



Magyar burgonyafajták, azok konyhai használata 2012/2013



Az Országos Burgonya Szövetség és Terméktanács (OBTT) fő feladata a burgonyatermelés, a kereskedelem és a fogyasztás összhangjának megteremtése, a szélsőséges helyzetek megelőzése. Az utóbbi öt évben azonban a magyar fajták előre törésével párhuzamosan lehetőség nyílt a környezetkímélő termesztéstechnológia megismertetésére, elterjesztésére, hiszen ezek a fajták alapvetően vírus-rezisztensek, de néhány kórokozóval szemben is ellenállóak, vagy részben rezisztensek. Fontosnak tartjuk azt is, hogy a magyar fogyasztók magyar földben termelt burgonyát tudjanak vásárolni, ezért szabadalmaztattuk az Itt látható emblémákat, s a kiszereléssel is foglalkozó termelőink a csomagolóanyagon ezt a címkét meg is jelentethetik.

Fontos célkitűzése még a Terméktanácsnak, hogy az úgynevezett burgonya ABC-t mindenivel megismeresse. Ez a jelölés mutatja meg azt, hogy az egyes burgonya fajtákból saláta (A), leves, gombóc, rakott krumpli (B), vagy chips, és hasábbburgonya készíthető (C). Ennek érdekében minden évben az országban több helyen ételkóstolóval egybekötött fajtabemutatót tartunk, hogy a jelenlévők saját maguk is meggyőződhessenek arról, hogy az egyes ételek elkészítéséhez mely fajták a legalkalmasabbak.

A Terméktanács honlapján (www.obtt.hu) megtalálható a jelenlegi ajánlati fajtalista és az 2011-ben készített termesztéstechnológia több más információval együtt. A honlap folyamatosan frissül, tagjaink közül bárki közérdekkű információt adhat, azt honlapunkon rövid időn belül megjelentetjük.

A burgonya tápértéke rendkívül nagy, de jelentős a B vitamin és a fehérje tartalma is, és sok C vitamint is találunk benne. A burgonya elkészítésénél fontos szempont, hogy ezek az értékes anyagok a lehető legkisebb mértékben károsodjanak. Legjobban a héjában főtt, vagy sült burgonya őrzi meg értékeit.

1. számú táblázat

A burgonya beltartalmi értékei az elkészítés módja szerint

Megnevezés	Kalória (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
Héjában sült burgonya	97	1,6	0,6	20,8
Héjában főtt burgonya	95	1,5	0,7	20,0
Hasábburgonya (pommes frites)	342	4,3	17,5	39,4
Rakott burgonya	131	4,7	6,1	13,5
Burgonyapüré	93	2,2	2,5	15,3
Burgonyaszírom (chips)	537	5,4	29,6	58,3
Majonézes burgonyasaláta	153	1,6	9,2	15,1

A burgonyafajták konyhai felhasználás szerinti csoportosítása

Főzési típus	Felhasználási javaslat, fajtamegnevezés
Salátának való burgonya fajták „A”	Alkalmasak: saláták, hidegkonyhai készítmények, teptis és rakott burgonya készítéséhez Főbb fajták: Somogyi sárga kifli, Cherie
Főznivaló, nem szétfőző burgonya „B”	Alkalmasak: főzéshez, saláták, raguk készítéséhez Főbb fajták: Aladin, Amorosa, Asterix, Démon, Goliát, Kleopátra, Impala, Pannónia, Marabel, Rosara, Desirée, Kánkán, Katica, Kondor, Lorett, Raja, Réka, Sante, Signal, Hópehely, Laura, Red Scarlet, Rioja, Balatoni rózsa
Sütnivaló, enyhén szétfőző burgonya „C”	Alkalmasak: sütéshez, burgonyás tésztákhöz, chips- és hasábburgonya készítéshez, püré/pehely alapanyagnak Főbb fajták: Agria, Karlena, Tomensa, Panda, Kuroda, Oscar, Lady Rosetta, Lady Claire, Rioja (Százszorszép), Vénusz Gold, White Lady

„A sikeres ételkészítés alapja a tudatos vásárlás!”

A burgonya a konyha egyik leggyakoribb alapanyaga, ami szinte naponta megtalálható asztalunkon, hiszen nemcsak olcsó, hanem ízletes is, kimeríthetetlen kincsesbánya, elkészítési lehetőségei határtalanok. A 2. számú táblázatban látható besorolás és saját ismereteink szerint is a burgonyából saláták, egytáletelek, köretek, sütemények, valamint szeletelt- és hasáb-burgonya is készíthető.

Az alábbiakban bemutatunk néhány ételt az azok elkészítéséhez javasolható fajták megnevezésével. (Receptjeinket a magyar nemesítők által javasoltak közül, és Maria Hajková: Mit főzzünk a burgonyából c. könyvéből válogattuk.)

Speciális saláták az „A” típusú burgonyafajtákból készíthetők.

Majonézes burgonyasaláta

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 100 g főtt zöldborsó, 400 g főtt zöldségféle (sárgarépa, petrezselyem, karalábé, zeller) 100 g ecetes uborka, 30 g hagyma, törött bors és majonéz.

A majonézhez 1-2 dl olaj, 1 dl tejföl, 1 tojássárgája, só, 1 kk mustár, cukor, citromlé

A héjában főtt burgonyát apró kockákra vágjuk, rászórjuk az apróra vágott hagymát, zöldséget, az esetekben uborkát és a zöldborsót. Megborsozzuk, összekeverjük és hozzáadjuk a majonézt. Hidegen tálaljuk.

A különböző főtt burgonyás ételekhez, levesekhez, levesbetétekhez, köretekhez „B” típusú burgonyafajták a legalkalmasabbak.

Töltött burgonya paprikás szósszal „Démon”-ból

Hozzávalók:

- 8 közepes burgonya
- 10 dkg darált sertés comb
- 20 dkg reszelt sajt
- napraforgó olaj
- 1 db tojás
- 4 fej vöröshagyma
- 3 cikk fokhagyma
- 2 dl tejföl
- 1 ek őrült paprika
- 1 kk őrült bors
- 1 kk őrült kömény



A burgonyákat hámozzuk meg (kb. 10-15 dkg nagyságúakat válasszunk) és tegyük 180 0C-ra melegített süttőbe és süssük addig, amíg el nem kezdenek kívülről pirosodni. Amikor megpirultak vegyük ki a sütőből, várunk amíg kicsit kihűl, majd a hasas oldalán a burgonyának vágjuk le a felső egy harmadát. Ezt követően a nagyobbik részből kávéskanállal próbálunk meg minél több burgonyát kikaparni, ezáltal helyet csinálni a húsos tölteléknek. A kikapart burgonyát keverjük össze a darált-hússal, a tojással és a fűszerekkel és töltsük vissza a burgonyába a tetejét szórjuk meg reszelt sajttal, majd tegyük vissza a sütőbe kb. húsz percre. A töltött burgonyához készítünk tejfölös pörkölt szafot és azzel tálaljuk

Virslivel töltött burgonyás táska

Hozzávalók: 500 g főtt burgonya, 300 g virsli, 100 g zsír, 30 g vaj, 150 g darás liszt, 50 g búzadara, 1 tojás, só
A búzadarát összedolgozzuk a héjában főtt, áttört burgonyával. Mikor kihűlt, megsózzuk és a tojással, vajjal, liszttel tésztát gyúrunk belőle. Liszttel meghintett gyúródeszkán kisodorjuk, téglalapokra vágjuk és minden téglalapba egy fél virslit göngyölünk. A tészta széleit lenyomkodjuk, kis hengereket formálunk belőle és forró zsírban pirosra sütjük. Főzelékhez tálaljuk.

Burgonyagombóc

Hozzávalók: 750 g burgonya, 100 g zsír, 80 g darás liszt, 100 g búzadara, fél dl tej, 1 tojás, 50 g hagyma, só
A meghámozott és megmosott burgonyát finomra reszeljük, a levét lecsurgatjuk, leontjük a tejgel és összegyűrjük a liszttel, a búzadarával, a tojással és a sóval. A tésztát vízbe mártott evőkanállal lobogó sós vízbe szaggatjuk és kb. 10 percig főzzük. Időnként óvatosan megkeverjük, hogy a gombócok le ne ragadjanak. A megfőtt gombócokat szűrőkanállal kiszedjük, kettévágjuk és forró hagymás zsírral megloksoljuk. Párolt káposztával meghintve, vagy sertéshúshoz tálaljuk.

Pirított gránátoskocka (krumplistészta)

Hozzávalók: 750 g burgonya, 80 g zsír, 250 g száraz kockatészta, 80 g hagyma, só, 2 kk pirospaprika
A héjában főtt burgonyát meghámozzuk és apró kockáakra vágjuk. A zsírban megfonnyasztjuk az apróra vágott hagymát, meghintjük pirospaprikával és a burgonyát is enyhén megpirítjuk benne. A kockatészét sós vízben kifőzzük, hozzákeverjük a burgonyához, megsózzuk és együtt még egyszer lepirítjuk. Fejes salátával, ecetes uborkával tálaljuk.

Sajttal töltött spenótos tócsi snidlinges tejföllel „Hópehely”-ból

Hozzávalók:

- 1 kg burgonya
- 20 dkg füstölt sajt
- 2 dl kefir
- 30 dkg liszt
- 2 db tojás
- 20 dkg spenót püré
- napraforgó olaj
- fokhagyma
- hagyma
- 2 dl tejföl
- 1 csokor friss snidling
- 1 ek só
- 1 kk őrült bors



A hámozást követően reszeljük le a burgonyát almareszelőn, adjuk hozzá a tojás, a kefirt, a spenótpürét, ízlés szerint fokhagymát és a fűszereket és annyi lisztet, hogy palacsinta állagú legyen. Palacsintasütőben, sütő nagyságú tócsikat süssünk, miután az egyik oldala megpirult fordítsuk meg és az egyik felét jól szórjuk meg részelt sajttal, majd hajtsuk félbe és így süссük meg minden két oldalát. Miután elkészült apróra vágott snidlinggel kevert tejföllel vagy kefirrel tálaljuk.

Tojásgyümölccsel (padlizsánnal) sült burgonya

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 500 g tojásgyümölcs, 100 g felvágott, 50 g zsír, olaj, vagy vaj, 50 g sima liszt, 1 kanál zsemlemorzsa, 2 dl tejszín vagy tej, 1 tojás, só törött bors, kakukkfű

A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, és karikára vágjuk. A megtisztított tojásgyümölcsöt szintén karikára vágjuk, megsózzuk, s a karikákat egyenként lisztben megforgatjuk és forró zsírban kisütjük. Egy túzál-ló tálal kiszírozunk, megszórjuk zsemlemorzsával és lerakjuk a burgonya felét. Ráterítjük a kisütött padlizsán szeleteket, a kockára vágott felvágottat, megszórjuk törött borossal és kakukkfűvel, majd betakarjuk a burgonya másik felével, a tetejére vajdarabkákat tördelek. A tejszínben elhabarjuk a tojást, enyhén megsózzuk és ráönt-jük a burgonyára. Forró sütőben megsütjük. Ecetes uborkával tálaljuk.

Burgonyalepény

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 100 g zsír, 80 g sima liszt, só

A megtisztított burgonyát lereszeljük, megsózzuk és belekeverjük a lisztet. Egy serpenyőben megforrósítjuk a zsírt, kanalanként beleszaggatjuk a masszát, szétterítjük és a kis lepényeket minden két oldalon ropogósra sütjük.

Rántott burgonya

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 100 g zsír, só, darás liszt, tojás és zsemlemorzsa

A héjában főtt és kihúlt burgonyát meghámozzuk és vastagabb karikákra vágjuk. A karikákat egyenként megsózzuk, majd lisztben, felvert tojásban és zsemlemorzsában megforgatjuk, forró zsírban kisütjük.

