusz végállomásán 8.30 órakor.

További információ: Telek György 06 30 257 9601 telekster@gmail.com

Kedves Sporttárs!

A főzőverseny sikeres lebonyolítása érdekében néhány információt a teljesség igénye és a változtathatóság fenntartása mellett szükségesnek tartunk előre jelezni:

- a nevező csoportok száma és létszáma kötetlen,*
- az elkészítendő étel megnevezését előre kell megadni!*
- Bármilyen ételt lehet főzni-sütni, elkészíteni, de csak a tűzön főtt vagy sült ételeket értékeljük.*
- Asztalt és széket csak korlátozottan tudunk biztosítani, mindenki más állva főzhet vagy szurkolhat.*

Az értékelést társadalmi és nem szak zsűri végzi!

Az értékelés szempontjai:

a főzőhely kialakítása, az alapanyagok előkészítése, a főzés folyamata, a készétel színe, íze, illata, tálalása.

Értékelés az étel elkészülése után közvetlenül történik.

Díjazás: a zsűri döntése alapján minden résztvevő tombolajegyet kap, a csapatok oklevelet.

A tombola főnyereménye:

Suzuki gépkocsi vagy kétszemélyes tengerparti nyaralás

helyett: csecse-becse és egyéb hasznos meglepetések.

A tombolához felajánlásokat elfogadunk!

Megközelíthetőség:

Javasolt útvonal:

1, Móricz Zsigmond körtér- Karinthy Frigyes út 33-as busz végállomása, majd a Jókai Mór utcáig onnan a felüljárón át a lejárattal azután a kiplakátozott úton a Honvéd Sporthorgász egyesület telephelyéhez.

2, Csepel Szent Imre tér 138-as busz végállomásról a Dexter megállóig, majd a kiplakátozott úton a Honvéd Sporthorgász egyesület telephelyéhez, XXII.ker. Háros út 3.

Kérjük állatbarát sporttársaink megértését, mivel kutyát a Pihenőház és a főzőverseny területére beengedni TILOS!

Felhívjuk a figyelmet, hogy a főzéshez vízen kívül minden alapanyagról a résztvevőknek kell gondoskodniuk, beleértve a főzők hűsítő üdítő italait is.

Minden résztvevő a saját felelősségére eszik, iszik és érzi jól magát!

A rendezőség a korlátlan eszem iszom és a hű, de nagyon jól érzem magam esetekért nem vállal felelősséget, legfeljebb közösséget!

Rendezőség

Rohanó korunk embere örül, ha egy kicsit kiszabadul a természetbe, a konyháját azonban nem viheti magával, ezért jól jöhet, ha érti a sütés-főzés tudományát.

***A közös sütés-főzésnek különleges hangulata van,
mert mindenki résztvevő lehet!***

***Segédkezhet, nyársat faraghat, fát hordhat a tűzre, forgathatja a húsokat,
vizet önthet a bográcsban fővő ételre...***

***Sok száz évvel ezelőtt őseink szinte ugyanilyen eszközökkel sütögettek,
amelyeket ma is használunk, legföljebb az anyaguk volt más. Ilyenek a
bográcsok, a nyársak, a rostélyok stb. Közülük legnépszerűbb ma is a
bogrács.***

***A bogrács már a vándorló magyar törzsek málhájának is része volt.
Honfoglaló őseink hatalmas cserépbográcsok körül éltek, társadalmi,
családi életüket.***

Sok pásztortörténetet, betyárlegendát őriznek öreg rézbográcsok.

A formája az idők során nem változott.

***A bográcsban főzés sajátos zamattal, magyaros ízzel gazdagítja megszokott
ételeinket, mert az alapanyagok nagy felületen érintkeznek a hővel, s így
jobban megpirulnak-főnek, kellemes füstös pernye illatú ízeket
kölcsonözve legegyszerűbb, hagyományos ételeinknek is.***

***A bogrács alá gyújtott tűz hevességét mindig az ételek készítéséhez kell
igazítanunk: a hőt, a rárakott fa mennyiségével, a bogrács és tűz közötti
távolság változtatásával, a bogrács mozgatásával vagy a parázsra szórt
hamuval szabályozhatjuk.***

***A bográcsos étkezés, főzés, a tábortűz romantikáját, a szabad tűz varázsát
a messze terjedő finom illatok élményét adja.***

***A bogrács, mint eszköz magyar specialitás, a legváltozatosabb ételek
tartozéka. Aki bográcsban főz, ingyenceknek való gyönyörűséget ad
megismételhetetlen ízekkel.***

***A szabadtéri sütés-főzés, főként az előkészítés sok vesződséggel jár,
de a végeredmény mindenképpen megéri!***

Receptjavaslatok és javaslat a felszedett kilók eltüntetésére!



TÜTTYÖLT RATYLI

Hozzávalók:

- másfél kiló nyersratyli*
- egy jókora pese*
- 2 csobolyó göngyözde (ha lehet, pöcörgösi)*
- 3 csipet ciháta*

Elkészítése:

A nyersratylit fertályórát posváasztjuk, míg csarmot nem enged. Szépen höllyén kipicskázzuk, a nyesedékből pedig apró csulmákat gyúrunk, ezek kerülnek a koshadtba. Közben a pocadékot megpeccsentsük, a ratylit pedig hagyjuk slotttyanni. Tütyölni csak akkor kezdjük, ha már jó vatyálós. A pesét lesolyvasztjuk, aztán már csak tötyentgetjük, mert hamar odakaphat. (Ahova nem szeretnénk.)

Jó étvágyat

Javaslat a főzőversenyen felszedett kilók eltüntetésére, avagy

„Fogyás hideg sörrel”

**A termodinamika elvén működő fogyókúra módszer,
amely meggondolandó, főleg főzőverseny előtte, alatta, utána.**

Mindenki számára ismeretes, amit már az iskolában is tanultunk, hogy
1 g víz (folyadék) felmelegítése 14,5 fokról 15,5 fokra 1 kalóriát emészt fel. Tehát egy pohár
(2,5 dl) 5 fokos víz felmelegítése testhőmérsékletünkre
 $250 \times (37-5) = 8000$ kalória.

Hát ezt az energiamennyiséget kell testünknek felvennie ahhoz, hogy a testhőmérséklet
állandó maradjon. Ehhez a legkézenfekvőbb rendelkezésre álló energiaforrás a

test zsírfeleslege.

A termodinamika nem hazudik!

Amennyiben megiszunk egy korsó 5 fokos sört, 16000 kalóriát égetünk el.
Természetesen nem szabad senkit becsapni, így le kell vonni az 500 ml sör kalóriatartalmát,
azaz a kb. 1000 kalóriát.

Gyors számolás:

$16000-1000= 15000$ kalóriára van szükség a felmelegítéshez.

Természetesen ez a veszteség annál nagyobb, minél hidegebb a sör,
és minél nagyobb a felmelegítendő sörmennyiség.

A kalóriaégetés, kalória-felhasználás ezen módja sokkal hatásosabb, mint a testmozgás
módszerével végzett kalória-felhasználás.

A fogyás így abszolút gyors és szinte automatikus.

Egyszerűen nagy mennyiségű sört kell magunkba önteni, a többit már elvégzi a
termodinamika.

Tehát ha például egy nagy tányér forró pacalt, babgulyást,
vagy halászlét eszik az ember,
akkor a hőenergiával felesleges kalóriákat viszünk be a testbe.

Ugye most már kézenfekvő a megoldás:

A forró ételeket

**elegendő mennyiségű hideg sörrel kell kiegyenlíteni,
melyhez energiaforrás
a testünk zsírkészlete!**

Eredményes és kellemes fogyást kívánunk!