2019. ÁPRILIS • II. ÉVF., 3. SZÁM • MEGJELENIK HAVONTA • INGYENES

Újpesti Piac

UJPEST.HU/PIAC

TÖKÉLETES MENÜ HÚSVÉTRA

Bővebben a 2. oldalon.

AKCIÓS AJÁNLATOK

2019. április 1–30.

A folyékony arany

Bővebben a 10. oldalon.

Újpesti Párbeszéd 2019

Keresse a postaládájában és az interneten!

ujpestiparbeszed.hu

EGYÜTT ÚJPESTÉRT

ÚJPESTI PIAC

ÜNNEPI NYITVATARTÁS

április 18.	06:00–18:00	**április 21.**	ZÁRVA
április 19.	ZÁRVA	**április 22.**	ZÁRVA
április 20.	06:00–14:00	**április 23.**	06:00–18:00

MIÉRT PIROS A HÚSVÉTI TOJÁS?

Lehet piros vagy lila, csíkos vagy virágos, rámázott vagy hímes. A húsvéti tojás mára a Feltámadás ünnepének egyik meghatározó szimbólumává vált.

A tojás évezredek óta az élet, az újjászületés, a termékenység és a világegyetem archaikus jelképe. A keresztényeknél a tojás szimbolizálja Jézus feltámadását és az ember újjászületését, a piros színe pedig az emberiségért kiontott vérét jelképezi. A tojásfestés eredetéről több monda is ismert. A legismertebb szerint egy asszony tojásokat szedett a színben, mikor fülébe jutott Krisztus feltámadásának híre. Mikor elmesélte a szomszédságnak, ők nem hittek neki, azt mondták: úgy igaz, hogy Krisztus feltámadt, ahogy piros a tojás a kötődben. Erre az összes tojás megpirosodott. De hogyan is vált ez húsvéti szimbólummá? Nos, régen a tojás is a böjti tilalom alatt állt, így az ünnepre nagyon sok összegyűlt belőle, amelyet aztán nagy mennyiségben fogyasztottak és ajándékoztak az emberek. Ezért is díszítették őket. A tojások eredetileg egyszínűek voltak, piros színüket növényi festőanyagoktól (pl. bíbortetű, vöröshagymahéj) kapták. A viasszal feliratozott és mintázott tojásdíszítés csak később jelent meg. A tulipánokkal, fenyőágakkal, rózsákkal díszített tojást hímes tojásnak nevezték el, innen ered magának az eljárásnak az elnevezése, a tojáshímzés.

TUDTA?
A téli időszak utáni első tojások éppen húsvét idejére estek, valószínűleg ezzel függ össze, hogy az emberek a tavasz érkezése feletti örömüket a tojások festésével fejezték ki.

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

Tökéletes menü húsvétra

SZERZŐ
Héjja Krisztián

A húsvéti menü összeállítása is egy olyan dolog, amiben a háziasszonyok nem ismernek tréfát, pedig nem okoz nagyobb főzéstechnikai igényt, mint egy átlagos családi ebéd elkészítése. Mire figyeljünk, mik az alapszabályok, és hogyan tegyük felejthetetlenné az idei ételsort? Mutatjuk!

A vendéglista: ki mit szeret és mit nem?

A húsvéti menü összeállítása, bármily furcsán hangzik is, sokkal egyszerűbb a szokásos hétvéginél. Hiszen nem kell sokat gondolkodnunk az alapanyagokat illetően, mivel a tradíció egyértelműen kezünkbe adja a főbb hozzávalókat, amiket egytől egyig frissen beszerezhetünk az Újpesti Piacról.
Mielőtt nagy vehemenciával nekilendülnénk a receptek kiválasztásának, érdemes átgondolnunk, hogy kiket várunk vendégségbe, és ők miket fogyasztanának szívesen. Számíthat ilyenkor a nem, a kor, illetve bármiféle ételintolerancia.

Vigyázz, kész, sonka!

A magyar hagyomány szerint húsvétkor kókonya, azaz a megszentelt ételek kerülnek sorra: tojás, kalács, sonka és sok helyen bárány. Ezek többnyire minden asztalon helyet kapnak, melyekből a hús kétségkívül az étkezés fénypontja. Sokan esnek a sonkafőzés hibáiba, és a várakozásukkal ellentétben nem sikerül tökéletesre a tradicionális étel, azonban néhány trükkel mindez kiküszöbölhető.
A lényeg már vásárláskor eldől. Javasoljuk a gyorspácolt, állományjavítókkal, adalékanyagokkal befecskendezett, gyatra hústartalmú, sonkaszerű készítmények kerülését. Érdemes erőfeszítéseket tenni a kiváló minőségű, hagyományosan érlelt parasztsonka felkutatására.

A piacon árusító hentesek készséggel segítenek majd nekünk a tökéletes választásban. A nyers sonka sósságától függően egy éjszakán vagy egy napon át áztassuk a sonkát. Szerencsés, ha közben néhányszor lecseréljük a vizet. A sonka ez által veszít a sósságából és puhább lesz.
Néhány háziasszony az „ahány kilós a sonka, annyi óráig főzzük” táborhoz tartozik, valakik szerint viszont elég kilónként 35-40 perces főzési idővel számolni. Egy 1,5 kg-os sonka esetében úgy 2-2,5 órával kalkuláljunk!

Hogy jobban csússzon ...

A menü meghatározó pontja, hogy milyen italt szolgálunk fel az elkészített ételekhez. Aperitifnek többnyire pálinkát szoktak kínálni, abból is érdemes a megbízható, házi párlatot választanunk, hogy meghozza a kellő étvágyat. Az ételsor első feléhez – az előételekhez, a fehér húshoz – száraz, félszáraz fehérbort adjunk, míg a vörös húsokhoz nehezebb vörösbort.

Karaszi János őstermelő
A35. hűtőpult

házi parasztsonka
2600 Ft/kg

házi kolbász
2600 Ft/kg

házi szalámi
3000 Ft/kg

házi szalonna
2400 Ft/kg

SZERZŐ
Héjja Krisztián

INDULHAT *a bográcsszezon!*

Az első napsütéses márciusi délelőttök azonnal meghozzák a kedvet egy szabadtéri főzéshez, ami mindig különleges esemény, az előkészületek, a főzés és a közös étkezés is élménynszámba megy, és összehoz társaságokat. Igaz, tombol a grillőrület, azonban most koncentráljunk a jól bevált házias egytálételekre és levesekre, amiket miben másban készítenénk el, mint bográcsban?

Mielőtt beszereznénk minden friss alapanyagot az elkészíteni kívánt ételhez, nem árt kiválasztani az ahhoz megfelelő bográcsot. Kevesen tudják, de a tökéletes végeredményhez maga az edény formája is hozzájárul. Például, ha halászlében gondolkozunk, akkor válasszuk a hagyományos halléfőző bográcsot, ha bármi másban, akkor az alföldit.

Ha megvan a bogrács, ejtsünk néhány szót a tűzről is. A tűzrakásnál a legfontosabb, hogy jól eltaláljuk a tűz méretét. Mivel itt nincs lehetőségünk korrigálni, mint egy konyhában, ezért érdemes erre is kellő figyelmet fordítani. Célszerű közepes tüzet rakni, és onnan építkezni, attól függően, hogy mit főzünk.

Na, de térjünk is a lényegre. Mivel az előző Piac Magazinban már adtunk néhány tippet a tökéletes marhapörkölthöz, így most vadabb ízek felé vesszük az irányt. Egyre többen főznek manapság őzhússal, hiszen rendkívül különleges ízt ad az ételnek, illetve sovány, fehérjegazdag húsa még egészséges is. Mindezek mellett fontos vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz.

ŐZTOKÁNY

Hozzávalók:

3 kg őzcomb
12–15 dkg vaj
5 evőkanál konyak
2–3 db sárgarépa
2–3 db fehérrépa
3 fej vöröshagyma
3,5–4 dl vörösbor
8 dl tejszín
2 evőkanál áfonyalekvár
20 dkg vargányagomba
őrölt bors
só

A vajat a bográcsban felhevítjük, majd a csíkokra szeletelt őzcombot megpirítjuk benne. Sóval, borssal fűszerezzük, meglocsoljuk konyakkal, majd kiemeljük a húst. A megtisztított zöldségeket felszeleteljük, a vöröshagymát felkockázzuk és pecsenyezsírban megpároljuk. Hozzáöntjük a vörösbort. A húst újra beletesszük a mártásba, és még 30 percig pároljuk a gombával együtt. A tejszínt összekeverjük az áfonyalekvárral és belekeverjük a húsba. Sósburgonyával tálaljuk.

Vadász Kamrája
123. üzlet

SAVANYÚ-KÜLÖNLEGESSÉGEK

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

torma
500 Ft/200 g

A legtöbb étel elképzelhetetlen savanyúság nélkül. A vasárnapi rántott hús mellé kiváló a kovászos uborka, de egy szelet vajas kenyér savanyú káposztával is mindig jól esik a gyomrunknak. Manapság nagyon nehéz minőségi savanyúságot találni, a boltokban egyszerűen lehetetlen. Az Újpesti Piacon ebből sincs hiány.

A vecsési káposzta és a zöldségek savanyításának története egészen a Habsburg Birodalom korába vezethető vissza. 1786-ban II. Grassalkovich Antal földesúr a németországi Fekete-erdő környékéről ötven családot telepített be a török idők alatt elnéptelenedett Vecsés területére. Velük települt át a Schiller és a Stark (ma Szabados) család is, akiknek leszármazottjai alapították a SAUBER Bt.-t 1994-ben.
Az Újpesti Piacon megismerkedtünk Szabados József és feleségének, Katalinnak az üzletével, ahol mindenki megtalálhatja az ízlésének megfelelő savanyúságot.
– A savanyúságaink 90%-ban a saját termesztésű zöldségekből készülnek. A régi klasszikusok, úgymint a hamisítatlan vecsési savanyú káposzta vagy a sváb káposztasaláta mellett igyekszünk mi is fejlődni, és a kor igényeinek megfelelően újdonságokkal, különlegességekkel előrukkolni. Így született meg például a saját készítésű Börze salátánk és a Mongol salátánk, ami vegyes zöldségekből áll össze, illetve vannak olyan ínyencségeink is, mint a savanyított szilva, ennek van fokhagymával töltött változata is, bébicékla, savanyú káposztával töltött uborka, paprika és dinnye is – mutatta be nekünk termékeiket Szabadosné Schiller Katalin.
A savanyú káposzta ma már „hungarikumnak” számít. Magyarország több területén készítenek minőségi savanyított termékeket, de az igazi savanyúságokat kétségkívül a vecsésiek készítik. Katalinékat az Újpesti Piac 38. üzletében lehet megtalálni.

TUDTA?
A savanyú káposzta kiemelkedő C-vitamintartalma miatt a tengerészek már több száz évvel ezelőtt is ezzel védték magukat egyes hiánybetegségek, például a skorbut ellen.

idei répasaláta
800 Ft/kg

káposztasaláta
550 Ft/kg

Szabados Józsefné
38. üzlet

gyöngyhagyma
1200 Ft/kg

A szezon küszöbén

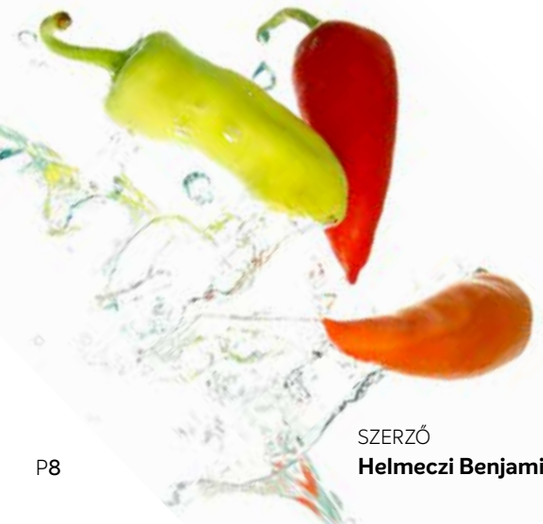
A jó idő visszatértével megkívánjuk a friss gyümölcsökből és zöldségekből készült ételeket és süteményeket. Valljuk be, hogy a piacról beszerzett vagy egyenesen a gyümölcsfákról leszedett gyümölcsös finomságoknak nincs párjuk.

Az Újpesti Piacon megkérdeztük Szabó Sándor őstermelőt (földszint A1-4. asztal), hogy milyen gyümölcsöt és zöldséget keresnek leginkább kora tavasszal.

– A vásárlóink elsősorban a magyar paprikát és az almát keresik. Nekünk hatféle almánk is van, de a legkelendőbb az idared. Ez a fajta hosszú ideig tárolható és enyhén savanykás, aminek köszönhetően kiváló rétes vagy lepény készítésére. Nálunk is inkább a következő hónapban indul be a szezon, először a fóliás epret lehet majd megtalálni, ezt követi az igazi, zamatos magyar eper, majd a cseresznye, és így tovább – mondta el Szabó Sándor.

Való igaz, ebben az időszakban az almás sütemények a nagy slágerek. A legtöbb nagymama a farsangi szalagos fánk után egy tepsi almás pitével lepi meg az unokákat. Ne feledkezzünk meg persze a hamisíthatatlan magyar paprikáról sem, amiből pedig remek lecsót készíthetünk. Egyszerű és nagyszerű étel, amit bármikor szívesen fogyasztunk.

Természetesen nem kell sokáig várnunk az új gyümölcsökre és zöldségekre, áprilisban a zsenge levelesek jelennek meg elsőként, úgymint a spenót, a fejes saláta és a hónapos retek.



SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

A FOLYÉKONY ARANY

Az Újpesti Piac mézkínálata kivételesen gazdag, több helyről is beszerezhetjük az éltető nektárt. De tényleg olyan egészséges, mint mondják? Utánanéztünk, és megkérdeztünk egy őstermelőt is.

Már az ókori görögök is... írhatnánk, csakhogy ennél is régebbre, a kőkorba nyúlik vissza az emberiség és a méz közös története. Több tízezer éve gyűjtjük és fogyasztjuk az isteni nektárt, amelyet őseink még lázcsillapításra és teljesítményfokozásra is használtak. A középkorban a világításhoz szükséges viaszt is biztosította, bor és sör is készült belőle, de ami fontosabb, hogy a cukorgyártás fellendüléséig a méz volt az egyetlen édesítőszer.
Gyakorlati jelentősége mára visszaszorult, de az igazi ínyencek körében töretlen a népszerűsége. Jótékony hatását a tudomány régen bebizonyította: természetes immunerősítő, baktériumölő és gyulladásgátló, 100-nál is több aromaanyag, 28-féle aminosav, 12-féle ásványi anyag, 10-féle szénhidrát és 8-féle vitamin található benne.

Az Újpesti Piacon bőséges és minden igényt kielégítő a mézkínálat. A törzsvásárlóknak aligha kell bemutatni Seben Gábor őstermelőt, aki 13 éve árul az Újpesti Piacon. Már nagyapja és édesapja is méhész volt, családja 1950 óta foglalkozik méztermeléssel. A fóti, galgamácsai és vácegresi méhészetükben hatféle méz készül: akác, vegyesvirág, selyemfű, erdei virág, repce és hárs.

Lapunknak Gábor elárulta, hogy kínálatukból magasan az akácméz a legnépszerűbb, talán, mert annak van a leghagyományosabb íze, illetve a hársmézzel együtt kiváló a torokra a megfázásos időben. A vegyesvirágot is szeretik a vásárlók, mert ideális a teába, és a sütemények is finomabbak lesznek tőle. A fehér színű repceméz, amelyet újabban egyre többen keresnek, a gyomorsavat és a gyomorégést csillapítja.

Seben Gábor tapasztalata szerint a kereslet október körül élénkül meg, és a csúcsidőszak egyértelműen a karácsonyi időszakra esik, hiszen ekkor készül a legtöbb sütemény, de sokan ajándék gyanánt is vásárolnak mézet. A folyékony aranyat nem csak akkor, de az év minden periódusában érdemes fogyasztani.

Többet ér, mint minden gyógyszer!

SZERZŐ
Baski Sándor

Andaluz Bt.
A41. és A56. hűtőpult

Seben Gábor őstermelő
A147. asztal

vegyes virágméz
1600 Ft/kg

akácméz
2200 Ft/kg

hársméz
2000 Ft/kg

tojás
40 Ft/db

„az emberiség táplálékának 90%-át adó száz növényfajta 70%-át méhek porozzák be"

life.hu

PÁRBESZÉD 2019

Folytatódik egy újpesti hagyomány, ami 2010 óta lett része Újpest közéletének, hamarosan a postaládákba kerülnek az Újpesti Párbeszéd 2019 kérdőívei. Elsőként erről kérdeztük Újpest polgármesterét, Wintermantel Zsoltot.

Igen, hagyományainkhoz híven ismét párbeszédre invitáljuk az újpesti polgárokat. Ennek apropója az, hogy az Újpesti Piac és az UP Újpesti Rendezvénytér megnyitásával lezárult egy hosszabb fejlesztési korszak Újpesten. A következő években megvalósuló nagyobb fejlesztésekről a korábbi párbeszédek során egyeztettünk, azok tanulságai alapján kerül sor a Szent István tér megújulásának

> **fontosnak tartom, hogy az újpestiekkel időről időre megbeszéljük, hogy mik legyenek az előttünk álló időszakban a legfontosabb közös célok**

következő ütemére, és a Városkapu térségének régóta várt teljes felújítására. Ugyanakkor vannak új tervek. Végre jelentős előrelépés történt a káposztásmegyeri metró ügyében is. Soha nem kerültünk még olyan közel ahhoz, hogy ez a terv valóra váljon, mint most. Ezért ezzel kapcsolatban is szeretnénk egyeztetni az újpestiekkel. El kell kezdenünk felmérni, tervezni, milyen fejlesztésekre lesz szükség a metró meghosszabbított vonalán. A nagy beruházások mellett pedig számos olyan, talán kevésbé látványos, de annál fontosabb feladat is áll előttünk, mint az utcák, terek, járdák felújításának folytatása, a köztisztaság javítása, a közbiztonság további erősítése, a lakáshelyzetet érintő feladatok vagy a környezettudatos városfejlesztés kérdése. Fontos tisztán látnunk, hogy az emberek számára a mindennapi életben mely dolgok a fontosabbak, jelentősebbek, sürgősebbek – mit vegyünk előbbre, mire fordítsunk több forrást. Ezek is olyan dolgok, amelyeket meg kell beszélnünk egymással. A jövőre nézve is fontosnak tartom, hogy az újpestiekkel időről időre megbeszéljük, hogy mik legyenek az előttünk álló időszakban a legfontosabb közös célok, feladatok. Mindenkit arra kérek, vegyen részt a Párbeszédben, szóljon bele Újpest jövőjébe, mert annál inkább fogjuk magunkénak érezni, minél többen alakítjuk.

Mikor az interjút megbeszéltük, polgármester úr azt javasolta, hogy kora reggel próbáljuk elcsípni a piacon, az egy biztos időpont.

Így igaz. Szeretek a piacra járni. Majdnem minden reggel kimegyek megvenni, ami kell. Ez az én reszortom. Nem esik nehezemre, mert mindig szerettem piacra járni. Amióta megnyitott az új vásárcsarnok, azóta még inkább. A régit is szerettem, szívemhez nőtt, de azért ez sokkal szebb, tágasabb, tisztább, modernebb.

Azt mondják, mindig ugyanazoknál az árusoknál vásárol.

Azért megnézem sok más üzletnek, árusnak a kínálatát, és ha új üzlet nyílik, feltétlenül kipróbálom, de tény, hogy vannak bevált, kedvenc helyeim, ahova visszajárok.

Újpesti Párbeszéd 2019

Hűséges típus? Az manapság nem túl divatos.

Ez nem divat kérdése, engem így neveltek, bár magát a szót nem gyakran mondogatták. Vannak, akik a ragaszkodást, a hűséget a szabadság ellentétének fogják föl. Én pont fordítva látom és érzem. Nekem jól esik az, hogy kötődöm, ragaszkodom emberekhez, helyekhez, dolgokhoz. Engem felszabadítanak az ismerős arcok, helyek, nekem jól esik az, ha tartozom valahová, valakikhez. A jó dolgokat pedig sose unom meg. Amíg valami jól működik, nem akarok rajta változtatni csak a változtatás kedvéért.

Számomra az magától értetődő, hogy az ember hűséges mindenekelőtt a családjához, a szüleihez, a társához, gyerekeihez. De azt sem tudom elképzelni, hogy másutt éljek, mint Újpesten, hogy más csapatnak drukkoljak, mint az Újpestnek. Nem csak fociban, minden sportágban, minden versenyben. És ugyanígy kötődöm a régi barátaimhoz, munkatársaimhoz, a csapatunkhoz a Városházán. Van, akivel már több, mint 30 éve nyűjük egymást – ahogy mondják, jóban-rosszban. Még a cégekhez is kötődöm, amelyeket egykor a barátaimmal hoztunk létre. Számomra a vállalkozásnak is van érzelmi alapja.

A hűség szerintem az egyik legfontosabb érték. Újpest közismerten lokálpatrióta város és közösség, és mi más a lokálpatriotizmus, mint hűség. Hűség és büszkeség. Ezek Újpest legfőbb értékei, kincsei. Ettől jó itt élni.