



Balogh Erika

## Apróvadakból készíthető ételek



A követelménymodul megnevezése:

### Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-033-30



## AZ APRÓVAD FAJOK ÉS A KONYHA RANDEVÚJA

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Az apróvadak képviselőjében a mindenki által jól ismert nyúl, és a kevésbé elterjedt borz húsát mutatja be a füzet. A húsok minőségét, és elkészítésének módját az elejtett állat neme, kora, tápláltsága, életkörülményei és az elejtés körülményei befolyásolják. Ezért fontos, hogy megismerkedjünk magával az állattal is.

Egy szakácsnak sokszor kell saját magának gondoskodni arról, hogy a megfelelő alapanyagot, a megfelelő helyről és a megfelelő áron szerezzé be. Ez az egyik legfontosabb feladata, hiszen megfelelő minőségű alapanyag nélkül nem tud dolgozni.

A vendéglátó egységek konyháiban feldolgozott vadhúsoknak komoly ellenőrzéseken kell átesniük addig, amíg megkaphatják a feldolgozásra alkalmas minősítést. Röviden bemutatja a füzet szakmai információ tartalma, hogy mire kell odafigyelni egy szakácsnak, milyen kísérő iratokkal kell rendelkezni a húsok, honnan tudja beszerezni a legjobb minőségű árut, és fontos, hogy mikor, milyen vadfajnak a húsát érdemes ajánlani a vendégek számára.

### SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

#### AZ ÉTELKÉSZÍTÉS SORÁN FELHASZNÁLHATÓ APRÓVAD FAJOK BEMUTATÁSA

Az apróvadak közé tartoznak a vadszárnyasok is, de azok jellemzőivel, feldolgozásukkal egy másik füzetben találkozhatnak. Ez a füzet, csak az emlősökkel foglalkozik, azok közül is csak a vendéglátásban felhasznált fajokat emeli ki.

**Nyúl alkatúak**



1. ábra. A mezei nyúl<sup>1</sup>

A hazánkban honos vadfajok közül kettő tartozik ebbe a rendbe, a mezei nyúl és az üregi nyúl. Mindkét faj közismert, vadászható. A mezei nyúl vadászati ideje október 1. és január 31. közé esik, még az üregi nyúl vadászhatósága szeptember 01-től január 31-ig terjedő időszakban lehetséges.

### Mezei nyúl

Szinte nincs olyan területe hazánkban, ahol ne találkozhatnánk a mezei nyúllal. Ez a népes család, főként a sík, mezőgazdaságilag művelés alatt álló területeket részesíti előnyben. Legnagyobb számban az alföldi-, és a kisalföldi régióban szaporodtak el. Súlyuk 3–5kg közötti.

A mezei nyúl igen szaporafajta. A szaporodási időszakban – december végétől augusztus végéig, szeptember elejéig – akár 3–4 alkalommal is hozhat utódot a világra. (Érdekességként szeretném megemlíteni, a mezei nyulaknál előforduló jelenséget, a kettős vemhességet. Ez azt jelenti, hogy a vemhesség késői időszakában újból párzanak, és megtermékenyülnek, aminek eredményeként egy rövid ideig két különböző korú vehem található az anyanyúlban.) A mezei nyúl viszonylag kis területen – néhány tíz hektáron – éli le életét, nem jár be túlságosan nagy területeket.

### Üregi nyúl

A laza, homokos területeket kedveli, a nyárerdők és az akácok lakói. Főként az alföldi régióban terjedt el nagyobb számban. Az üregi nyúl a házinyúl őse. Testtömege valamivel kisebb a mezei nyúltól, súlya 1,3–2,5kg körüli. Táplálkozása során nem válogat, szinte minden növényi részt képes elfogyasztani. Táplálkozása során komoly károkat okozhat a mezőgazdaságban és az erdészeti területeken egyaránt. Szaporodás terén nem marad el a mezei nyúltól, ez a faj is évente 3–4 alkalommal hozza az utódait a világra.

Mindkét nyúlfaj egyedének az elnevezése azonos. A hímnemű egyedeket baknak, a nőivarú példányokat nősténynek, a szaporulatot pedig nyúlfinak, kisnyúlnak nevezzük. A növendék nyulak a süldőnyulak.

### **Borz**

---

<sup>1</sup> Forrás: NATURHUN Kft. Herceghalom

A vadászható apróvadak közül igen ritkán kerül a tányérra a borz húsa, pedig igen ízletes, különleges csemegének számít. Egész Európában elterjedt, az erdős területeket kedveli, a hegyekben, 2000 m magasságban is előfordul. Súlya 15–20kg, a hímek főként a téli időszakban meg is haladhatják ezt az értéket. A borz vadászati idenye június 1. és február 28. közé esik. Az idősebb vadászok szerint a borz húsa kukoricaéréskor a legízletesebb, amennyiben módunkban áll, szeptember végén, vagy októberben szerezzük be.

## MIRE KELL ODAFIGYELNI AMIKOR VADHÚST RENDELÜNK?

### A hús kereskedelmi forgalomba hozatala

A vadon élő állatok húsát megtalálhatjuk a szupermarketek, és egyéb élelmiszerboltok hűtőpultjaiban. Általában mirelit termékként hozzák forgalomba.

Az elejtett vadat, melyet emberi fogyasztásra szántak – a hatályban lévő jogszabályok alapján – megvásárolhatjuk közvetlenül a vadászatra jogosulttól is. A 141/2009. (X. 29.) FVM rendelet kimondja, hogy a vadászatra jogosult, a tulajdonában lévő vadhúst magánfogyasztásra felhasználhatja, kis mennyiségben átadhatja, vagy eladhatja végső fogyasztónak – adott esetben az elejtő vadásznak, vagy más magánszemélynek –, vagy további feldolgozás céljából értékesítheti vadhús feldolgozó üzemnek. Arra is lehetőséget biztosít ez a rendelet, hogy kis mennyiségben, kizárólag végső fogyasztót közvetlenül ellátó kereskedelmi, vagy vendéglátó egységek számára eladhassa a húst. A kereskedelmi-, vagy vendéglátó egységnek azonban a vadászterület, vagy a húsvizsgálat helyének körzetében kell lenni (közúton maximum 1 óra alatt elérhető).

Az eladható mennyiség szabályozott, amely többek között elősegíti az adott terület megfelelő vadgazdálkodását is. A meghatározott mennyiségeket minden esetben zsigereivel, kültakaróval együtt kell érteni.

**Konyhai feldolgozásra kizárólag ellenőrzött vadhúst használhatunk fel!**

A vendéglátó egységbe bekerülő húsok nyomonkövethetőségének céljából a vadászatra jogosultnak naprakész nyilvántartást kell vezetni apróvadak esetében az apróvad gyűjtőigazolás sorszámáról, a lőtt vad fajtájáról, darabszámáról, és arról, hogy a hús hová került végső fogyasztás céljából. A vásárlónak, azaz a vendéglátó egység üzemeltetőjének a hatósági állatorvos által kiállított igazolást, vagy annak hitelesített másolatát az árusító helyen kell tartani, és megőrizni. Esetleges kérésre köteles a vállalkozó a húsvizsgálati igazolást bemutatni.

Az apróvadak esetében is gondoskodni kell a folyamatos hűtésről. Arra kell törekedni, hogy a hús minél hamarabb elérje a 0–+4°C közötti hőmérsékletet, és azt a későbbi tárolás során se haladja meg. Szállítás és tárolás során tilos egymásra halmozni az egyedeket, valamint törekedni kell az esetleges szennyeződések elkerülésére.

## MIT TUDHATUNK A FELHASZNÁLÁSRA KERÜLŐ HÚSRÓL?

### A vadnyúl húsának jellemzői

A vadnyúl húsát konyhai feldolgozás előtt érlelni szükséges. Az elejtett állatokat zsigerelve, szőrében érlelik – az időjárástól függően – 1–4 napig. Az érlelés után nyúzzák, hártázzák, majd darabolják. A vendéglátó egységekbe már megnyúzva érkezik a vad, de minden szakácsnak tisztában kell lenni vele, hogy mikor, milyen húst célszerű feldolgozni.



2. ábra. Megnyúzott mezei nyúl

A nyúlfajták szaporasága is közrejátszik abban, hogy a nyúlhús fogyasztása igen jelentős. A nyúlhús a többi vadhúshoz hasonlóan igen egészséges. Színe vörös, alacsony víztartalommal, magas fehérjetartalommal, minimális zsírtartalommal rendelkezik. A hús rostozata az állat korától nagymértékben függ. A süldők húsa laza rostozatú, kiválóan alkalmas a sütésre, mind egészben, mind darabolva. Az idősebb példányok húsának rostozata erős. Ennek a húsának a színe is sötétebb, barnászvörös, tapintása keményebb a süldő húsától. Elkészítése során főként párolást alkalmazunk, esetleg főzést.

Magyarországon az egyik legnagyobb mennyiségben fogyasztott hús a sertéshús. A következő táblázat a vadnyúl és a sertés húsának értékmérő tulajdonságait tartalmazza.

A vadnyúl és a sertés húsának értékmérő tulajdonságai<sup>2</sup>

	Energia 100g-ra KJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Vadnyúl	435 (104)	23	1,1	0,5
Sertés	1115 (269)	16,6	22,5	0,6

Összehasonlítva a két húsról jellemző értékeket, jól látható, hogy a vadnyúl húsa sokkal egészségesebb a sertéshúsénál. A vadnyúl húsa minimális zsírtartalommal rendelkezik, még a fehérje tartalma igen magas. Jól alkalmazható a kímélő étrendek összeállításánál is.

<sup>2</sup> Forrás: Országos Magyar Vadászkamara, Pechtol János: Vadászévkönyv 2009, 107. oldal Dénes Natur Műhely Kiadó, Budapest, 2009.



### A borz húsának jellemzői

A borzhús íze jellegzetes, színe sötétvörös. Erős fűszerezést igényel ennek a különleges zamatú húsnak az elkészítése. A középkorban a királyok lakomáján elengedhetetlen csemege volt a borzhús. Pácolva, füstölve, de sütvé is gyakran fogyasztották. Közkedvelt falat volt a füstölt borz–sonka. A húst fűszeres–növényi pácban érlelték, majd hagyományos módon megfűstölték.

A borz testét gyakran több cm vastagságú zsírréteg fedi. Ez a zsír könnyen kenhető, melegebb időszakban olvadó, olajszerű. A borz zsíráját érdemes hagyományos módon leszedni, és kisütöni. Kiváló minőségű tepertőt nyerhetünk, amely különleges, ínycsalatnak számít.

## HOGYAN KÉSZÍTSÜK EL AZ APRÓVADAKAT

### A hús előkészítése

Amint már említettem, az elejtett vadat zsigerelve szőrében érlelni szükséges néhány napig, az időjárástól függően. A vendéglátó egységek kialakítása nagyon ritkán teszi azt lehetővé, hogy a helyszínen a szakácsok nyúzzák meg a felhasználásra kerülő állatokat. Ebből az okból kifolyólag, abban az esetben is, amikor közvetlenül a vadászatra jogosulttól vásárolják a vadhúst, a nyúzást már elvégzik a vadbegyűjtő helyen. A konyhában már csak a hártályk eltávolítására van szükség, valamint a darabolásra.

Az apróvadak esetében előfordulhat, hogy egészben fogják megsütöni, ekkor is le kell hártályzni a húst, hiszen a nyúzaskor esetlegesen rátapadt szőrt nem tudjuk másképpen eltávolítani.

Legtöbbször azonban nem egészben sütéssel készítjük el a húst, hanem részeire szedve hasznosítjuk. A bontás mindig a hártályk mentén történjen, gyönyörűen szét tudjuk választani ezzel a módszerrel az egyes húsrészeket egymástól.



3. ábra. Mezei nyúl combja

A következő művelet, az esetleges csontozás, és darabolás. Minden húsrésznek a csontozása alapos, körültekintő munkát igényel. Figyeljünk oda arra, hogy a késsel ne sértsük meg az értékes húsrészeket, mert sok esetben akkor már nem tudjuk megfelelően elkészíteni. Amikor a hús elveszíti a rá jellemző formát, alakot – gondoljunk a gerinc csontozására – akkor már az elkészített ételünk is elveszíti a jellegét.



4. ábra. Mezei nyúl gerince csontozás és darabolás előtt

### Pácolás, érlelés

Ne felejtjük el, hogy a vadhúsokat nem kötelező pácolni! Azt, hogy kell-e pácolni a húst, minden esetben az étel jellege, és az állat kora határozza meg.

Mindezt bizonyítja, hogy sokaknak vannak a mindenkori pácolással kapcsolatban fenntartásai. Köztük a következő sorok írójának is.

"Ami a vizes pácolást illeti, e sorok írója mindig elhagyja otthon ezt a műveletet. E tekintetben eddig nem voltam biztos a dolgomban, szinte szégyelltem magam emiatt, bár sokízű, pikáns nyúllevessel sok dicséretet érdemeltem ki. Most azonban íme, e sorokat találtam egy 1881-es szakácskönyvben:

"Általában azon rossz szokás uralkodik, hogy a vadat több napig ecetes páczban, szagos füvekkel keverve hagyják, hogy annak vad íz és porhanyósságot szerezzenek; hanem ezáltal a jó vad kezelése teljesen elhibáztatik, különösen rossz ecettel; nemcsak, hogy a vadat sajátságos íztől fosztja meg, de még tápláló nedve is elpárolog. Azért kinek e könyv kezébe kerül, tanácsolom: e rossz szokásról letenni és a fiatal vadat, legyen az szarvas, őz, nyúl vagy bármi, az alább leírt módon készíteni, ha t.i. az illető munkáját szakértelemmel és jól kívánja végezni. A húst sűrűen szalonnával megspékkeljük, megsózzuk, cserép lábasba helyezük, és 28 gr finom provencei olajjal tizenkét órát marinírozzuk. Másnap nyársra kötjük és lángtűznél egy óráig sütjük."<sup>3</sup>

A pácolás tehát nem kötelező eljárás a vadhúsok esetében sem. Az idősebb állatok húsát azonban célszerű néhány napig érlelni, pácolni, az elkészítendő étel jellegének megfelelően. A fiatal állatok húsa laza szerkezetű, magasabb víztartalmú, puhább rostozatú, ezért nem mindig pácoljuk. Ezeket a húsokat általában sütéssel készítjük el. A sütés során azonban különös figyelmet kell fordítani a megfelelő hőmérsékletre és a sütési időre. Mindkettő nagyon fontos paraméter, hiszen a húsnak kellően meg kell sülni, ropogós kéregnek kell a sütés közben képződni, de ugyanakkor szaftosnak, lédúsnak kell lenni. Élvezhetetlen az a sült hús, amelyik ki van szárítva, kemény. Sütés közben nem szabad hús-villával szurkálni a húsdarabokat, mert akkor a számunkra értékes húsnedvek kifolynak, így a sült száraz lesz.

Pácolás során soha nem szabad megsózni a húst, mert a só vízelvonó hatásának következtében a húsunk keményedni fog. Sózást, csak a hőkezelés előtt közvetlenül szabad elvégezni.

Pácolás során az a célunk, hogy a fűszernövények illatanyagai, és íz anyagai járják át a húst, ezáltal kölcsönözve harmonikus zamatot az ételnek. A borzhús, és az idősebb nyulak húsának pácolása, érlelése ajánlott. Az ételek receptjeinél megtalálhatjuk a szükséges pácolási eljárásokat, és az érlelési időt is.

A fűszerezés mértéke mindig a szakács ízlését tükrözi. Az ételkészítés során meg kell találni azt a harmóniát, ami a lehető legjobban kiemeli a húsok zamatát. A fűszerezést soha ne vigyük túlzásba! A vadhúsokhoz előszeretettel használhatjuk az erdő kincseit, de vigyázzunk, mert minden erdei növénynek – erdei gomba, erdei gyümölcs, friss zöld fűszernövények – karakteres íze van, erősebb zamattal rendelkeznek, ezért óvatosan kell bánni a mennyiségükkel. Ezt minden esetben csak a gyakorlat során lehet megtapasztalni. Én azt javaslom, hogy kezdetben mindig kevesebb fűszert tegyünk az ételbe, és az ételkészítés során többszöri kóstolással pótoljuk azt, ami még esetleg hiányzik.

<sup>3</sup> Forrás: Gundel Imre: Fél száz régi magyar vadétel Gundel Imre válogatásában 1834–1894, ARTEMIS Kiadó, Budapest, 1990.



Az ételkészítés során soha nem szabad figyelmen kívül hagyni a helyi adottságokat. Minden szakács tisztában van a konyhájának, és saját magának az adottságaival. Egy-egy rendezvény menüsorának az egyeztetésekor mindig törekedjünk arra, hogy az adottságainknak megfelelő ételeket ajánljunk a megrendelőnek. Ebben az esetben nemcsak a konyha felszereltségére és kapacitására kell gondolni, hanem már a nyersanyagok beszerezhetőségére is. A következőkben ismertetek néhány receptet, melyekből kedvet kaphatnak, illetve ihletet meríthetnek a továbbiakban.

### Nyúlhúsból készíthető ételek

#### Vadnyúl rántva

*Nem is gondolnánk, hogy ez a klasszikus étel mennyire finom tud lenni egy fiatal mezei-, vagy üregi nyúlból elkészítve.*

Hozzávalók 10 személyre:

- 2-3 fiatal süldőnyúl
- 0,15kg liszt
- 4 db tojás
- 0,30kg zsemlemorzsa
- 0,05kg só
- 1 liter étolaj

Ehhez az ételhez kizárólag a fiatal süldőnyulak alkalmasak. A nyúzást, és a hártázást követően szedjük részeire az állatot. Először válasszuk le a combokat, a lapockákat. Vágjuk le a hasi lágy húsrészeket, majd a bordákat átvágva hozzájuthatunk a gerinchez.

A combot az ízesülésnél szétvágjuk, amennyiben szükséges – előfordulhat, hogy nagynak találjuk –, a felső combrészt kettévághatjuk a megfelelő átsültség biztosításának az érdekében. A lapocka felső részére van még szükségünk, és a gerincre. A gerincet csonttal együtt, háromcsigolyánként feldaraboljuk.



5. ábra. Nyúl gerinc keresztmetszete



6. ábra. A vadnyúl gerinc előkészítve, darabolva

A húsdarabokat sózzuk, majd bundázzuk. Először lisztbe, majd felvert tojásba, végül zsemlemorzsába forgatjuk. A vadnyúl esetében célszerű nagyobb szemű, durva zsemlemorzsát használni. Amikor ezt a fajta morzsát használjuk, a megsült bunda rusztikusabb kinézetű lesz, és sokkal ropogósabb, mint a finom morzsás változat.

A következő művelet a sütés. A bundázott húsokat bő zsiradékban, általában étolajban sütjük ki. Fontos, hogy megfelelő legyen az időzítés, mert a rántott húsunk akkor lesz tökéletes, ha a bundázást akkor fejezzük be, amikor az olaj kellően meleg. A sózás következtében ugyanis a hús, levet ereszt, és eláztatja a bundát, ami miatt az étel elveszíti a jellegét.

Az olaj akkor elég meleg, amikor egy kevés morzsát beletéve az sísteregve sülni kezd. Ekkor behelyezhetjük a húsdarabokat, és a megfelelő szín eléréséig sütjük. Amennyiben nem túl gyenge a húsunk, vagy nagyobbak a darabok, a sütési hőmérsékletet mérsékeljük amikor a színt megkapta a bunda, és szépen fokozatosan süssük át a húsunkat. Sütés közben azonban ne szurkáljuk folyamatosan a húst, mert az értékes húsnedvek a szűrés helyén távozni fognak, a kész sült pedig nem lesz kellően lédús.

A megsült nyúlhúst csöpögtessük le, majd burgonyapürével, vagy tejszínes pirított burgonyával tálaljuk. Különlegesebbé tehetjük az ételt, amennyiben készítünk mellé egy vörösboros, diós áfonyamártást. (Áfonya helyett használhatunk feketeribizlit, esetleg kökényt is.)

#### Nyúl fazékban aszalt szilvával

(10 személyre)

Pác elkészítése:

2 narancsot alaposan mossunk meg, majd töröljük szárazra. A narancsot vékonyan hámozzuk meg, és a héjának a felét vágjuk metéltre. A narancsot vágjuk ketté, és nyomjuk ki a levét. A narancshéjat kb. 0,30 kg magozott aszalt szilvával tegyük egy tálba. Öntsük rá a narancslevet és 0,5 liter konyakot. Adjunk hozzá 0,20 liter száraz fehérbort, és helyezzük bele a darabolt előkészített nyúlhúst (3,00kg), minimum 3 órán keresztül érleljük hűtőszekrényben. (Amennyiben van rá lehetőségünk és türelmünk hozzá, csontozzuk ki a húst, és vágjuk rusztikus darabokra.)

0,20 kg füstölt szalonnát, 6 db mogyoró hagymát, és 3 db közepes méretű sárgarépát vágjunk kis kockákra.

Egy sütőserpenyőben hevítsünk fel 5–6 evőkanál étolajat 5–6 evőkanál vajjal. A felhevített zsiradékhoz adjuk hozzá a szalonnakockákat. Amikor megsült a szalonna, egy lyukacsos kanál segítségével vegyük ki a zsiradékból, és tegyük félre. A zsiradékban süssük elő a leszárított nyúldarabokat, majd tegyük félre addig, ameddig megpirítjuk a hagymát és a répát. A húst tegyük vissza a serpenyőbe, és adjuk hozzá a szalonnát. Öntsük fel kb. 5,00 dl száraz fehérborral – ugyanazt a fajtát használjuk, amit a pácléhez –, sózzuk, fűszerezzük durvára őrölt fehérborssal, kakukkfűvel, borókabogyóval, szegfűszeggel, szegfűborssal, babérlevéllel, fahéjjal. Fedővel letakarva tegyük be a 200 °C-ra előmelegített sütőbe (amennyiben van rá lehetőség készítsük az ételt kemencében). Kb. 60 percig intenzíven főzzük, miközben néhányszor meglocsoljuk a saját levével. Az 1 óra eltelte után hozzáadjuk a pácolt szilvát, és 3,00 dl tejszínt, majd készre pároljuk.

Köretként burgonyakroketet kínálunk hozzá.

### Nyúlgerinc borókaszószban

(10 személyre)

Egy mozsárban törjünk durvára 6–8 szem szegfűborsot, 6–8 szem fehér borsot. A fűszerkeverékkel alaposan dörzsöljük be kb. 2,50 kg nyúlgerincet, majd kenjük be vajjal (kb. 0,10kg vaját szobahőmérsékletűre olvassunk meg).



7. ábra. Mezei nyúl gerince

Három közepes fej vöröshagymát vágjunk cikkekre, és tegyük bele egy tepsibe. Öntsünk rá 4–5 evőkanál étolajat, és egyenletesen oszlassunk el rajta 15–20 szem borókabogyót. 1,00dl húslevesben – a legjobb, ha a nyúl csontos részéből főzött levest használjuk – keverjük el kettő teáskanál mustárt, és öntsük a hagymára.

A húst sózzuk meg, helyezzük a tepsibe, és előmelegített sütőben 175 °C-on süssük kb. egy órán át, hogy a hús megpuhuljon. Amikor a hús elkészült, kivesszük a tepsiből, a mártás alaphoz pedig hozzáöntünk még kb. 3,00 dl húslevest. Amikor felforrt, szűrjük le, adjunk a léhez 3,00 dl habtejszínt (fontos, hogy megfelelő zsírtartalma legyen a tejszínnek, mert különben a mártás nem lesz elég selymes), majd forraljuk be.

A húst lefejtjük a csontról, felszeleteljük, majd visszahelyezzük a csontra. Burgonya felfújttal, esetleg sült burgonyával és a borókamártással tálaljuk.

#### Vadnyúl mézes lilahagymával

(10 személyre)

Az előkészített nyulat kicsontozzuk, és rusztikus darabokra vágjuk. (A színhús mennyisége legyen 1,50–1,80 kg.) Őrölt fahéjat, őrölt szegfűborsot összekeverünk, majd eloszlatjuk a húson.

1kg lilahagymát cikkekre vágunk, és kb. 8–10 dkg vajon megpirítjuk. Amikor a hagyma megpirult, hozzáadunk 2 evőkanál mézet, és beletesszük a nyúlhúst. Addig pirítjuk ameddig a hús kifehéredik. Ekkor sózzuk, és felöntjük száraz vörösborral. Annyi bort öntsünk rá, hogy éppen ellepje. Fedő alatt puhítjuk. Amikor a folyadék elpárolog, akkorra a lilahagyma teljesen szétfő – besűrítve a mártást –, a hús pedig megpuhul, omlóssá válik. Amennyiben nem sikerül süldőnyulat szereznünk, a folyadék elpárolgására nem biztos, hogy megpuhul a hús. Ebben az esetben húslevesrel pótoljuk a folyadékot mindaddig, amíg az étel elkészül.

Köretként burgonyafánkot, vagy burgonyakroketet kínáljunk hozzá.

#### **Borzhúsból készíthető ételek**

##### Borzpörkölt

Első lépésként távolítsuk el a borz zsírrétegét, majd daraboljuk fel az állatot, és a húsrészeket csontozzuk ki. A csontozást követően vágjuk fel a húst viszonylag nagy kockákra. Többször váltott hideg vízben alaposan mossuk meg a húst, majd csepegtessük le.

Kis kockára vágott füstölt szalonna alapon kockára vágott vöröshagymát pirítunk, majd a húst hozzáadva folytatjuk a pirítást addig, amíg a húsdarabok egy kérget nem kapnak. A pörzsanyagok képződése után mérsékeljük a hőmérsékletet, így kiengedi a hús a saját nedveit, és párolódni kezd. Ezt követően fűszerezük boróka bogyóval, babérlevéllel, szegfűborssal, fokhagymával és kakukkfűvel. Sóval ízesítjük. Amikor a nedvességet elpárologta – zsírára pirult –, adjuk hozzá a fűszerpaprikát. Pótoljuk az elforrt nedvességet, és folytassuk a párolást mindaddig, míg a hús megpuhul. A többszöri zsírára történő lepirítással érjük el azt, hogy a pörköltnek sűrű, tartalmas szaftja lesz.

Köretként kínálhatunk hozzá burgonyafánkot, de kiváló kiegészítője a dödölle is.

### Borzsült

A borzot nyúzás után szedjük részeire. Válasszuk le a combokat, és a gerincet – a gerincet szokták deréknak is nevezni –, de ne csontozzuk ki, és ne daraboljuk fel, hanem egy napig áztassuk hideg vízbe. A vízből kivéve alaposan csepegtessük le, helyezzük tepsibe a húsrészeket, majd sózzuk, dörzsöljük be őrölt fekete borssal és csomborral (borsikafű). Tegyük mellé félbe vágott savanykás ízű almákat. Közepesen meleg sütőben kb. 1,5 óráig sütjük. Az ételt elkészíthetjük cserépedényben is, amelyben a hús zamatai sütés során jobban megmaradnak, és nem szárad ki a sültünk.

Amikor elkészült a hús, 10–15 percig pihentessük, majd a csonttól leválasztva szeleteljük fel. A mellette sült almával körberakva tálaljuk.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Vegye fel a kapcsolatot a lakóhelyén illetékes vadászatra jogosulttal. Figyelje meg, hogy milyen tevékenységeket kell elvégezni a vadásznak egy nyúl hajtóvadászatot követően az értékesítés percéig! Megfigyeléseit jegyezze fel!



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Amennyiben a gyakorlati helyén foglalkoznak vadnyúl húsának feldolgozásával, írja le, hogy honnan, milyen módon szerzik be a nyúlhúst!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Az élelmiszerbiztonság nagyon fontos. A gyakorlati munkahelyén nézzen utána, hogy a beszerzett vadnyulaknak milyen okmányokkal kell rendelkeznie, azokat mely hatóság állította ki, mi biztosítja a fogyasztót arról, hogy megfelelő minőségű hús kerül az asztalára? Tapasztalatait jegyezze fel!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. A szakmai információtartalomban megtalálja azokat a lehetőségeket, melyek közül választhat egy szakács, hogy hogyan oldja meg a vadhús beszerzését. Ön melyik lehetőséget választaná? Véleményét írja le a megadott helyre!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. A vadnyúl hújának jellemzői alapján ön az ételsorban milyen helyen iktatná be ezt a húsfélét? Írjon rá öt konkrét példát!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Amennyiben a gyakorlati helyén van rá lehetősége, nézze meg a vadnyúl gerincét, és a combját! Ha nincs rá a munkahelyén lehetősége, keresse fel a legközelebbi kereskedelmi egységet, ahol forgalmaznak vadnyulat! A szakmai információtartalom alapján gondolja végig, majd írja le, hogy ön hogyan, milyen konyhatechnológiai eljárással készítené el ezeket, a nemes húsrészeket!

A nyúlgerinc elkészítésének lehetőségei:

---

---

---

---

A nyúlcomb elkészítésének lehetőségei:

---

---

---

---

---

---

7. Válasszon ki tanuló társai közül kettőt, akikkel lakóhelyükön felméri a vadnyúl és a borz húsának fogyasztásával kapcsolatos szokásokat. Lehetőleg legalább 30 embert kérdezzenek meg, majd összegezzék tapasztalataikat, észrevételeiket a következő táblázat segítségével!

## APRÓVADAKBÓL KÉSZÍTHETŐ ÉTELEK

A lakóhelyünkön az emberek:	Vadnyúl húsa	Borz húsa
Ismerik, rendszeresen fogyasztják		
Ismerik, de csak ritkán fogyasztják		
Ettek már valaha, de nem tetszett, így egyáltalán nem fogyasztják		
Soha életükben nem ettek, de szívesen megkóstolnák		
Soha életükben nem ettek, de meg sem kóstolnák		

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Írjon olyan ételrecepteket, melyekben vadnyulat, vagy borzot használnak fel, és az ön lakóhelyére jellemző. (Az internet használati is segítséget nyújthat.)

Nyúlhúst tartalmazó ételek receptjei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Borzhúst tartalmazó ételek receptjei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MUNKANYELVI G



## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

### 1. Feladat

Ön egy étterem konyhafőnöke. Milyen lehetőségei vannak, honnan tud beszerezni vadnyulat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. Feladat

Hogyan valósul meg a hús nyomonkövethetősége a vad élőhelyétől a vendég asztaláig?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Feladat

Húzza alá a felsorolt időszakok közül, hogy ön melyiket tartja a legmegfelelőbbnek arra, hogy mezei nyulat vásároljon nagyobb tételben! (Mondjuk, hogy 100db nyúlról lenne szó.)

Július 10. – augusztus 20.

Szeptember 01. – december 31.

Március 01. – május 31.

Január 15. – március 31.

Június 01. – szeptember 01.

#### 4. Feladat

Egy megnyúzott vadnyúl fényképét látja. Sorolja fel a konyhatechnológiai szempontból értékes húsrészeket!



8. ábra. Megnyúzott mezei nyúl

<hr/> <hr/>
-------------

#### 5. Feladat

Jellemezze a vadnyúl húsát táplálkozás élettani szempontból!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Feladat**

Sütés közben mire kell odafigyelni? Hogyan tud szaftos, omlós sült vadnyúl combot készíteni?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**7. Feladat**

A szakmai információtartalomban említett recepteket megfigyelve válassza ki, hogy mely fűszerek nem illenek a vadnyúl, és a borz húzához! Választásait aláhúzással jelölje!

Cayenne	bors,	borókabogyó,	koriander,
mustármag,	csombor,	csillagánizs,	citromfű,
szegfűbors,	fahéj,	babérlevél,	bazsalikom,
lestyán,		vanília,	kakukkfű,
kurkuma,		menta	fokhagyma,

### 8. Feladat

Kösse össze az ételek elnevezéseit a hozzájuk illő köretek nevével!

Vadnyúl mézes lilahagymával

Dödölle

Vadnyúl rántva

Burgonyakrokkett

Nyúlgerinc borókaszószban

Burgonyafánk

Nyúl fazékban aszalt szilvával

Sült alma

Borzsült

Burgonya felfújt

Borzpörkölt

Tejszínes pirított burgonya

### 9. Feladat

Amennyiben a sült hús mellé gyümölcsöt, vagy valamilyen gyümölcs alapú készítményt szeretne kínálni, milyen gyümölcsöket választana a felsoroltak közül a vadnyúl-, és a borzhús mellé? Választásait aláhúzással jelölje!

Banánpüré	Kökénylekvár	Mandarin
Őszibarack	Dió	Birsalma
Szeder	Datolya	Cseresznye
Vörösáfonya	Ananász	Szilva
Körte	Feketeribizli	Eper

10. Feladat

Ön egy étterem konyhafőnöke. Egy rendezvényre el kell készítenie 85 adag rántott vadnyulat. Készítsen kalkulációt a felhasználásra kerülő nyersanyagok mennyiségére vonatkozóan!

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---



## MEGOLDÁSOK

### 1. Feladat

- Közvetlenül a területileg illetékes vadászatra jogosulttól
- A területi vadhúsfeldolgozó üzemből
- A kereskedelmi egységekből

### 2. Feladat

A vendéglátó egységbe bekerülő húsok nyomonkövethetőségének céljából a vadászatra jogosultnak naprakész nyilvántartást kell vezetni apróvadak esetében az apróvad gyűjtőigazolás sorszámáról, a lőtt vad fajtájáról, darabszámáról, és arról, hogy a hús hová került végső fogyasztás céljából. A vásárlónak, azaz a vendéglátó egység üzemeltetőjének a hatósági állatorvos által kiállított igazolást, vagy annak hitelesített másolatát az árusító helyen kell tartani, és megőrizni. Esetleges kérésre köteles a vállalkozó a húsvizsgálati igazolást bemutatni.

### 3. Feladat

Július 10. – augusztus 20.

Szeptember 01. – december 31.

Március 01. – május 31.

Január 15. – március 31.

Június 01. – szeptember 01.

### 4. Feladat



9. ábra. Megnyúzott mezei nyúl

Értékes húsrészek: gerinc, combok, lapockák

---

### 5. Feladat

Színe vörös, alacsony víztartalommal, magas fehérjetartalommal, minimális zsírtartalommal rendelkezik. Jól beilleszthető a kímélő étrendekbe, főként a fiatal süldők húsa.

---

### 6. Feladat

A sütés során azonban különös figyelmet kell fordítani a megfelelő hőmérsékletre és a sütési időre. Mindkettő nagyon fontos paraméter, hiszen a húsnak kellően meg kell sülni, ropogós kéregnek kell sütés közben képződni, de ugyanakkor szaftosnak, lédúsnak kell lenni. Élvezhetetlen az a sült hús, amelyik ki van szárítva, kemény. Sütés közben nem szabad húsállással szurkálni a húsdarabokat, mert akkor a számunkra értékes húsnedvek kifolynak, így a sült száraz lesz.

---

### 7. Feladat

Cayenne bors, borókabogyó, koriander, mustármag, csombor,  
csillagánizs, citromfű, szegfűbors, fahéj, babérlevél, fokhagyma, bazsalikom,  
lestyán, vanília, kakukkfű, kurkuma, menta

---

### 8. Feladat

Vadnyúl mézes lilahagymával	Burgonyafánk
Nyúlgerinc borókaszószban	Burgonya felfújt
Nyúl fazékban aszalt szilvával	Burgonyakrokkett
Borzsült	Sült alma
Borzpörkölt	Dödölle
Vadnyúl rántva	Tejszínes, pirított burgonya

---

### 9. Feladat

Banánpüré	<u>Kökénylekvár</u>	Mandarin
Őszibarack	<u>Dió</u>	<u>Birsalma</u>
<u>Szeder</u>	Datolya	Cseresznye
<u>Vörösáfonya</u>	Ananász	<u>Szilva</u>
<u>Körte</u>	<u>Feketeribizli</u>	Eper

## 10. Feladat

Hozzávalók	10 személyre	85 személyre
Fiatal süldőnyúl (db)	2-3	17-25
Liszt (kg)	0,15	1,30
Tojás (db)	4	34
Zsemlemorzsa (kg)	0,30	2,55
Só (kg)	0,05	0,425
Étolaj (liter)	1,00	8,50

Az étolaj mennyisége az étterem olajsütőjének az űrtartalmától függően változhat.

## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

141/2009. (X. 29.) FVM rendelet Az elejtett vad jelöléséről, valamint kezelésének és forgalomba hozatalának élelmiszer-higiéniái és állat-egészségügyi feltételeiről

[http://vadaszlap.hu/magazin/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1620&Itemid=24](http://vadaszlap.hu/magazin/index.php?option=com_content&task=view&id=1620&Itemid=24) (2010. július 27.)

[http://www.foldgazvt.hu/plugins/forum/forum\\_viewtopic.php?94](http://www.foldgazvt.hu/plugins/forum/forum_viewtopic.php?94) (2010. július 27.)

<http://www.vadaszat.net/recept/dosa/matyas.html> (2010. július 27.)

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Borz> (2010. július 27.)

Lukács István – Oriskó Ferenc – Sándor Dénes – Zsolnay Gábor: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2008.

Pető Gyula: Ételkészítési ismeretek, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1998.

Dr. Heltay István: Vadásziskola, HUBERTUS Vadkereskedelmi Kft., Budapest, 2000.

Gundel Imre: Félszáz régi magyar vadétel Gundel Imre válogatásában 1834–1894, ARTEMIS Kiadó, Budapest, 1990.

Lennart Winlund szakácskönyve, (TRADEXPOR, Szóts András), Pécsi Szikra Nyomda, Pécs, 1990.

Országos Magyar Vadászkamara, Pechtol János: Vadászévkönyv 2009, Dénes Natur Műhely Kiadó, Budapest, 2009.

### AJÁNLOTT IRODALOM

Barnaföldi Gábor: Hal- és vadételek, Barnaföldi Archivum kiadó

<http://hu.wikibooks.org/wiki/Szak%C3%A1csk%C3%B6nyv/H%C3%BAsok/Vadh%C3%BAsok> (2010. július 15.)

<http://www.izletes.hu/vad> (2010. július 15.)

<http://www.vadaszat.net/recept/recept.html> (2010. július 20.)

<http://vadetelek.lap.hu> (2010. július 20.)

A(z) 1465–06 modul 033–as szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
20 óra

MUNKANYELV

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató