2019. AUGUSZTUS • II. ÉVF., 7. SZÁM • MEGJELENIK HAVONTA • INGYENES

Újpesti Piac

UJPEST.HU/PIAC

„Úgy vagyok a piaccal, mint az első szerelemmel!”–

INTERJÚ DR. DERCZE TAMÁSSAL

Bővebben a 12. oldalon.

Tejfölösen, lekvárosan, otthonosan

Bővebben a 8. oldalon.

Lekvárt főzni cukor nélkül is lehet

Bővebben a 2. oldalon.

Akciós ajánlatok

2019. augusztus 1–31.

ÓRIÁS HOMOKOZÓ

Sport- és Közösségi Programok

2019. június 15 – 2019. augusztus 20.

Minden nap 9-19 óráig

Újpest, Szent István tér

óriáshomokozó | óriás társasjátékok | vizes játékok | foci | kosárlabda | tollas frizbi | pingpong | csocsó és még több tucat játék és sporteszköz

facebook.com/sportjatekkozossegujpest

A rendezvényen való részvétel ingyenes és saját felelősségre történik.
A szervezők a programváltozás jogát fenntartják.

SPORTOS ÚJPEST!

TAKE BACK YOUR STREETS

ÚJPEST ahol szeretünk élni

ÚJPESTI PIAC

NYITVATARTÁS

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

VÁRJUK KEDVES VÁSÁRLÓINKAT MINDEN NAP!

Fügefüggőség

Aki a kertjébe ültet fügefát, elmondhatja magáról, hogy az egyik legősibb kultúrnövény gazdája, hiszen Ádám ennek a növénynek a levelét viselte, és az ígéret földjének is ez a jelképe. Bár sokan csak az aszalt fajtáját ismerik, valójában egy lédús gyümölcs, amit számtalan módon elkészíthetünk.

Hideg fügeleves

Hozzávalók:

18 szem füge
5 dl szőlőlé
1 dl rostos narancslé
2 dl tej
2 dl tejszín
fahéj

A fügét megmossuk, 6 szemet apró kockára vágunk. A többit a szőlő- és narancslével, a tejjel és a tejszínnel összeturmixoljuk, átszűrjük és fahéjjal fűszerezzük. Hozzáadjuk a füge-kockákat és jól lehűtjük.

Tudta?

A füge húsa számos betegséget gyógyít, így köhögésre és gyomorbajokra is jó. Magas cukortartalma miatt finom pálinka és bor is készíthető belőle.

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

Lekvárt főzni cukor nélkül is lehet!

SZERZŐ
Kerényi Kata

Ha nyár, akkor befőzés. Vegyük hát nyakunkba a várost, látogassunk el az Újpesti Piacra, válogassuk ki a tökéletes darabokat, és készítsük el kedvenc lekvárunkat!

Dédanyáink a lekvárok készítésekor a cukrot nem csak édesítésre, de tartósításra és a kívánt állag elérésére is használták. Ennek köszönhetően a végeredmény rendkívül energiadús és édes. Manapság egyre népszerűbbek a cukor és tartósítószer nélkül készített változatok. A napérlelte gyümölcs természetesen is édes, hozzáadott cukor nélkül is megpróbálkozhatunk a lekvár elkészítésével.

Mit mivel kombinálhatunk?

Minden idénygyümölcs társítható egymással, a bátrabbak próbálkozhatnak hozzáadott fűszerekkel, csokoládéval is.

Néhány jól bevált ötlet:

- **meggy párja:**
  ribizli, cseresznye, gyömbér, rum, étcsokoládé
- **sárgabarack párja:**
  szeder, nektarin, levendula, menta
- **szilva párja:**
  őszibarack, fahéj, vanília

Kísérletezzünk bátran, találjuk meg saját ízkombinációnkat!

A cukor nélküli befőzés:

1. Nézd át a gyümölcsöt, a hibásakat szedd ki. Mosd meg, csepegtesd le, és távolítsd el a fölösleges részeket (pl. szár, magház, mag). Ha szükséges, darabold fel a gyümölcsöt.
2. Főzd 20 percig, majd turmixold össze.
3. Főzd tovább a kívánt sűrűségig.
4. Forrón merd ki a lekvárt, majd lezárás után állítsd az üvegeket fejre 5 – 10 percre.
5. Tedd száraz dunsztba, amíg teljesen kihűl.
6. Tárold hűvös, szellős helyen. Felbontás után a lekvárt tartsd hűtőben, és lehetőség szerint három napon belül fogyaszd el.

ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK

hekk
199 Ft/10 dkg

sült kolbász
199 Ft/10 dkg

A BUNDÁS
118. üzlet

TIPP

A strandolás és a finom falatok mellett ne feledkezzünk meg az elegendő folyadékbevitelről sem! Naponta legalább 2-2,5 liter ásványvíz ajánlott.

Rácsos finomság
– gofri másképpen

A mai úgynevezett „gasztroforradalom” nem csak a leveseket és főételeket érte el, hanem már a desszertekben is úttörő eredményeket hozott. A gyerekek nagy kedvencének, a gofrinak az elkészítésében is egyre több verziót ismerhetünk meg. Mi most ízre egy modern világot, kinézetben pedig egy abszolút rusztikus hatást próbálunk majd elérni a következő recepttel.

A Liége tulajdonképpen brióstésztából, azaz egy vajas, gazdag kalácstésztából készül. A tészta állagától és ízétől egy különleges édességet kapunk, ami aligha hasonlítható a jól megszokott gofrihoz. Kívül kicsit ez is ropogós, belül viszont kalácsszerűen foszlós, a korábbi változatokhoz képest súlyos, sűrű, gazdag lesz. Igazi különlegessége a gyöngycukor (szórócukor), amit sütés előtt a tésztába gyúrunk. Mivel ez a paszta nem folyékony, a végeredmény nem lesz szabályos téglalapformájú, de ez senkit ne zavarjon, így kell lennie, ettől érjük el azt a bizonyos rusztikus hatást.

SZERZŐ
Héjja Krisztián

Hozzávalók:

2,5 dkg friss élesztő
1,5 dl tej
75 ml víz
1 tk. barna cukor
50 dkg liszt
2 nagy tojás
2 tk. vaníliakivonat
1 nagy csipet só
20 dkg vaj
10 dkg gyöngycukor

Elkészítés:
Az élesztőt felfuttatjuk a langyos vízben, tejben, barnacukorral. 5-6 perc elteltével beleszórjuk a fele lisztet, a tojást, a vaníliakivonatot, a sót és a vajat, majd dagasztani kezdjük. Ha felvette a tészta a vajat, hozzáadjuk a maradék lisztet és alaposan kidagasztjuk. A kelesztés a hűtőben a legjobb 12 órán át, majd sütés előtt hagyjuk 1-3 órát a konyhában magára találni. Ha nincs időnk éjszakai kelesztésre, akkor letakarva 1 órát hagyjuk kelni.
A gofrisütőt előmelegítjük. A gyöngycukrot egy kis tálkára szórjuk. A tésztából kis gombócokat formálunk és a cukorba hempergetjük őket, majd kettesével kisütjük. Friss gyümölcsökkel, fagylalttal vagy tejszínhabbal tálaljuk.

Receptforrás: Lilafüge

Összekevert nyári ízek

Ha kitör a nyár, vele együtt érkezik a gyümölcsszezon. Az üzletek polcain és a piaci árusok standjain egymás mellett sorakoznak a színes és illatos dinnyék, a cseresznye, a meggy és a málna, amelyekből mennyei salátákat is készíthetünk.

Csak annyi a dolgunk, hogy minél többféle gyümölcsöt tegyünk a kosarunkba, és miután hazaértünk, hűtsük le mindet, majd néhány óra múlva felszeleteljük az összeset, és készülhetnek a finom gyümölcssaláták. Ezernyi fajtájából ajánlok kettő extravagánsabb változatot.

Spenótos görögdinnyesaláta mentával

Hozzávalók:
1 bögre almaecet
1/2 bögre növényi olaj
1 evőkanál szezámmag
1 evőkanál darált mák
2 bögre felkockázott görögdinnye
1 adag spenótlevél
1 kisebb vöröshagyma vékonyra szeletelve
1 bögre feldarabolt pekándió
1 bögre mentalevél

Elkészítés:
Egy kisebb tálban keverjük össze az almaecetet, a növényi olajat, a szezámmagot, a mákot, és adjunk hozzá cukrot ízlés szerint. Tegyük félre. Egy nagyobb tálban keverjük össze a spenótot, a görögdinnyét, a hagymát, a pekándiót és a mentát. Öntsük le a keverékünket a szósszal. Hűtőben tároljuk tálalásig. Ha valaki kicsit megbolondítaná hússal, felcsíkozott, pirított csirkét javaslok hozzá.

Frissítő, uborkás, görögdinnyés saláta

Hozzávalók:
1 kisebb vöröshagyma vékonyan felszeletelve
2 evőkanál lime-lé
20 dkg feta sajt
1 kimagozott görögdinnye kockára vágva
2 evőkanál extraszűz olívaolaj
3 kisebb uborka kockára vágva
1/2 bögre mentalevél

Elkészítés:
Keverjük össze a lime-levet egy tálban a vöröshagymával, és tegyük félre körülbelül 10 percre. Ekkor keverjük hozzá az olívaolajat. A görögdinnyét az uborkával és a feta sajttal együtt keverjük össze egy nagyobb tálban. Öntsük a tetejére a hagymás öntetet, keverjük össze alaposan, majd szórjunk a tetejére mentalevelet. Ezt is a hűtőben tároljuk, mielőtt tálaljuk.

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

díjnyertes Pákozdi Cabernet Sauvignon
(száraz vörösbor)
2000 Ft/0,75 l

LICS Pince
11B2. sziget

Pákozdi Cabernet Sauvignon
(száraz vörösbor)
1500 Ft/2 l + 300 Ft üvegdíj

Pákozdi Chardonnay
(száraz fehérbor)
1200 Ft/0,75 l

Pákozdi Syrah
(száraz vörösbor)
1900 Ft/0,75 l

Pákozdi Merlot
(száraz vörösbor)
1500 Ft/0,75 l

ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK

10 literes zománcos bogrács
4500 Ft/db

Győrfi Miklós
127. sziget

grilltárcsa kerti sütögetéshez
7500 Ft/db

fonott bevásárlókosár
5500 Ft/db

szalonna- és húspogácsasütő
3000 Ft/db

5 literes öntöttvas lábas
14 800 Ft/db

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

Tejfölösen, lekvárosan, otthonosan

A strandételek mindenkiben nosztalgiát keltenek. Tisztán emlékszem, mikor életem első főtt kukoricáját nagymamám konyhájában, szalmakalapban majszoltam el. Bizony, ezekre az ételekre is igaz: a házi sokkal finomabb. Kedvenc lángosunkat vagy palacsintánkat otthon is könnyen elkészíthetjük.

Nem könnyű igazán jó lángost találni. A túl tömör tésztás változat, ami magába szívja az olajat, csak hasi görcsöt okoz. Ahhoz, hogy jó ropogós lángost készítsünk, egy bevált receptre, türelemre és elsősorban jól kidolgozott tésztára van szükségünk. Utána ne sajnáljuk a feltéteket, bőven mehet rá fokhagyma, tejföl, sajt!

A főtt kukorica szintén egy kihagyhatatlan nyári csemege. Hogy valóban ízletes legyen, válasszunk igazán zsenge csöveket, amiket 10 percnél tovább ne főzzünk. Egy tipp: a kukoricának különlegesebb lesz az íze, ha a főzővízbe tejet vagy vajat teszünk.

A palacsintát gondolom senkinek sem kell bemutatnom. Biztos nem csak velem történt már olyan, hogy este megkívántam a jó lekvár-os, kakaós palacsintát, és nekiálltam lekeverni a tésztát. Igaz, a sütése okozhat némi fejfájást, de ha ismerjük az arányokat és ügyesek vagyunk, nem foghat ki rajtunk.

A gofri szinte minden strandbüfé kínálatában megtalálható. Nagyon hasonlít a palacsintára, csak a tésztájába vajat és sütőport kell tenni, és nem olyan macerás megsütni. Az igazi gofri akkor jó, ha a tésztája roppanós, mégis könnyű. Sokféle változata létezik: lekváros, tejszínhabos, krémes, fagylaltos. Az én személyes kedvencem a málnalekváros-mogyorókrémes.

sajtos-tejfölös lángos
600 Ft/db

sima lángos
300 Ft/db

kapros-juhtúrós-tejfölös-sajtos lángos
800 Ft/db

Ruzicska Étkezde
116. üzlet

tejfölös lángos	400 Ft/db
sajtos lángos	500 Ft/db
magyaros lángos (bacon, lilahagyma, sonka, tejföl, sajt)	800 Ft/db

Uborkabomba

Az igazi uborkaszezon a nyár közepe, túl az epren, még a szőlő előtt, amikor nem történik semmi a kiskertekben, ekkor lép királyságra az uborka. Üvegbe vele, kovászosan, hiszen az ubi ebben a formátumban nem csak ízletes, hanem egészséges is!

A magyar népi nyelv hagyományai szerint az uborkafára felkapaszkodni lehetetlen, gúnyolódás tárgya lesz az, aki ezt mégis megpróbálja. Ellenben az uborka egész évben a magyar konyha egyik legnépszerűbb mellékszereplője, savanyúan vagy kovászosan, tejföllel salátaként, szendvicsek ízparádéját megkoronázva, de pár szelet citrommal együtt hűsítő limonádéként is fogyasztható. Ahhoz, hogy energikusak, fiatalosak és egészségesek maradjunk, rendszeresen kell fogyasztanunk erjesztett ételeket és italokat. A savas, savanyú közegben nem életképesek a káros kórokozók.

A természetesen erjesztett táplálékok a bennük található értékes tápanyagok révén elősegítik emésztőrendszerünk egészséges működését, igazi, élő tápanyagul szolgálnak a bélflóránknak, ami teljes szervezetünkre pozitív hatással van. Ahogyan a joghurt, úgy a kovászos uborka is ezek közé tartozik, immunerősítő, béltisztító, jó az allergiás tünetek, gombás fertőzések, de a szorongásos, depressziós betegségek gyógyítására is. A házi kovászos uborkánál nincs jobb! Napfény kell hozzá, jó nagy üveg, egy szelet fehér kenyér, hogy gyorsuljon az erjedés, cukorbetegek ezt helyettesíthetik nyers krumplival, de az uborkát elfedő sós lében ezek nélkül is kovászolódik a zöldség. Az uborka leve a legegészségesebb, lehűtve, limonádéval keverve igazi nyári egészségbomba, egy átbulizott nyári éjszaka után a legjobb, természetes regeneráló ital.

SZERZŐ
Végh Attila

Virágzó balkondíszek, melyek a napot is jól tűrik

SZERZŐ
Kerényi Kata

A meleg nyári napok nem csak az embert, de a növényeket is megviselik. Ha mégis szeretnéd, hogy az esti órákban egy kevés zöld is körbevegyen, akkor válassz olyan növényt, ami a tűző napot is elviseli. A jó öreg muskátli mellett – ami mindenkinek elsőként jut eszébe, ha nyári erkélydíszről esik szó – most bemutatunk három napimádó növényt, amelyeket bátran beköltöztethetsz balkonládáidba. Válaszd bármelyiket is, nem lesz gond a tartásával, és cserébe színpompás virágaikkal egész nyáron megörvendeztetnek.

Porcsinrózsa

A kerti porcsin, más néven kukacvirág egy kedves, mutatós egynyári növény. Közismert szívósságáról, még az aszfalt repedéseiben is megél. Jól bírja a forróságot, nincsenek különösen nagy igényei, és mutatós, tölcsér alakú virágai vörös, narancs, rózsaszín, fehér és sárga színekben is pompázhatnak. A balkonládák mellett szikla-kertekbe, vegyes virágágyakba is ültethető a körülbelül 10-15 centiméteres magasságúra növő virág. A napsütötte helyeket és a laza szerkezetű földet kedveli, de a rossz minőségű talajt is jól viseli.

Kerti árvácska

Az árvácskát a barátság jelképének is tartják. A bájos kis virág kétnyári növény, így kis odafigyeléssel szépségét két éven át is élvezhetjük. Gondozásánál arra kell figyelni, hogy a talaj ne száradjon ki alatta, locsoljuk bőségesen. Meghosszabbíthatjuk a virágzását, ha eltávolítjuk az elnyílt virágokat.

Cserjés margitvirág

A margitvirág strapabíró természetének köszönheti népszerűségét, szinte kiirthatatlan. Fehér, sárga vagy rózsaszín virágai tavasztól egészen októberig nyílnak, bent teleltetve akár egész évben virágozhatnak. A növény mindössze 30-40 cm magasra nő, így a kisebb méretű erkélyen sem foglal el túl sok helyet, és egy biztos, ott ahol feltűnik, fantasztikus nyári hangulatot teremt.

„ÚGY VAGYOK A PIACCAL, MINT AZ ELSŐ SZERELEMMEL!”

Dr. Derce Tamást születése óta minden Újpesthez köti. Nincs ez másképpen a hétköznapi bevásárlással sem, és hol máshol tenné mindezt, mint az Újpesti Piacon. Az egykori polgármesterrel piacozásról, fejlődésről és politikai rombolásról beszélgettünk.

A Piac megépítése az elmúlt idők legnagyobb projektje volt, mennyire elégedett?
Tudja, úgy vagyok a piaccal, mint az első szerelemmel. Annak mindig van egy varázsa, ilyen marad nekem a régi piac is, ahol még négyéves gyermekként jártam először. Persze az első szerelem után jönnek újak, akik lehetnek szebbek is, okosabbak is, jobbak is, de az elsőnek megmarad az a különleges feelingje.
Az új vásárcsarnok nekem személy szerint rendkívül kényelmes, hiszen beülök itthon az autóba, ott pedig kiszállok, és nem kell végigcaplatnom a városon, ami nagy előny, mivel gyakran, hetente legalább két alkalommal biztos, hogy kimegyek, mindezek mellett pedig mindent megtalálok, amire szükségem van.

Az újpesti piac tetején helyet kapott az UP Újpesti Rendezvénytér, ami nemrég Business Excellence-díjat is kapott. Hogyan látja, egy ilyen kulturális, közösségi tér mennyire tud az újpestiek mindennapjává válni?
Ez attól függ, hogy azok, akik arról döntenek, hogy mi legyen a kulturális terítéken, jól döntenek-e, olyan programokat visznek-e oda, amik lekötik az újpestiek figyelmét. Az kétségtelen, hogy Újpestnek ott van a régi Ady épülete, de azt gondolom, hogy az az anno ikonikus hely már idejétmúlt, hiába kötnek oda jó emlékek. Véleményem szerint annak van jövője, amit a piac feletti rendezvénytér képvisel, és e tekintetben átvette az Ady helyét.

Vannak azonban, akik nem az Ön véleményét osztják. Mit gondol a folyamatos álhírekről, támadásokról, legyen szó a város bármely intézményéről, vállalkozásokról, vagy akár magánszemélyekről?
Nézze, az ellenzék általában mindenhol a roszszat keresi, ahol nem talál, akkor ott maga talál ki valamit. A kérdés az, hogy mi az, ami nem tetszik benne?! Én mindig azt tartottam, hogy az ellenzéknek az a dolga, hogy azt mondja, hogy „ezt így nem, de úgy igen”, és nyugodt együttműködéssel megtaláljuk a megoldást. Ha nem ezt teszi, akkor az a – ma oly divatos – anarchizmusnak az előszobája, egyszóval rombolás. Amíg nem teszik hozzá, hogy mit csinálnának másképpen, addig az semmi más, csak politika. Azt látom, hogy olyan emberek próbálnak bizonyos státuszokat elérni, amihez a szükséges minimális tudással és tapasztalattal sem rendelkeznek. Ez egy nagyon veszélyes tendencia, ami hatalmas rombolást tud eredményezni, amire volt már példa korábban.

> „...annak van jövője, amit a piac feletti rendezvénytér képvisel”

SZERZŐ
Héjja Krisztián