



K Ü L Ö N S Z Á M

AZ ALSÓÖRSI HALNAP 10. JUBILEUMÁRA

Kedves Alsóörsiek, Kedves Vendégeink!

Nagy öröm számunkra, hogy immár 10. alkalommal szervezhetjük meg a Veszprémvidéki Horgász Egyesülettel, *Tatai Lajos* elnök úr vezetésével, együttesen az „*Alsóörsi Halnapot*”, amely kiváló példája szoros együttműködésünknek e nagy múltú civil közösséggel, illetve a balatoni ősz kiemelt kedves és különleges hangulatú eseménye. Köszönjük szépen Önöknek is, hogy közösen életben tartjuk a rendezvényt, népszerűsítve az egészséges halfogyasztást, a

természet szeretetét és a turisztikát a főszezon utáni időszakban is.

Kellemes időtöltést kívánva, községünk jelmondatával: „*Alsóörs vár, marasztal, visszavár*”, amelyet komolyan is gondolunk!

Fogadják szeretettel *Heiter Sándor* által összeállított receptes kiadványunkat, emlékül a jubileumra!

Alsóörs, 2025.szeptember 27.

Üdvözlettel:

Hebling Zsolt
polgármester

Tisztelt Horgásztársaim, Kedves Vendégeink!

Az alsóörsi halnap immár 10. évfordulóját ünnepli.

Közös szándékunknak és a Polgármester Úr támogatásának köszönhetően a település strandján tudjuk rendezni ezt a programot.

A tíz év alatt közel 400 horgász vett részt a rendezvényen, sok fellépővel és vendéggel.

Az elmúlt tíz évben csak a halak nem voltak együttműködők. Nem voltak nagy fogások.

Ám a sok év alatt kiala-

kult horgászbarátságok, közös ebédek, beszélgetések kárpótoltak bennünket.

Ez a program lassan a serdülőkorba ér. Őszintén bízom benne, hogy megéri a felnőttkort is.

A horgászegyesületünk idén már 78 éves.

A vezetőség és a magam nevében kívánok eredményes horgászatot, a vendégeknek pedig jó szórakozást!

Tatai Lajos
VVHE elnök



Egyen halat – finom falat

A hal nem csak egészséges, de jól elkészítve kulináris élvezetként is kiváló lakoma lehet.

Ha elfogyasztásunk messze elmarad attól, hogy mindenki asztalán megjelenjen egy héten egyszer. Ennek okát régóta kutatják, megnyugtató válasz nincs.

Sokan ódzkodnak, elutasítják a halat, egyrészt egyedi ízvilága s a halszállkák veszélye miatt. *Talán emiatt olyan kevés a halfogyasztás nálunk, bár az utóbbi években emelkedés mutatkozik és így értük el a hat kiló feletti egyfőre jutó átlagot, ami az európai átlagtól – 22 kg – még messze elmarad, nem beszélve a japántól, ahol 130 kg/fő az átlag.* Az utóbbiról – halszállkáról – rémtörténetek éppúgy keringenek az emberek között, mint arról, hogy hogyan kell kezelni, ha netán bekövetkezik a baj.

Egyrészt érthető, hogy sokan tartanak a halszállkáktól, de elejét vehetjük ezeknek a baleseteknek, ha megfelelő alpanyaggal és technikával dolgozunk. A köznyelv szállkának ismeri a halak csontos vázáinak bordáit

és a villás alakú úgynevezett y-szállkákat, bár ezek valójában elcsontosodott kötőszöveti hárttyák az izmok között. Ez utóbbiak száma halfajonként rendkívül eltérő. A legtöbbet fogyasztott, legkedveltebb hal a



ponty, aminek húsban nagyszámú y-szállka található.

Fontos, hogy milyen módszerrel dolgozzuk fel a halat. Ha a lefejtett halfilét szépen beirdaljuk, akkor ezeket a szállkákat is feldaraboljuk. Amennyiben jól csináljuk, legfeljebb pár milliméteres darabok maradnak, amit úgy lenyelünk, hogy észre sem vesszük.

Édesvízi és kevésbé zsíros halak, nagyszerű fehérje, valamint szá-

mos vitamin és ásványi anyagforrást jelentenek, ott a helyük étrendünkben, asztalunkon, minél többször.

Sokan nem is tudják, hogy milyen változatosan elkészíthetők hazai édesvízi halaink.

Gyakran halljuk,

hogy ajánlott

rendszeresen – legalább heti egyszer halat fogyasztani a megfelelő omega-3 zsírsav bevitele érdekében. Azal azonban érdemes tisztában lenni, hogy omega-3 zsírsavforrásként a tengeri halak jelentősek, az édesvíziek nem.

Emiatt azonban nem kell félresöpörni a pontyot, a busát, a fogast, a kárászt, a pisztrángot, a keszeget, a harcsát és a

többi nálunk megtalálható halat az asztalról. Bátran készítsünk hazai édesvízi halat, minél gyakrabban mert kitűnőek akár levesnek, akár grillezve, sütve, zöldségekkel, karakteresen fűszerezve, és jól beilleszthetők a kiegyensúlyozott, vagy testsúlycsökkentő étrendbe is.

Az egyik leggyakrabban elkészített halétel a halászlé, nyaranta szinte minden településen versenyeket szerveznek és ezek versenyeznek, megosztva a híveket hisz mindenki a sajátjára esküszik.

Az alsóörsi halnap szakított a korábbi szokásokkal és tíz éve már nem halászlé főzőversenyt szervez, hanem halfőző versenyt, ahol változatos halételek készültek, készülnek az édesvízi halakból, ezzel is népszerűsítve a halfogyasztást.

A közölt receptek ezt a változatosságot mutatják, az elmúlt években készültek, szabadtéren bográcsban, grillen és tárcsán.

Íme néhány recept!

Halászlé alföldi módra

hozzávalók:

keszeg, kárász, törpeharcsa,
ponty fej-farok, bodorka,
süllő fej-farok,
ponty szeletek, halikra, haltej
vöröshagyma
zöldpaprika
paradicsom
pirosarany
pirospaprika, só, zsír

A halakat bográcsba feltesszük főni, tíz perc után halakat kiszedjük, kicsontozzuk és húsdarálón kétszer átdaráljuk és ezt követően az alaplébe visszatesszük, tíz percig főzzük.

Halikrát, haltejet és egy tubus pirosaranyat teszünk hozzá, bele-
rakjuk a paradicsomot.

Egy edénybe zsírt felolvasztunk, forróra melegítjük és bele tesszük a darált pirospaprikát, vigyázunk, hogy meg ne égjen, majd ráöntjük a halászlére.

Az Illanó csapat receptje



Hallal töltött rántott palacsinta, fűszeres tejföllel

hozzávalók:

töltelékhez:
ízlés szerint bármilyen hal
filézve, darálva, kb. 1 kg
egy fej vöröshagyma,
só, fűszerpaprika, bors ízlés
szerint.

palacsintához:

4dl tej,
2 tojás,
só

panírhoz:

zsemlemorzsza,
liszt,
tojás,

fűszeres tejföl:

800g tejföl,
kis fej lilahagyma,
2 gerezd fokhagyma, só

A hagymát apróra vágjuk, kevés zsíron megpirítjuk, rátesszük

a halhúst, fűszerezzük és készre pároljuk.

A palacsintákat kisütjük, halhússal megtöltjük és széleit behajtva, feltekerjük.

A betöltött palacsintákat lisztbe, tojásba és morzsába forgatjuk, olajba kisütjük.

A fűszerekkel elkészített tejföllel tálaljuk.

Gecse Gábor csapatának receptjei



Harcsa gírosz, görög salátával

hozzávalók:

1kg harcsa
gírosz fűszerkeverék,
1dl olaj

salátához:

4 paradicsom,
1 kígyóuborka,
4 kisfej lilahagyma,
20dkg olajbogyó,
20dkg fetasajt,
4ek olíva olaj,
1tk citromlé,
1tk bazsalikom

A harcsa filéket csíkokra vágjuk, fűszerezzük, olíva olajat ráöntjük, összekeverjük és egy napra hűtőbe tesszük.

Salátához a paradicsomot, uborkát, hagymát apró kockára vágjuk egy tálba összekeverjük, hozzáadjuk az olajbogyót, kockára vágott feta sajtot, olíva olajat. Citromlével, bazsalikkal ízesítjük és hűtőbe tesszük.

A pácolt halat kevés olajon pirítjuk, majd salátával együtt tálaljuk.



Pipi bácsi halászeve

hozzávalók:

1,5kg keszeg,
2,5kg ponty,
10dkg füstölt szalonna,
3 közepes vöröshagyma,
3 paradicsom,
2 tv paprika,
4 ek fűszerpaprika,
só, bors ízlés szerint,
2 halászlé kocka, kevés kömény

Szalonnát felkockázni, kiolvasztani, a zsíron a kockára vá-

gott vöröshagymát, paradicsomot és tv paprikát megdinsztelni és turmixolni.

Az alapléhez a keszegeket és a ponty fejet, farkat főzni, kb. két óráig. A ponty többi részét – filéket – két centis csíkokra felvágni, besózni.

A főtt halat kiszedni, kicsontozni, a halhúst ledarálni és rászűrni a levet, majd bele tenni a mixelt zöldséget, felforralni és a halszeleteket belerakni. Sóval, borssal, köménnyel ízesíteni, fűszerpaprikával meghinteni, fedő alatt egy órát pihentetni tálalás előtt.



Halkolbász

hozzávalók:

5 kg ponty,
3 kg balin,
6 dkg só,
6 dkg fűszerpaprika,
3 gr fokhagyma,
9 gr bors,
5 méter sertés vékonybél
sütéshez olaj,
tálaláshoz mustár, ketchup

A megtisztított halakat kifilézni, a bőrüket lenyúzni, ledarálni. A ledarált halhúst fűszerezni, majd kis ideig állni hagyni, hogy a fűszerek feloldódjanak. A fűszeres halhúst az előzőleg beáztatott bélbe tölteni, 15-20 centi hosszú párokat alakítani, forró olajba kisütni, friss kenyérrel, mustárral, ketchuppal tálalni.



Káposztás – babos hallevés

hozzávalók:

1 kg ponty filé
1 kg halfej, halcsont
3 közepes vöröshagyma
15 dkg babkonzerv/lehet fehérbab/
30 dkg savanyú káposzta
1 -1 dl tejszín, tejföl
só, fűszerpaprika, babérlevél

Halcsontot, halfejet vékonyra szelt két vöröshagymával 3 liter vízbe feltesszük főni, forrástól számított 10-15 percig főzzük, majd leszűrjük.

(Folytatás a 4. oldalon)

(Folytatás a 3. oldalról)

A leszűrt lébe beletesszük a káposztát - amit, ha nagyon sós előtte kimostunk, esetleg megvágunk – és a babot az apróra vágott egy fej vöröshagymával, babérlevéllel. Pár perc forralás után a kockázott ponty filét hozzáadjuk és kb. 20 percig főzzük. Tejszínt belekeverjük, sózzuk, tálaláskor tejfölt adunk hozzá, és friss kenyeret.

A Jeruzsálemhegyi Baráti Kör receptjei



Betyáros ponty paprikás (4 főre)

hozzávalók:

8 szelet pontyfilé,
20 dkg húsos szalonna,
2 fej vöröshagyma,
2 gerezd fokhagyma,
6 csiperkegomba,
1 zöld paprika,
1 paradicsom,
fűszerpaprika, só, bors,
1 ek. liszt,
2 dl tejföl

A szalonnát apró kockára vágni, pirítani, a felkockázott vöröshagymát üvegesre pirítani majd hozzáadni a felkockázott paprikát és paradicsomot. A fokhagymát vékonyra szeletelni és a ragúhoz adni, majd a szeletelt gombát. A pontyfilét a ragúba téve fehéredésig pirítani, hozzáadni a sót, borsot, fűszerpaprikát és vízzel felönteni és készre párolni. Liszttel elkevert tejföllel sűrítjük, galuskával tálaljuk.



Ponty Eszterházy módra tárcsán készítve (4 főre)

Hozzávalók:

60 dkg ponty filé,
só,
2 púpozott ek. liszt,
6 ek olaj,
1 nagy vöröshagyma,
1 dl fehérbor,

csipet őrölt bors,
1 babérlevél,
fél csokor petrezselyem,
2 sárgarépa,
1 petrezselyemgyökér,
1 tk. mustár,
késhegynyi cukor,
fél citrom,
2 ek kapribogyó,
1,5 dl tejföl.

A halfilét 4 nagy vagy 8 kisebb szeletre vágjuk, és finoman beirdaljuk, megsózzuk. Ezután lisztbe forgatjuk és serpenyőben a fele olajon, oldalanként 3 percig sütjük, majd lecsöpögtetve félretesszük.

A serpenyőt kitisztítva a maradék olajba a fölaprított vöröshagymát megfuttatjuk, a bor felét ráöntjük, borsozzuk, babérlevelet beledobjuk. Egy kevés vizet öntünk hozzá, sózzuk, lefödve 10 percig pároljuk.

A petrezselymet finomra aprítjuk, a sárgarépát meg a gyökeret gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. A hagymához adjuk, mustárral, cukorral és citromlével ízesítjük, a lecsöpögtetett kapribogyót belekeverjük. Egy kevés vizet adunk hozzá, lefödve kb. 15 percig pároljuk. A zöldségek kicsit roppanósak maradjanak. A tejfölt a maradék kb. 1 ek. liszttel és a 0,5 deci borral simára keverjük, a zöldséges levet ezzel sűrítjük. Amikor kész, a sült halat ráfektetjük és lefedjük pár percre, hogy átmelegedjen. Köret külön kifőzött spagetti.



Lecsós-csuszás ponty tárcsán (4 főre)

Hozzávalók:

4 szelet ponty (patkó vagy filé),
10 dkg füstölt szalonna,
1 fej vöröshagyma,
1 kk pirospaprika,
4 db. paradicsom,
3 db. zöldpaprika,
20 dkg gomba,
4 dl tejföl,
25 dkg csusza tészta,
4 ek. zsemlemorzsza,
petrezselyem, só, bors, olaj.

A halszeleteket besózzuk, pihentetjük.

A kockára vágott szalonnát, megpirítjuk, zsírában megfőnyasztjuk a félfőre, vágott hagymát, meghintjük pirospaprikával, hozzáadjuk a felaprított paradicsomot, paprikát és a gombát. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd lefedve 15 percig pároljuk és végül belekeverünk 2 dl tejfölt.

Sós vízben kifőzött tésztát összekeverjük a tejfölös lecsóval.

A halszeleteket zsemlemorzsába forgatjuk és egy serpenyőbe felforrósított olajba kisütjük, és a lecsós tésztára helyezük.

Paradicsom és paprikaszeletekkel, petrezselyemmel díszítjük.



Harcsa brassói tárcsán (4 főre)

hozzávalók:

60 dkg harcsafilé
60 dkg burgonya,
20 dkg füstölt szalonna,
4 fej vöröshagyma,
1 fej fokhagyma,
1 csokor petrezselyem,
80 gr. sűrített paradicsom-konzerv,
olaj, só, liszt, bors.

A megtisztított burgonyát sós vízben megfőzzük, majd meghámozzuk, felkockázzuk, bő forró olajba pirosrá sütjük. A harcsafilét felkockázzuk, sózzuk és lisztbe forgatjuk. A füstölt szalonnát apró kockára vágjuk, pirítjuk majd hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát. Amikor a hagyma megpirult, hozzáadjuk a halat a sűrített paradicsomot és a zúzott fokhagymát. Sózzuk, borsozzuk, egy kevés vizet öntünk alá nehogy leégjen a pirítás során. Hozzáteszünk a sült burgonyát, jól összeforgatjuk, hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet.

Heiter Sándor csapata