

022 M  
Balajka rs.  
24

2016 SEPT 27.  
FK12776

1. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez

**Javaslat a**  
**1. „[Tapolcafi kézműves házi savanyítású káposzta]”**  
**[települési/tájegységi/megyei/külhoni magyarság] értéktárba történő felvételéhez**

VESZPRÉM MEGYEI ÖNKORMANYZATI HIVATAL	
Érkezett:	2016 SEPT 28
Szám:	021 296 12016 Mell.:
Előszám:	Ügyintéző: Dr. Pásztor Zsuzsanna

Készítette:

Dr. Hermann István (név)

..... (aláírás)

..... (település, dátum)

(P. H.)

## I.

### A JAVASLATTEVŐ ADATAI

1. A javaslatot benyújtó (személy/intézmény/szervezet/vállalkozás) neve:  
Pápa Város Önkormányzatának Települési Értéktár Bizottsága
2. A javaslatot benyújtó személy vagy a kapcsolattartó személy adatai:  
Név: Dr. Hermann István  
Levelezési cím: 8500 Pápa, Fő utca 5.  
Telefonszám: 89/515-042  
E-mail cím: geschitz.gergely@papa.hu

## II.

### A NEMZETI ÉRTÉK ADATAI

1. A nemzeti érték megnevezése  
Tapolcafi kézműves házi savanyítású káposzta
2. A nemzeti érték szakterületenkénti kategóriák szerinti besorolása  
 agrár- és élelmiszergazdaság     egészség és életmód     épített környezet  
 ipari és műszaki megoldások     kulturális örökség     sport  
 természeti környezet     turizmus és vendéglátás
3. A nemzeti érték fellelhetőségének helye  
8568 Tapolcafi, Kalmár Gy. utca 29.
4. Értéktár megnevezése, amelybe a nemzeti érték felvételét kezdeményezik  
 települési     tájegységi     megyei     külföldi magyarság
5. A nemzeti érték rövid, szöveges bemutatása, egyedi jellemzőinek és történetének leírása

Jó minőségű, érett (lehetőleg ún. téli fejes) káposzta káposztafejeket megtisztítjuk a külső szennyeződésektől. Eltávolítjuk a külső fedőleveleket. Kivágjuk kúp alakban a káposztafejek torzsáját. Meggyőződünk róla, hogy nincs-e idegen anyag a káposztafejekben. Ezután szép vékony szeleteket vágunk a káposztafejekből, lehet éles késsel, vigyázzunk, hogy meg ne vágjuk magunkat, vagy lehet káposzta gyaluval, a kaszniba tett fejeket addig húzogatjuk, amíg teljesen el nem fogy, utána újabb fejet gyalulunk le. Akinek van gépi gyaluja, azzal sokkal gyorsabban és könnyebben meg a folyamat.

Előkészítjük a fűszereket: só, egész bors, egész kömény, mustármag, megpuolt torma vékony szeletekre vágva, babérlevél, felezett nagyobb vöröshagyma, leszeletelt birsalma és hegyes piros erős paprika.

Az előkészített tisztára mosott étkezési célokra használható hordókat (legjobb a fehér műanyagból készült kb. 120-130 literes hordók) ezeket a fél vöröshagymákkal jól bedörzsöljük. Utána egyenletesen rétegezzük a káposztát, kb. 10-15 cm vastag rétegben, amire rászórjuk a sót, a tormát, a birsalmát, a babérlevelet, mustármagot, köménymagot, erős paprikát, egész borsot. Ezután jön a tömörítés, „tiprás”. Ez történhet egy erősebb farúddal, vagy én tiszta, fehér gumicsizmában, a hordóba állva tömörítm a káposztát. Ezt a műveletet addig kell folytatni, amíg a fűszerezett káposzta levet nem ereszt. Ezután jöhet a következő sorozat a fent leírtak szerint. Addig kell ismétlni a folyamatot, amíg a hordó kb. háromnegyedéig tele nem lesz leveses, jól megtiport, fűszerekkel dúsított káposztával.

A következő lépésben letakarjuk tiszta fehér ruhával (Legjobb a lenvászon, de lehet pa-

mut is, nem szerencsés a műszálas anyag használata.) és lehetőleg a teljes felületet le-  
takaró nehezéket teszünk rá. Mi erős műanyagzsákokat használunk, amit a hordó tetejéig  
töltünk vízzel, ez a teljes felületet légmentesen zárja és egyenletesen nyomtatja.

A káposzta készítő helyiségben 15-18 C° legyen a hőmérséklet. Így kb. két hét alatt meg-  
forr a jól megtíposított káposzta. Ekkor leveszük a vizet tartalmazó fólia zsákokat, kül-  
sejét alaposan megtisztítjuk a forrás közben képződött habtól, akár többször is le-  
mossuk. A takaró ruhát szintén többször kimoszuk, mosószermentes langyos vízben.  
Majd a jól kicsavart ruhát újra visszatesszük, ugyanígy teszünk a műanyag zsákok-  
ban lévő vízzel is.

Kb. három hét alatt kész az enyhén sárgás színű, egyenletesen savanyú, vékony szálú  
savanyú káposzta.

6. Indoklás az értéktárba történő felvétel mellett

A savanyú káposzta az egyik legfontosabb természetes C-vitamin forrás. 100 g káposz-  
tában 20 mg. C-vitamin található. Mellette B1 vitamint, karotint, foszfort, kalciumot,  
kálliumot, magnéziumot, nátriumot és jelentős mennyiségű növényi rostot tartalmaz.  
A savanyítás során keletkező tejsavbaktériumoknak fontos szerepe van a bélrendszer  
természetese egyensúlyának a helyreállításában. A növényi rostja, pedig a vastagbél  
egyensúlyát erősíti, vagy éppen állítja helyre.

A savanyú káposzta leve szinte üdítő ital. Magas vitamin tartalma miatt, kortyolgatva  
fontos szerepe lehet a stresszoldásban, a bélrendszer egyensúlyának helyreállításában  
is. Az újabb kutatások szerint a daganatos sejtek növekedését gátolja, ezért alkalmas  
— kizárólag az orvos utasítása szerint — ilyen esetben is fogyasztásra.

7. A nemzeti értékkel kapcsolatos információt megjelenítő források listája (bibliográfia, hon-  
lapok, multimédiás források)

A savanyú káposztával foglalkozó fontosabb honlapok:

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/13998/savanyu-kaposzta--az-igazi-multivitamin>

<http://meregtelenites-dieta.com/savanyu-kaposzta>

<http://www.meregtelenitokura.info/savanyu-kaposzta>

<http://antalvali.com/comment/72861/savanyu-kaposzta-c-vitamin-tartalma>

<http://www.origo.hu/egeszseg/20110119-a-savanyu-kaposzta-szamos-betegseg-ellenved.html>

<http://kerekegeszember.hu/cikkek/kaposzta-gondoltad-volna/>

[http://www.femina.hu/fogyokura/3\\_kilo\\_minusz\\_savanyu\\_kaposztaval](http://www.femina.hu/fogyokura/3_kilo_minusz_savanyu_kaposztaval)

8. A nemzeti érték hivatalos weboldalának címe:

Nincs weboldala.

### III. MELLÉKLETEK

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

**A Pápai Városi TV ismeretterjesztő riportfilmje a Horváth család savanyú káposztájáról. A TV igazgató felhasználási engedélyével.  
Fotók a káposztasavanyításról. (Felhasználási engedéllyel.)**







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

**Ajánlás dr. Kovács Zoltán közigazgatásért felelős államtitkártól**

3. A javaslatához esatolt saját készítésű fényképek és filmek felhasználására vonatkozó hozzájáruló nyilatkozat: **Nincsenek saját készítésű fotók és filmek.**

## Ajánlás

Jó ismerem Horváth Endréék tapolcafői savanyú káposztáját.

Ismerem nyersen, szívesen fogyasztom, mert vitamindús, mert ízletes, mert egészséges!

Tudom, hogy az Értéktár Bizottsághoz beadott anyagban minden benne van, amit a savanyú káposztáról, az elkészítés módjáról tudni lehet és tudni kell. Ezért egy jellegzetes étel elkészítésének leírásával ajánlom a Tiszelt Bizottság figyelmébe a **tapolcafői kézműves savanyú káposztát**:

### A töltött káposzta receptje:

A gasztronómia történeti kutatások megállapították, hogy a töltött káposzta a török hódoltság korában került a magyarok étrendjébe. A törökök annak idején apróra vágott ürühúst, fűszerekkel, zöldségfélékkel göngyöltek szőlőlevélbe és ezt főzték meg szeletelt/vágott (és talán savanyított) káposztával. A savanyú káposzta szinte egész Európában elterjedt, tartalmas, általában téli étel volt.

A mi vidékünkön, Pápa környékén, a Bakonyalján – Kisalföld peremén is általában karácsony – szilveszter táján készül a legnagyobb mennyiségben töltött káposzta. Az igazi a cserépfazékban, fával jól felfűtött kemencében elkészített. Általában több napra való étel készül belőle, hiszen az idő múlásával úgy viselkedik, mint a jófajta somlai borok, érik és egyre finomabb, ízletesebb lesz!

Hozzávalók a Pápa-tapolcafői töltött káposztához  
6-8 személyre, két étkezéshez:

- 1 fej savanyított káposzta (kb. 1 kg-os fej, vagy levelek.)
- 2 kg savanyított szálas káposzta (Szép sárga érett káposzta Tapolcafőről, legyen rajt pár deciliter káposzta lé is, ez teszi majd kellemesen savanykássá az ételt!)
- 2 kg darált sertéshús (Legjobb a lapocka, nem zsíros, de ebből eléggé szaftos lesz a töltelék.)
- 1 db füstölt sertéscsülök
- 50-60 dkg rizs (Meg kell mosni, de nem kell előfőzni.)
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 4 nagyobb gerezd fokhagyma (Vagy 3 evőkanál garnulátum.)
- 3 db egésztojás
- 2-3 púpozott evőkanál pirospaprika (Lehetőleg a legjobb minőségű, hazai paprika.)
- ízlés szerint só
- ízlés szerint törött bors és egész bors
- ízlés szerint hegyes erős paprika
- ízlés szerint szegfűbors
- ízlés szerint egész kömánymag
- tejföl a tálaláshoz

### Elkészítés:

A töltött káposzta elkészítése előtt a csülköt meg kell főzni, (nem teljesen puhára) hagyni kell kihűlni, majd kicsontozni. Ízlés szerint a bőrt és a zsírosabb részeket le kell fejteni a húsról.

A vöröshagymát megtisztítom, apró kockákra vágom és kevés olajon megdinsztelem.

A darált húst összekeverem a rizszel, a megdinsztelt vöröshagymával, a fokhagyma-nyomón átnyomott fokhagymával, (vagy a fokhagyma granulátummal) a tojásokal, pirospaprikával és a törött borssal. (Sózni akkor érdemes, ha nem a csülök főzőlevét használjuk a főzéshez.)

A savanyított káposztafej torzsáját kivágom (ha benne van) és a káposztát leveleire szedem és vékonyra vágom a levelek közepén lévő bordákat.

A gombócok elkészítéséhez kb. egy evőkanálnyi töltelékot a levélre helyezek, összesavaram és a két szélét begyűrögetem.

Megtöltöm a kemencés edényt (jó ha kb. 10-15 liter térfogatú) a következő sorrendben: az edény aljára káposztaleveleket teszek, erre a csülökesontot, erre szálaskáposztát majd csülökhúst és utána ráteszem a káposztába göngyölt húsgombócokat és ez folytatódik addig, amíg a hozzávalók el nem fogynak (szálaskáposzta, csülökhús, gombócok). A tetejére szálaskáposztát rakok. (Ha nem elég a káposztalevél a felső sorokba kézzel fomázott gombócokat teszek.) Az egyes rétegek közé lehet szórni, ízlés szerint az egész borból, szegfűborsból és köményből.

Felöntöm annyi vízzel, amely jól ellepi. (kb. 1,5 l-t használok a csülök főzőlevéből és a maradékot sima vízzel pótolom. A csülök főzőleve sós, ízlés szerint lehet még söt adagolni hozzá. (A rizs vesz fel a sóból, de vigyázni kell nehogy elsózzuk.)

A lefedett edényt (ha nincs teteje, alufólia is megfelelő) betesszük a felfűtött kemencébe, (250-29 fokra kell fűteni.)

Kb. 2 óra elteltével ki veszem kiesít megmozgatom, én nem használok rántást, aki be kívánja rántani, azt is ekkor tegye a féligkész töltött káposztára. (Ha elfőtt a lé itt pótolható)

Kb. fél óra múlva a kész káposztát kivesszük a kemencéből.

A kész töltött káposztát hagyom kiesít kihűlni, majd tejjel, díszítéssel és kenyérral tálalom. A tányérra szedek a göngyölt gombócokból, a húsgombócokból, a szálaskáposztából és a csülökhúsból is,

Fotó a kész töltött káposztáról:



A kép forrása: [www.torzsasztal.hu](http://www.torzsasztal.hu)



A töltött káposztát vidékenként más más formában találják, mifelénk, Pápa környékén levével, ami kellemesen savanyú ízt ad az ételnek.

Ízlés szerint lehet erőspaprikával, darált kapormaggal, vagy vágott zöldbakkal ízesíteni.

Az Alföldön és Erdélyben csak az apróbbra készített gombócokat találják fel. A levet és a megfőtt, vágott káposztát általában külön kell kérni. Tejfölt szinte mindenütt adnak hozzá. A díszítés legtöbbször zöldbetezsem, vagy zellerlevél, amit ízlés szerint szinté el lehet fogyasztani.

A töltött káposzta nem diétás étel! Célszerű hozzá házi jellegű kenyeret fogyasztani.

Étkezés előtt egy kisebb kupica házi pálinka ajánlott, közben pedig kiválóan lehet fogyasztani a somlói furmintot.

A savanyú káposzta minden formájának fogyasztásához jó étvágyat kívánok!

Pápa, 2016. január 12.

**Dr. Kovács Zoltán**  
országgyűlési képviselő  
területi közigazgatásért  
felelős államtitkár

Pápai Értéktár Bizottság  
Pápa

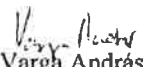
#### Felhasználási engedély

Alulírott Varga András, mint a Pápa Városi Televízió intézményvezető-főszerkesztője hozzájárulásomat adom, hogy a Pápa Városi Televízió alább megnevezett filmje a Pápai Értéktárba kerülhessen, bemutató filmként - térítésmentesen - felhasználásra kerüljön.

A film Horváth Endre (8598 Tapolcafé, Kalmár Gy. u. 29.) hagyományos, kézműves savanyúkáposzta-készítésének folyamatát mutatja be.

Hozzájárulok továbbá ahhoz, hogy amennyiben az alkotást felterjesztik a Veszprém Megyei Értéktárba, akkor az ott is anyagi ellenszolgáltatás nélkül felhasználható legyen, a filmből kivett 5 db képkockát színes nyomtatott formában is használhassák.

Pápa, 2016. január 12.

  
Varga András  
intézményvezető-főszerkesztő

## **Tapolcafői kézműves savanyú káposzta**

### ***Ajánlás a Pápai Értéktár Bizottsághoz***

*Horváth Endre savanyú káposztája és a tapolcafői töltött káposzta*

A savanyú káposzta akkor jó, ha házilag készül, mert az ipari termékekbe erjedést gyorsító adalékanyagok, és mesterséges savanyítók kerülhetnek. A savanyú káposzta magas vitamintartalma, és az emésztőrendszerre kifejtett jótékony hatása miatt kedvelt alapanyag, különösen a téli időszakban készített ételekhez. Az egyik legkedveltebb étel a töltött káposzta.

A töltött káposzta a török hódoltság korában került a magyarok étrendjébe. A törökök apróra vágott ürühúst fűszerekkel és zöldségfélékkel szőlőlevélbe göngyöltek és vágott (talán savanyított) káposztával főzték meg.

Pápa környékén is karácsony és szilveszter tájékán készül a legtöbb töltött káposzta. A legízletesebb, ha fával fűtött kemencében, cserépfazékban főzik. A jó töltött káposzta többször újramelegítve is fogyasztható, sőt egyre ízletesebb, mert úgy viselkedik, mint a jófajta somlai borok, idővel érik egyre finomabbá.

### **Pápa-Tapolcafői töltött káposzta**

(6-8 személyre, két étkezéshez, kb. 10-15 literes cserépfazékban)

#### ***Hozzávalók:***

- 1 fej savanyított káposzta (Hozzávetőleg 1 kg-os fej, vagy levelek.)
- 2 kg savanyított szálas káposzta (sárga, érett tapolcafői káposzta, káposztalével amely kellemesen savanykássá teszi az ételt)
- 2 kg darált sertéshús (legjobb a lapocka, nem zsíros, de eléggé szaftos lesz tőle a töltelék)
- 1 db füstölt sertéscsülök
- 50-60 dkg rizs (megmosni, de nem előfőzni)
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 4 nagyobb gerezd fokhagyma (vagy 3 evőkanál granulátum)
- 3 db egésztojás
- 2-3 púpozott evőkanál pirospaprika (jó minőségű, hazai paprika)
- ízlés szerint só
- ízlés szerint törött bors és egészbors
- ízlés szerint hegyes erős paprika
- ízlés szerint szegfűbors
- ízlés szerint egész köménymag
- tejföl, zeller levél, petrezselyem zöld a tálaláskor a díszítéshez

### ***Elkészítés:***

A csülköt közepesen puhára főzzük, és kihűlés után kicsontozzuk. A bőrt és a zsírosabb részeket – ízlés szerint – lefejthetjük a húsról. A főzőlevet ne öntsük ki.

A darált sertéshúst összekeverjük a rizzzel, az apróra vágott, megdinsztelt vöröshagymával, az áttört fokhagymával, a tojásokkal, a pirospaprikával, és az örölt borssal. Sózni akkor érdemes, ha vizet, és nem a csülök főzőlevét használjuk a főzéshez.

A savanyított káposztafejet leveleire szedve, vékonyra vágjuk a levelek közepén lévő bordákat. Az összekevert tölteléből egy evőkanálnyit a káposzta levélre helyezünk, majd összecsavarjuk és a széleit begyűrjük.

A hozzávalókkal rétegesen megtöltjük a cserépfazekat: Az edény alját kibéleljük káposztalevelekkel, erre kerül a csülökcsont, majd a szálas káposzta, a csülök-hús, és a káposztába göngyölt húsgombócok, addig, amíg az összetevők el nem fogynak. A tetejére szálas káposzta kerül, esetleg a maradék töltelégombócok. A rétegek közé ízlés szerint szemes borsot, szegfűborsot, és köménymagot szórhatunk. Ezt követően vízzel, vagy a csülök főzőlevével bőségesen, úgy hogy ellepje, felöntjük. Ízlés szerint lehet sózni. A rizs felvesz a sóból, de ha a csülöklével öntjük fel, vigyázni kell, nehogy elsózzuk.

A lefedett edényt betesszük a 250-290 fokosra fűtött kemencébe. Két óra elteltével érdemes kivenni és megmozgatni az edényben. Amennyiben rántás kerül a káposztába azt ilyenkor érdemes rátenni. Az elfőtt lé ilyenkor pótolható. Újabb félórára visszateszük föni a töltött káposztát.

Az elkészült töltött káposztát hagyni kell az edényben kissé kihűlni, majd tejföllel és díszítéssel (zöldpetrezselyem, vagy zellerlevél), valamint házikenyérral tálalható.

Az ország különféle tájegységein a némiképp eltérő receptek alapján készített töltött káposzta tálalása is más és más. Pápa környékén a kellemesen savanykás káposztalével együtt tálalják az ételt. A kész töltött káposzta erőspaprikával, darált kapormaggal, vagy vágott zöldkaporral tovább ízesíthető. Étkezés előtt ajánlott egy kis kupica házi pálinka, közben pedig a somlói furmint. Jó étvágyat!

Horváth Endre és családja *savanyú káposztáját és a tapolcafői töltött káposztát* ajánlom a Tisztelt Bizottság figyelmébe.

Pápa, 2016. január 18.



**Dr. Kovács Zoltán**  
országgyűlési képviselő  
területi közigazgatásért felelős államtitkár