2019. JÚNIUS • II. ÉVF., 5. SZÁM • MEGJELENIK HAVONTA • INGYENES

Újpesti Piac

UJPEST.HU/PIAC

MUSKÁTLIT AJÁNDÉKBA

Kivágható szelvény az 1. oldalon.

KÉZMŰVES HAMBURGER OTTHON

Bővebben a 7. oldalon.

Kerti titok: BBQ

Bővebben a 2. oldalon.

Akciós ajánlatok

2019. június 1–30.

Víztorony (Árpád út - Laborfalvi Róza utca)

újpesti CSALÁDI NAP

KÖVESS MINKET!
facebook.com/ujpest.kaposztasmegyer
ujpest.hu

2019.05.25.

Víztorony fényfestés

Bognár Szilvia | Rubint Réka
Opitz Barbara | Dér Heni
Irigy Hónaljmirigy | Kasza Tibi

és még sokan mások...

A rendezvény ingyenesen látogatható!
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÚJPEST
ahol szeretünk élni

Kutyabarát RENDEZVÉNY

ÚJPESTI PIAC

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ–PÉNTEK	06:00–18:00
SZOMBAT	06:00–14:00
VASÁRNAP	06:00–14:00

VÁRJUK KEDVES VÁSÁRLÓINKAT MINDEN NAP!

MUSKÁTLIT AJÁNDÉKBA

MÁJUS 24. péntek
MÁJUS 25. szombat

Május 24-én pénteken
két helyszínen, **8 órától** a Semsey parkban, **15 órától** pedig Káposztásmegyeren, a Bőröndös utcában várják azokat, akik virággal díszítenék erkélyüket.

Május 25-én szombaton
az Újpesti Családi Nap reggelén **8 órától** lehet majd átvenni a muskátlikat a víztoronynál, a parkoló melletti területen.

Az alábbi **ajándékszelvény** kivágható és előre kitölthető, vagy megtalálják az Újpesti Napló május 16-án megjelent számában is.

Ajándék tápoldat

AJÁNDÉKSZELVÉNY

Név: -

Cím: ☐☐☐☐ - - - - - - - - - - - - - - - -

Tel.: ☐☐☐☐/☐☐☐-☐☐☐☐

E-mail: -

Adatkezelő: Újpesti Sajtó Kft., 1045 Budapest, Erzsébet utca 8.
Elérhetőség: iroda@ujpestmedia.hu | Adatkezelési Nyilvántartási Azonosító: 04096-0001

SZERZŐ
Végh Attila

Kerti titok : BBQ

Mindenki kedves gyerekkori emlékei közé tartozik a szalonnás nyársalás. A kerti sütögetés sokat fejlődött mifelénk is az elmúlt évtizedben, a kültéri gasztrokultúra BBQ smoke-vonala az otthoni sütögetés, tárcsázás, füstölés, a piruló húsok illatával jelzi, jön a nyár. A nyár pedig az új trend, a barbecue évszaka.

Mitől több a BBQ a grillezésnél? A grillezés egy gyors sütési folyamat, magas hőfokon, kevés füst mellett. A barbecue lassú, türelmes, alacsony, 100-120 Celsius-fokon történő elkészítési módja az ételnek, füsttel, aminek aromája átjárja a húst, halat, zöldséget.

A füstölés nem modern kori grilltalálmány. A parázson történő lassú sütés technikája évezredes. A parázsban és a füstben puhára, szaggathatóra sül a hús, az ízeket pácolással, szószokkal történő kenegetéssel fokozhatja az amatőr és profi szakács. Nagyon fontos, hogy minőségi hús kerüljön a parázs fölé, a tökéletes ízharmóniához azonban elengedhetetlen a megfelelő fűszerezés. Az igazi barbecue-készítő egy alappal kezd, még a sütés előtt, só, bors, barnacukor – vagy méz –, és kis csípős paprika kerül a szaftos húsra, bedörzsölve, hagyva, hogy pár óráig átjárják a rostok, a fűszerek. Innentől a sütőmesterre van bízva a folytatás, az ízek keverése: gyömbér, szegfűszeg, kömény, fokhagyma, koriander, jöhet minden, csak az arányokra kell vigyázni, nehogy egy-egy fűszer elvigye a hangsúlyt. A tökéletes füstölő sütés a 120 fokos parázs felett legalább 3-4 órán át tart, lehet fóliában is, az utolsó 15-20 percben kicsit nagyobb hőfokon rágrillezni, ízlés és igény szerint. Gyümölcsfa- vagy nyírfadarabokat rakva a parázsra fokozhatjuk a füst aromáját is.

A barbecue-hoz idő kell, ez nem a kapkodós, gyors vacsorás műfaj. A pácolással együtt 10-12 óra is kell a tökéletes alkotáshoz, az igazi BBQ-művészek költeményei 14-16 órákat töltenek a rácson a parázs felett, füstben úszva. Utóbbi esetben vigyázni kell arra, sem a mi, sem a szomszéd száradó ruhái ne kapjanak a szmogból, ami a húsnak jó, az nem kellemes a textíliába ivódva. A cukortól barna kérget kapott, páccal kenegetett, ízletes, szaftos, zamatos, egyszerre puha és egyszerre ropogós kérgű hússal osztatlan sikert arathatunk a kerti sütögetéseknél, ha türelemmel ötvözzük az ízvarázslatot.

Szárnyas és Pácolt Húsok
Duna-Muhari
124. üzlet

marinádos és BBQ szószban pácolt húsok

2000 Ft/kg-tól

- **csirke:** mell, combfilé, szárny
- **sertés:** karaj, tarja, oldalas
- **marhahátszín**

kész hamburgerpogácsa

2499 Ft/kg

kész tatárbifsztek

1600 Ft/0,5 kg

kis cserepes fűszernövény
(bazsalikom, oregánó, zsálya, rozmaring, csombor, majoranna, tárkony, menta, citromfű, levendula, csoki bazsalikom)
350 Ft/db

Dávid József őstermelő
A148–149. asztal

nagy cserepes fűszernövény
(menta, citromfű, rozmaring, levendula, rózsamenta)
500 Ft/db

extra nagy cserepes fűszernövény
(menta, borsmenta, marokkói, rózsamenta)
1000 Ft/db

újburgonya
440 Ft/kg

hévízi kígyóuborka
480 Ft/kg

Zsemberi Sándorné
A6–7. asztal

erős paprika
80 Ft/db

FŰSZERNÖVÉNYEK
a konyhában

A cserepes fűszernövényekkel nemcsak az ételeket, de a lakást is feldobhatjuk és életet csempészhetünk vele a konyhánkba. A legismertebb, otthon is termeszthető fajták közül mutatunk néhányat.

Bazsalikom

Leginkább az olasz gasztronómia egyik fűszereplőjeként ismerjük. Kiváló húsokhoz, tésztákhoz, mártásokhoz, salátákhoz egyaránt, bár kellemesen pikáns íze főként a paradicsommal együtt érvényesül. Aromája a főzés során hamar elillan, így csak az utolsó percben adjuk hozzá az ételünkhöz, vagy a már elkészült fogást fűszerezzük vele. Mivel a meleget kedveli, mindenképpen napos helyet válasszunk neki!

Kakukkfű

Az egyik legkönnyebben termeszthető fűszernövény, amit már az ókori görögök is előszeretettel használtak, leginkább fürdőzéseik során, édes illata miatt. Az olasz és a francia konyha elengedhetetlen kelléke, amely levesek, főzelékek, sajtok és káposztás ételek ízesítésére is kitűnő. Kevésbé közismert, hogy ennek a fűszernövénynek emésztést könnyítő hatása van, ezért diétázó betegek is bátran fogyaszthatják. Fontos azonban kiemelni, hogy mértékkel használjuk, mert az erős íze könnyen megkeserítheti az ételt. A bazsalikomhoz hasonlóan a kakukkfű is a napos helyeket kedveli, így jól megférnek majd egymás mellett.

Rozmaring

Erős aromájú fűszernövény, amit a „tenger könnyeként” is emlegetnek. Zsíros húsok, szárnyasok, gombás ételek remek ízesítője. Önállóan és fűszerkeverék részeként is használják halak, tészták, mártások, saláták, paradicsomos ételek ízesítésre. Ugyancsak sok napot és fényt igénylő növény.

Menta

Szapora növény, nagyon gyorsan növekszik. Mivel az előbbiekhez képest teljesen más kategóriát képvisel a fűszerek között, érdemes külön cserépben termeszteni. Sokféleképpen használhatjuk, a húsos ételektől kezdve a salátákon keresztül egészen a hűsítő italokig és a desszertekig, házi fagylaltokig. Fénykedvelő növény, ami remekül mutat majd az ablakban.

Metélőhagyma

A „gasztronómia csodagyerekét” sokan a hagymához hasonlítják, hiszen a metélőhagyma is füves ízt ad az ételeknek, de jóval édesebb, mint a hagyma. Kiváló burgonyával és borsóval készült ételekbe, emellett túróba, mártásokba is keverhető, házi szendvicskrémek kihagyhatatlan alkotóeleme. Ez a növény is a meleg helyeket szereti, gyorsan növekszik.

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK

KÉZMŰVES ÉS ADALÉKMENTES TEJ, TEJFÖL, GÖRÖG JOGHURT, HÁZI JOGHURT, 100%-OS JUHTÚRÓ IS KAPHATÓ.

kézműves füstölt parenyicasajt
350 Ft/10 dkg

natúr camembert
450 Ft/10 dkg

öregberegi kecskesajt
(natúr, chilis, medvehagymás, fokhagymás, bazsalikomos)
490 Ft/10 dkg

SAJTJAINKAT GRILLEZÉSHEZ ÉS SERPENYŐBEN, SALÁTÁKHOZ IS AJÁNLJUK!

A hónap slágere: a parmezán sajtok
499 Ft/10 dkg

Sajtangyal
13. üzlet

nagy grilltárcsa
7500 Ft/db

20 literes zománcos bogrács
5800 Ft/db

szalonna- és húspogácsasütő
3000 Ft/db

8 literes rozsdamentes fazék
6500 Ft/db

Győrfi Miklós
127. sziget

HÁZI SÜTEMÉNYEK ÉS FAGYI

házi répatorta
250 Ft/db

diós kosárka (cukormentes is)
250 Ft/db

almás pite (cukormentes is)
250 Ft/db

mézes krémes (csokis tetővel is)
250 Ft/db

hókucsma
250 Ft/db

zserbó (csökkentett cukortartalommal is)
250 Ft/db

főzött házi fagylalt
(12-féle ízben)
199 Ft/gombóc

Waffel Cukrászda
15. üzlet

Sörben? Kólában?

A MODERN PÁCOLÁS MŰVÉSZETE

A jó minőségű, szaftos húsokat megsütni és tökéletesen elkészíteni is már maga a gasztroművészet, de nem feledkezhetünk meg az előkészületekről sem. A pácolás szóról mindenkinek a rengeteg fűszer és a különböző olajok találkozása jut eszébe. Most viszont felrúgjuk a jól ismert szabályokat. Adjuk át a terepet az extrém megoldásoknak, pácoljunk sörben és kólában!

Kóla+oldalas= szaft, szaft, szaft

Az oldalas akár már önmagában – egy kis fokhagymával – is ízgazdag hús, de ha valaki mégis valami egészen vagány szaftos húsira vágyik, akkor most jól figyeljen. A pácba a fűszerek mellett, amerikai mintára, egy kis kóla is kerül, ami nagyon jót tesz a hús állagának, kifejezetten puhítja, másrészt sülés közben egy kicsit rá is karamellizálódik. Ne féljünk, a hús ettől nem lesz édes.

Elkészítés

A pác hozzávalóit (fűszerek, akár egy kis méz, BBQ-szósz és persze a kóla) egy tálban alaposan összekeverjük, majd beleforgatjuk az oldalas darabokat. Lefedjük és egy éjszakára, de legalább 1-2 órára hűtőbe tesszük. Minél tovább áll, annál finomabb lesz. Célszerű egyszer-kétszer megforgatni a pácban, hogy mindenhol érje. A pácolás után a húst egy sütőzacskóba tesszük, bekötjük és pár helyen megszurkáljuk, hogy a gőz távozni tudjon sütés közben. (Így nem kell sokáig takarítani a tepsit sütés után. De tepsibe is boríthatjuk, akkor viszont fedjük le alufóliával.) 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük. 30 perc után szétvágjuk a sütőzacskót (vagy levesszük róla a fóliát), és pirosra sütjük.

Egy korsó hús

Sörben vagy részben sörben pácolni többnyire vörös és fehér húsokat és halakat érdemes. Vörös húsok pácolásához erősebb, karakteresebb, sötét sörök javasoltak. A sörben olyan enzimek vannak, melyek elősegítik a hús puhulását, s ezzel jótékonyan hatnak a pácolást követő sütési folyamatra. Ne féljünk, a végeredmény 100%-ig meghozza a várt ízélményt. Próbáljuk ki először csirkével!

Elkészítés

Először alaposan keverjük össze egy nagyobb tálban az olajat a fűszerekkel, majd lassan öntsük hozzá a sört, mert habzani fog. Forgassuk bele a húsokat, majd hagyjuk nagyjából 24 óráig állni. Innentől kezdve sok dolgunk nincsen, vegyük ki a tálból, csöpögtessük le egy kicsit a páclevet, majd irány a grill.

SZERZŐ
Héjja Krisztián

SZERZŐ
Héjja Krisztián

Kézműves hamburger otthon

Manapság hatalmas divatját éli a streetfood, azon belül is talán a burgeresek vonzzák a legtöbb vásárlót. Ha csak Újpestre gondolunk, itt is remek hambizókat találunk, de mi lenne, ha a saját konyhánkban készítenénk el ezt – az eredetileg amerikai – ételt? Kezdjünk is hozzá!

A buci – a húspogácsa felhője

Mindennek az egyik alapja kétségkívül a puffancs, vagy buci, hamburgerzsemle, ki hogy hívja. A Lipóti Pékségben a jó kenyerek és péksütemények mellett természetesen beszerezhetjük a megfelelő kis cipókat, akár különböző magvakkal díszítve. Vegyünk több fajtát belőle akár, hogy még színesebbé tegyük a végeredményt.

A hús

Nyilván itt eltérnek az ízlések, viszont kétségkívül a marhahús egy igazi hamburger belevalója. Ha nem szeretnénk előre fűszerezett húspogácsákat sütni, ne tegyük. Kérjük meg a piacon található henteseket, hogy a teljesen natúr darálthúsokat csomagolják nekünk, otthon pedig miénk lehet a terep a fűszerezést illetően. Egy burgerre átlagosan 10-15 dkg húst számoljunk!

Sajt

Igaz, ami igaz, egy rendes burger állítólag sajt nélkül az igazi, de legyünk őszinték, egy ízletes grillezett gomolya mindenhez passzol. Irány a sajtpult, ahol ne reszelt sajthoz valót keressünk. Adjuk meg a módját, és vegyünk egy jó zsíros sajtot, amit otthon, lisztbe forgatás után már dobhatunk is fel a rostlapra a hús mellé.

Zöldség

Ez egy olyan pont, amit nem kell túlgondolnunk. Egy-két szelet friss paradicsom, pici, hajszálvékonyra szeletelt hagyma, na meg persze a roppanós saláta. Ha egy kicsit új ízek felé szeretnénk kalandozni, a salátát próbáljuk meg bébispenóttal helyettesíteni! Teszteltük, tuti bevált módszer.

Szószok

Mehet bele minden? – kérdezik a legtöbb helyen. Ha egy hétköznapi burgerről beszélnénk, azt mondanánk, hogy ne változtassunk az alapönteteken, de hát miért ne?! Hol máshol kísérleteznénk, mint a saját konyhánkban? Tegyünk egy kis olívaolajat a tálba, borítsunk bele egy jó adag majonézt, amire jöhet a só, bors. Na most jön, ami még nem volt. Reszeljünk hozzá egy kis szerecsendiót és bolondítsuk meg egy pici tört chilivel. Pikáns, mégis krémes, nem igaz?

Kávé, kávé, kávé

Ismerjük meg a különböző ízeket!

Kávé. Naponta akár többször is. Hol csak az íze kedvéért, hol mert kell egy kis energia, a reggeli hidegindításnál mindenképpen forrón, nyári kánikulában jegesen, hűsítőként.

Mindenki tudja a választ a kérdésre, milyen ízű a kávé – nem hiába mondották atyáink a „fekete leves" kifejezést a rossz szájízzel járó dolgokra – de a kávé keserűsége is ezerféle lehet. Hogy kedvenc italunk ízét megérthessük, hogy melyik miért tetszik, és melyik miért nincs annyira kedvünkre, érdemes egy kicsit lemerülni a kávék ízvilágába.

A legfontosabb ízjegy a pörkölés során alakul ki. A kifejezés a pörkölt kávébab illatára utal, amely a kávé készítése során szabadul fel. A lágyabb pörkölés krémesebb ízt, a feketébb pörkölés az étcsokoládé ízéhez hasonló kakaósságot ad az italnak. Minél erősebb a pörkölés, annál kisebb a savas hatás.

A minőségi, dél-amerikai kávéknál fellelhetünk gyümölcsös ízjegyeket is, úgymint szeder, málna, áfonya vagy éppen citrom, az őserdők világát idézik fel az aromák. Ezek a termelővidékre jellemző ízek savas markánsságot kölcsönöznek a kávénak.

A következő ízjegy a testességé, ami a kávé teltségére, sűrűségére utal. Egy testes kávé sűrű, masszív hatást kelt a szájban. A kevésbé testes kávé ezzel ellentétben inkább „vizesnek", hígabbnak tűnik.

A keserű íz fontos, mivel ez teszi lehetővé, hogy a kávé íze hosszabb ideig időzzön a szájban, a nyelv hátsó részén érzékelhessük. A keserűséget, a koffeint a különböző kávéfajták keverése is fokozhatja. A keserűség a kávé kihűlésével fokozódik.

A kávé különböző ízérzetei egyensúlyt hoznak létre: a keserű ízt nemcsak az édesítők hozzáadása ellensúlyozza, hanem a kávé szerkezetének tapintó érzékelése és a zsírtartalom is, amit legtöbbször tejjel, tejszínnel érhetünk el. A kávé kiegyensúlyozottsága csak akkor az igazi, ha egyik íz sem dominál a kávé aromájával szemben, hisz a hangsúly mindig a kávén kell hogy legyen!

SZERZŐ
Végh Attila

Centro

espresso
350 Ft/pohár

cappuccino
(espresso + tej + tejhab)
450 Ft/pohár

lungo
(hosszú espresso)
350 Ft/pohár

latte macchiato
(espresso + tej + tejhab)
520 Ft/pohár

flat white
(dupla ristretto + tej + tejhab)
670 Ft/pohár

2-FÉLE KÁVÉKÜLÖNLEGESSÉG:

- **Torino Lamborghini**
  80% Arabica 20% Robuszta olasz sötét pörkölésű kávé
- **Impresso San Martin AA**
  100% Arabica világos pörkölésű, gyümölcsös ízvilágú kávé

FRISSÍTŐNEK TEÁK MAYER ZÖLD ÉS FEKETE SZÖRPÖKBŐL!

A DELIKÁTRÉSZBEN MEGVÁSÁROLHATÓK A KÁVÉK ÉS A MAYER SZÖRPÖK!

Centro
115. üzlet

NYÁRI ELEJI PROGRAMAJÁNLÓ

Kedves Újpestiek!

Családi együttlétet terveznek szabadidejükben? Szeretettel ajánljuk az alábbi lehetőségeket!

Wintermantel Zsolt ajánlásával

HA NYÁR, AKKOR ÓRIÁSHOMOKOZÓ!

Újpest Önkormányzata idén is megnyitja legnagyobb játszóterét! Június 15. és augusztus 20. között kicsik és nagyok egyaránt megtalálhatják a kedvükre való foglalkozást a Szent István téren. Az óriáshomokozó mellett még több tucatnyi színes játékkal várják a látogatókat.

ÚJPEST
ahol szeretünk élni

IRÁNY A SZILAS CSALÁDI PARK!

Május 23-án megnyitotta kapuit a Szilas Aktív Park. Akik egy kis mozgásra, játékra vagy kikapcsolódásra vágynak, látogassanak el a megújult parkba, és próbálják ki a bicikliutat, erősítsenek a szabadtéri kondiparkban, vagy hűsöljenek a Vizes játszótéren. Ingyenes KRESZ-park is várja a kicsiket és nagyokat, hogy játszva, könnyedén tanuljanak bele a mindennapi közlekedés szabályaiba.

SZÓRAKOZÁS, KULTÚRA

Az Újpesti Kulturális Központ és az UP Újpesti Rendezvénytér sem hagy minket remek programok nélkül. Míg a felnőtteket a június 28-i Borterasz várja, addig a gyerekeknek június 15-én, a Megyeri Klub születésnapján bohóccal, június 16-án pedig a Bahorka Társulat programjaival kedveskednek. A részletes programokért látogassanak el az ujkk.hu-ra vagy az uprendezvenyter.hu-ra!