

II. A NEMZETI ÉRTÉK ADATAI

1. A nemzeti érték megnevezése: Gőzönfőtt fánk

2. A nemzeti érték szakterületenkénti kategóriák szerinti besorolása

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> agrár- és
élelmiszergazdaság | <input type="checkbox"/> egészség és életmód | <input type="checkbox"/> épített környezet |
| <input type="checkbox"/> ipari és műszaki
megoldások | <input type="checkbox"/> kulturális örökség | <input type="checkbox"/> sport |
| <input type="checkbox"/> természeti környezet | <input checked="" type="checkbox"/> turizmus | |

3. A nemzeti érték fellelhetőségének helye

4. Értéktár megnevezése, amelybe a nemzeti érték felvételét kezdeményezik

- | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> települési | <input type="checkbox"/> tájegységi | <input type="checkbox"/> megyei | <input type="checkbox"/> külföldi magyarság |
|--|-------------------------------------|---------------------------------|---|

5. A nemzeti érték rövid, szöveges bemutatása, egyedi jellemzőinek és történetének leírása:

Az apátfalvi és annak tanyavilágában élő lakosok kedvelt, - általában hétfélig süteménye a gőzönfőtt. Nem kimondottan sütemény, hiszen elkészítésénél nem a zárt – száraz kemence vagy a „parhet” sütőterét használják, hanem a tűzhelyen lábasban fedő alatt gőzölik ki a gombóccá formált tésztát. Legtöbb helyen cukorozott, darált mákkal ízesítették.

Sajnos mára feledésbe merülő kelt tészta étel, alig néhányan készítik, köztük adatközlőként Vígh Antalné, Langó Margit. Szívesen készíti családjának, számos unokájának és a dédiknek.

A receptet és az elkészítési módot Vígh Antalné, Langó Margit mondta el.

1 kávéskanál só (egy csípet) 1 egész tojást, 2 csapott evőkanál kristálycukorral kikavarjuk. 2 dl tejben 5 dkg élesztőt felfuttatjuk. Hozzáadunk fél liter langyos vizet. 1 kg liszttel közepes keménységű, (fánktól kicsit gyengébb) tésztát dagasztunk. Simára dolgozzuk. Kb. egy óra kelesztés után, mikor már duplájára nőtt, bőven lisztezett deszkára borítjuk.

A kelesztés ideje alatt a lábasokat fagyos zsírral kikenjük, -hogy zsírosabb legyen. Kézzel húzzuk ki a tésztát, kb. 1.5 újniyi vastagra. Fánkszagatóval vagy egy nagyobb pohárral kiszaggatjuk, (Ez a tészta mennyiség kb. 30 darabot ad ki,- szaggatótól függően. Egy sorba rakjuk a lábosba, úgy hogy ne érjenek össze szorosan. Majd olvasztott zsírral megkenjük. Még egy sort rakunk az előző sorra – kötésben. Ezt is megkenjük olvasztott zsírral. Felöntjük kb. 2 dl vízzel, fedő alatt alágyújtunk. A beforgatáshoz 60 dkg mákot ledarálunk, elkeverjük 0.5 kg. kristálycukorral.

A gombócok alatt, ha a víz forni kezd, a lángot visszább vesszük. Akkor kész, ha érezzük, a tészta sülő illatát, a vizet elforrtá. Hangján halljuk, hogy a lábasban „sül” a gombóc.

6. Indoklás az értéktárba történő felvétel mellett:

Apátfalván ezt a tészta ételt, a módosabb családok mellett a szegényebb háztartásokban élők is készítették. Egyszerű és a mindennapokban használt alapanyagait minden háztartásban megtalálhatóak voltak (cukor, só, víz, tej, élesztő, tojás, mák). Még a szegényebb családok is

sűrűbben készítették, hiszen a beforgatáshoz szükséges mák mennyisége jelentősen kevesebb, mint pl. a töltelékes kiflinél vagy a bélesnél.

7. A nemzeti értékkel kapcsolatos információt megjelenítő források listája (bibliográfia, honlapok, multimédiás források)

8. A nemzeti érték hivatalos weboldalának címe:

III. MELLÉKLETEK

1. Az értéktárba felvételre javasolt nemzeti érték fényképe vagy audiovizuális-dokumentációja





2. A Htv. 1. § (1) bekezdés j) pontjának való megfelelést valószínűsítő dokumentumok, támogató és ajánló levelek:

A Gőzönfőtt, Gőzgombóc, gőzfánk ajánlása az Apátfalvi Értéktárba

Anyukám tudja csinálni a gőzgombócot. Nagyon kiadós és finom, de kell is, mert azt mi nagyon szeretjük. A gáztűzhely tetején készíti lábasokban, ami ki van zsírozva, és vizet önt alá. Nagyon résen kell lenni, mert könnyen megég az alja, ha elforrt a víz.

Ezt hogy kiküszöbölje, ő a Zepter párolótálban csinálja. A szűrőbe teszi a gombócokat, azt lekeni zsírral, rátesz még egy sort. Az edény aljában forr a víz, az főzi meg a gombócokat. Rá kell tenni a tetejére a fedőt. Így kiküszöböli, hogy nem tud megégni, elszenesedni a gombócok alja, de azért nem is olyan ropogós kicsit sült. A megkelt és megfőtt a gombócokat azonnal bele kell forgatni cukros dióba, vagy mákba vagy cukros kakaóba, hogy jól ráragadjon. Mi ezt a háromféle ízesítést szoktuk. Melegen a legfinomabb, vagy még aznap. Másnapra már megszikkad. Elég sok idő, minimum 2 órahossza kell, hogy elkészüljön. Ritkán fog neki anya. Az igaz, hogy olcsó, de sok idő mire megcsináljuk. Nagyon régi süteményféle, javaslom az értéktárba felvételre.

Apátfalva, 2019. május, 9. Varga Réka Apátfalva

Ajánlás:

Az apátfalvi „Gözönfött fánk” települési értéktárba történő felvételét javaslom és ajánlom. A mai egészséges életmódú és túl választékos világunkban meg kell értenünk és fel kell fedoznünk, hogy egyszerű hozzávalókból is lehet beltartalmilag tápláló és nem utolsó sorban finom ételeket készíteni.

A mák nem feltétlenül tartozik a kedvenc alapanyagaink közé, de élettani hatásai miatt érdemes sokat fogyasztanunk belőle. Erősíti a csontozatot, csökkenti a vérnyomást, görcsoldó, béltisztító. Ha felismerjük a mák és hasonló élelmi anyagok kiemelkedő élettani hatásait, gyakorlatban is alkalmazhatjuk őket, étrendünkbe való beépítésükkel a mai diétás és egészséges táplálkozásba

Tóth Tamás írása

Ajánlás

Az apátfalvi „Gözönfött fánk” a települési értéktárba történő felvételét javaslom és ajánlom. A mai egészséges életmódú és túl választékos világunkban meg kell értenünk és fel kell fedoznünk, hogy egyszerű hozzávalókból is lehet beltartalmilag tápláló és nem utolsó sorban finom ételeket készíteni.

A mák nem feltétlenül tartozik a kedvenc alapanyagaink közé, de élettani hatásai miatt érdemes sokat fogyasztanunk belőle. Erősíti a csontozatot, csökkenti a vérnyomást, görcsoldó, béltisztító. Ha felismerjük a mák és hasonló élelmi anyagok kiemelkedő élettani hatásait, gyakorlatban is alkalmazhatjuk őket, étrendünkbe való beépítésükkel a mai diétás és egészséges táplálkozásba.

Apátfalva, 2019. május 1. Tóth Tamás

Fotók Tóth Tamás.