



NYÚL-UNK A MUNKÁÉRT PROGRAM

2013

Nem csak a nyuszik, a résztvevő falvak is sokasodnak

A „Nyúl-unk a munkáért” a Zika Szövetkezet és a Nagyhajmási Gazdaszövetkezet által életre hívott munkahelyteremtő és esélyt adó faluközösségi program.

A program nyitott, bármely szervezet vagy magánszemély csatlakozhat hozzá, mindenki, aki

- » hisz a munkában,
- » hisz abban, hogy a magyar felemelkedés záloga a vidék közösségmegtartó ereje,
- » küzd a szegénység ellen.

Hiszünk abban, hogy a jó példa ereje esélyt ad sokak felemelkedésére. A vidékfejlesztési stratégia kiemelt feladata az öngondoskodás elősegítése, ehhez a törekvéshez kapcsolódik a „Nyúl-unk a munkáért” elnevezésű munkahelyteremtő program beindítása. A program 2011. július 14-én indult, amelyhez pályázat útján folyamatosan csatlakoztak a települések. Elsősorban hátrányos helyzetű települések, elmaradott térségek, de csatlakoztak a programhoz határokon kívüli települések is. 2011 szeptemberében 13 hátrányos helyzetű falu 250 családja kapott ingyen nyulat és takarmányt.

A program indulásakor húszmillió forintos ráfordítással pályázatot hirdetett a háztáji gazdálkodás népszerűsítésére, amelyben kétszáz, az elmaradott térségekben élő család vagy közösség számára adott lehetőséget a nyúltartás beindítására. A program támogatásával, a nyúltenyésztéssel ismerkedhetnek meg a hátrányos helyzetű családok 10–16 éves gyermekei. A cél, hogy a fiatalok megszeressék a háztáji munkát, és később maguk is gazdálkodóvá váljanak. De feladata a programnak a nyúltartás újraélesztése, hagyományainak felelevenítése, az emberek nyúlhússal kapcsolatos ismereteinek bővítése is. Az akció mellett több száz család megélhetési gondjait is enyhíti. A nyerteseknek, a kezdeti nehézségek leküzdéséhez a szervezők közösségenként öt anyanyulat és egy baknyulat ajánlottak fel a tartáshoz szükséges eszközökkel, három hónapra ingyen takarmánnyal, a tartást betanító oktatási programmal együtt. Ily módon a nyúltartók a szaporulat által, hozzávetőleg évi 150 vágásra érett nyúlhoz juthatnak hozzá. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy az érintett családok asztalára hetente 2-3 alkalommal is kerülhet friss hús.

Az elképzelés szerint a nyúltartásba beletanuló, abban a számításukat megtaláló családok a későbbiekben megismerkedhetnek a nyúltenyésztés jövedelemszerzési lehetőségeivel is, így nem csupán saját ellátásra, hanem az átvevő cégek számára bedolgozva, állandó jövedelemhez, megélhetéshez juthatnak, de elindulhatnak a vállalkozóvá válás útján is.

A programforrás számtalan lehetőséggel bír: közmunkaprogramok, LEADER programok, háztáji fejlesztési programok, és a szociális szövetkezeteket támogató programok. Ezek a programok mind a helyi gazdaság dinamizálásához, az elmaradott kistérségek felzárkóztatásához biztosítanak pályázati lehetőségeket. Pályázhatnak a hátrányos helyzetű települések civil szervezetei, de például a helyi akciócsoportot alakító nyúltartók is. Az önkormányzatok számtalan módon koordinálhatják a háztáji nyúltartás tevékenységét. Legjelentősebb segítség a takarmány beszerzéséhez nyújtott támogatás. Már több településen biztosít az önkormányzat földterületet és vetőmagot a programban résztvevőknek, hogy a takarmány egy részét meg tudják termelni. A nyúltartást több, a programban résztvevő település önkormányzata beillesztette a közmunkaprogramba. Így motiváltabbak a nyúltartók, és ellenőrizhető is a megfelelő tartásmód. Fontos a vágásra kész nyulak begyűjtéséhez nyújtott segítség is, ami nem csak a nyúltartók érdekeit szolgálja. Örömmel olvasható a települések beszámolóiban, hogy a nyúlhúst a közétkeztetésben is szeretnék felhasználni, ennek viszont jogszabályban rögzített követelményei vannak. A mennyiség, a minőség és az élelmezés-egészségügyi feltételek biztosítása csak a nyulak begyűjtésével oldható meg. A begyűjtés lehetőségének biztosítása egyben kiindulási alapja a vágásnak és az értékesítésnek. A halmozottan hátrányos települések nyilván nem rendelkeznek vágópontokkal, de tudnak gondoskodni a vágóállatok elszállításáról ezekre a pontokra. Ez szélesíti a nyúlhús értékesítésének lehetőségeit is. A vágópontokon levágott nyulak húsa kereskedelmi forgalomba hozható, közétkeztetésben felhasználható, értékesítésével a programban résztvevők újabb üzleti partnerre tehetnek szert. A nyulak számának növekedése viszont nagyobb kihívások elé állítja a gazdákat. Ahol az állomány eléri a 40-50 anyás méretet, a gazdáknak a sikeres munkához feltétlenül létre kell hozniuk egy szociális szövetkezetet, mert az ilyen szintű tevékenységhez már szakmai segísége, sőt anyagi támogatásra van szükségük. A Széchenyi Terv részeként, az NFÜ támogatja az önfenntartási szociális szövetkezeteket.” A foglalkoztatási lehetőségek bővítésének elengedhetetlen eszköze a helyi keresletre reagáló, olyan gazdasági tevékenység támogatása, amelynek célja, hogy a munkanélküliek bevonásával a helyi közösség hasznát szolgálja.” Ennek a feltételnek a „Nyúl-unk a munkáért” programban gazdálkodók maradéktalanul megfelelnek. A szociális szövetkezet megalakításában integrátor segítsége javasolt.

A Vidékfejlesztési Minisztérium által is támogatott program erőssége, hogy „hisz az összefogás erejében, a munka eredményében és a jó példa hatásában, bízik a pályázók rátermettségében és kitartásában” – méltatta az elért sikereket 2012. március 8-án, Gyulajon V. Németh Zsolt vidékfejlesztési miniszter, amikor a program támogatói köréhez csatlakozott a TolnAgro Állatgyógyászati KFT. vidéktámogató tevékenységét üdvözölte. E támogatásnak köszönhetően tesztprogram indult Gyulajon, így újabb családok juthattak nyulakhoz, és állatgyógyászati készítményekhez.

Az előző kiadványunkban a nyúl tartásához adtunk segítséget. Ez a kiadványunk a nyúl feldolgozásához és a nyúlhús elkészítéséhez nyújt útmutatást. Ősi, magyar nyúlfogyasztási kultúránk az 1960-as évektől a feledés homályába merült. Megszűnt a házi nyúltartás, helyét a nagyüzemek vették át. A bolti kínálat méltatlanul szerény, és a hús ára jóval magasabb a baromfihús áránál. Pedig a fehér húsok közül a nyúlhús rendelkezik a legkedvezőbb táplálkozás-élettani tulajdonságokkal. Alacsony a zsír-, a koleszterin- és az energiatartalma. Magas a fehérjetartalma, könnyen emészthető, jelentős A- és B-vitaminforrásunk, gazdag esszenciális aminosavakban, amelyek védik a szervezetünket, és nem ismert allergizáló hatása. Tehát éppen a ma emberének igényét elégítené ki. Szerencsére napjainkban nyúlhúst enni már egyre népszerűbb. Célunk, hogy minél többször kerüljön ízletes, egészséges nyúlból készült étel a családok hétköznapi és ünnepi asztalára.

A Nyúl-unk a munkáért program fővédnökei

Fővédnökeink személye a garancia, hogy a „Nyúl-unk a munkáért” programunk támogatásra érdemes. Folyamatosan követni fogják a mintafalvak sorsának alakulását, hogy a program későbbi, bővítési szakaszáról időben dönthessenek.



Dr. Czomba Sándor
Nemzetgazdasági
Minisztérium
foglalkoztatáspolitikáért
felelős államtitkár



V. Németh Zsolt
Vidékfejlesztési
Minisztérium
vidékfejlesztésért felelős
államtitkár

A program védnökei



Sándor Ferenc
a Zika Szövetkezet elnöke



Szalay Attila
a Nagyhajmási
Gazdaszövetkezet elnöke

Hollóháza

A „Nyúlunk a munkáért” program nagy sikert aratott községünkben. A gazdák lelkesedése nem lankad, ugyanolyan szeretettel és odaadással gondozzák nyulaikat, mint az első pillanatban. Mind a 10 család nagyon elégedett a programmal, nagy segítséget nyújtott nekik.

Füzérkomlós

Örömmel számolhatok be róla, hogy a tavalyi hideg tél miatt megcsappant állomány a nyári időszakban nagyon szépen gyarapodott a figyelmes gondozásnak köszönhetően. Egyes családok értékesíteni is tudtak a süldő nyulakból, ezáltal bevételhez juttatva több hátrányos helyzetű családot. A program maradéktalanul elérte célját, ugyanis hátrányos helyzetű családokat élelemforráshoz, valamint bevételhez segíthettük.

Jánoshida

A gyermekek ragaszkodása nem csökkent, sőt fokozódott elhivatottságuk, feladattudatuk elmélyült. A családoknál megfigyelhető, hogy együttesen egy közösség tagjainak érzik magukat. Örömmel segítik egymást tanácsokkal, a koordinátorokat már csak ritkán keresik fel, ha nem boldogulnak. Az ünnepek után büszkén dicsekedtek egymásnak, ki milyen „nyulas-recepttel” kápráztatta el a családját.

Gyulaj

Egyedi gyulai példát, hogy az önkormányzat is beszállt a nyúlprogramba, 2 nyuszicalád elhelyezését és tartását vállaltuk. Ezzel az volt az elsődleges célunk, hogy a helyben működő konyhánkon felhasználjuk a húst, valamint példát mutassunk, tanácsokkal segítsük a helyi gazdákat. Az állattartásba bevonjuk a közfoglalkoztatásban dolgozó embereket, és a helyi iskolában működő mezőgazdasági képzésben részt vevő középiskolásokat is. Jövőbeni célunk, hogy másokat is ösztönözzünk a nyúltartásra, újabb hátrányos helyzetű családokat vonjunk be. Ehhez az anyanyulatokat az önkormányzati szaporulatból biztosítjuk.

Szászvár

A családok folyamatosan segítik egymást hasznos tanácsokkal, bakok cserélgetésével, az állomány bővítésével. Később a programba jelentkeztek többen is, a településen a nyúltartás előnyeit egyre többen ismerik fel, 2-3 anyanyúllal indítják a tenyésztést. A gyerekek mindenhol aktív részesei az állatok etetésének, egyre ügyesebbek a nyúltartás fortélyaiban. Meglátásom szerint a pályázat célja teljesült, a nyúltartás előnyeit sikerült népszerűsíteni, melynek bizonyítéka a tenyésztők számának növekedése, illetve a családok többsége folyamatosan képes a háztartás húsigényét ebből kiegészíteni.

Gyimesbükk

2011. október 22-én átadtuk a Gyimesbükki Vigasztaló Szentlélek Gyermekvédelmi Központnak a „Nyúl-unk a munkáért” program támogatását, 15 egészséges anya- és három baknyulat, a hozzájuk tartozó ketrecekkel, három hónapra elegendő takarmánnyal és vakcinákkal együtt. A 235 közösség pályázata közül az első és legbiztosabb támogatást a Vigasztaló Szentlélek Gyermekvédelmi Központ kapta a „Nyúl-unk a munkáért” program bírálóbizottságán belül. A gyermekvédelmi központ csupán egy abból a több mint 60 intézményből, ami Böjte Csaba ferences rendi szerzetes nevéhez köthető.

Támogatásunk segítségével a mindennapi főzelék mellé kerülni fog hús is a gyerekek asztalára. Böjte Csaba célul tűzte ki Erdélyben (s ma már Magyarországon és Nyugat- Európában is működő befogadó házaiban), hogy az embertelen nyomorúságból felkarolja az elesetteket, s fedelet, szerető szívet, ételmet biztosít gyerekek százainak. 1992. óta a Dévai Szent Ferenc Alapítvány több mint 60 tagintézményből álló hálózatában már 2300 gyermeket gondoznak, ruháznak, sokszor állami, kormányzati támogatás nélkül. A 2008. óta működő Gyimesbükki Központ mintegy 30 elesettjének ma sincs semmilyen állami támogatása, kizárólag támogatók jóakaratából működhet. A legifjabb egy három éves árva ikerpár, míg az otthon legidősebb lakója egy 18 éves fiú.

Támogatásunk segítségével egy faskamrának használt építményben 15 anyanyulat fognak gondozni a gyermekek, így mindennapjaik főzelékük mellé kerülni fog hús is az asztalra.

Hét nagyobbacska fiú lett a nyulak kinevezett gondozója, így a hét minden napjára jutott egy-egy gyermek. A munka végére már egymást is csak Hétfőnek, Keddnek becézgették, arra utalva, hogy a hétfői felelősnek mi a szerepe, s mit várunk el a Vasárnapért felelős „gondozótól”. A nyulak elhelyezése, szénával történő ellátása a legkisebbek feladata lett.

Az otthon vezetője, Ciobotaru György nagy lelkesedéssel és komoly reményekkel állt a kezdeményezés mellé, és vigyázó szemei kísérik majd a legények napi tevékenységét.

Csaba testvér személyesen is megköszönte nyulas adományunkat. Kitért arra is, hogy a „Nyúl-unk a munkáért” program révén a nyulak fejlődésének nyomon követésével, az oktatás folytatásával, a nyúltenyésztési kérdések felmerülésével, a bakok cseréjével óhatatlanul is egy hosszú távú kapcsolat kezdődött ezen a hétvégén a nyúltenyésztők és a Gyimesbükki Otthon között. Ez a kis szeretetotthon, az ottani elesettek gyermekei, és árvái megerősítettek bennünket, hogy jó úton járunk. Reméljük, hogy egyre többen támogatnak majd ebben bennünket, s az elesetteket, akik maguk is tesznek helyzetük javításáért.

**A nyúlhúsról**

Napjainkban egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítunk az egészséges táplálkozásnak. A házinyúl húsa pedig kedvező tápanyagösszetételének köszönhetően ideális alapja lehet a korszerű, változatos étrendnek.

Érdemes szem előtt tartani, hogy más, ismert és gyakrabban fogyasztott húsfélékkel összehasonlítva a nyúlhús kedvezőbb beltartalmi értékekkel rendelkezik.

» Energiatartalma alacsony, ezért ajánlott a fogyni vágyóknak.

» Jelentős fehérjetartalmának és kedvező aminosav-összetételének köszönhetően kiválóan alkalmas a fejlődésben lévő gyermekek, illetve a beteg emberek fokozott fehérjeszükségletének biztosítására.

» Alacsony zsír- és koleszterintartalma, optimális zsírsavösszetétele révén csökkentheti az elhízás, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát.

» Alacsony a nátriumtartalma, ezért fogyasztása ajánlott a magas vérnyomás megelőzésére és kezelésére is.

» Jelentős forrása a B-vitamin-csoport tagjainak. 100 g nyúlhús elfogyasztása a vérképzéshez nélkülözhetetlen B12-vitaminból egy egészséges felnőtt átlagos napi szükségletét képes fedezni.

» Jelentős a vastartalma, mely szervezetünk számára jól hasznosítható, ezért ideális várandós kismamák, kisbabák, illetve vérszegény betegek számára.

» A nyúl májában nagy mennyiségben található A-vitamin, amely antioxidáns hatása révén védi szervezetünket a környezet káros hatásai miatt képződő ún. szabad gyökökkel szemben. (A máj fogyasztása, különösen várandósok számára, havonta 1-2 alkalommal ajánlott.)

» Minden más húsfélénél könnyebben emészthető, allergizáló hatása nem ismert, ezért bátran fogyasztható számos diéta részeként, akár táplálékallergiások számára is.

Együnk nyulat! - De miért?

Manapság a nyúl háttérbe szorult, a mai háziasszonyok nem ismerik, nem főzik, nem fogyasztják. Pedig a nyúlhús könnyű, zsírszegény, könnyen emészthető, fehér hús. Sokkal egészségesebb, mint a disznó, vagy a marha.

Ráadásul nincs is olyan karakteres íze, mint például a marhának, ezért rendkívül sokféle fűszerezést kipróbálhatunk hozzá. Nemcsak a hagyományos nyúlpaprikás készíthető belőle, hanem pástétomok, levesek, sült, főtt különlegességek is. Húsa omlós és szaftos. Változatosan, megfelelő zöld- és szárított fűszerekkel, zöltségekkel elkészítve ízletes ételek alapja.

Talán kevesen tudják, de a nyúlhús annyira egészséges, és olyan kedvezően hat a fejlődésben lévő kisgyermekekre, hogy az első húsos falatok közé sorolható. Nem véletlen az sem, ha egy bébiételes üvegen a sárgarépapüré nyúlhússal cím szerepel. Hiszen a táplálkozással foglalkozó szakemberek teljesen tisztában vannak a nyúlhús jelentős vastartalmával, amit a babák szervezete jól hasznosít.

Kismamák számára is kitűnő választás magas a vastartalma miatt valamint nagy mennyiségben tartalmaz B12-vitamint, ami nélkülözhetetlen a vérképzéshez. Könnyen emészthető, allergizáló hatása nem ismert, biztonsággal fogyaszthatják táplálékallergiások, gyermekek.

Kedvező összetétele miatt szív- és érrendszeri betegeknek, fogyókúrázóknak is különösen ajánlott. Alacsony nátriumtartalma miatt magas vérnyomásban szenvedőknek is kiváló választás.

Magas fehérjetartalma, kedvező aminosavösszetétele van, ezért különösen fontos lehet fogyasztása a kivételesen igénybevett embereknek, sportolóknak, fitneszszóknak.

A koleszterin és a nyúlhús

A koleszterin víztaszító, aromás szénhidrát, melyet a szervezet a májban állít elő. Rendkívül fontos és sokrétű feladatot lát el szervezetünkben, számos molekula alkotórésze. Többek között a sejtártyák felépítésében van fontos szerepe, sokféle hormon szintézisének kiindulási anyaga. A koleszterint részben táplálék formájában juttatjuk be a szervezetünkbe, és a májunk is állít elő koleszterint. A vérben keringő koleszterinnek egészséges szervezetben kb. 33 százaléka származik állati eredetű táplálékból. Ebből adódik, hogy a koleszterinszint függ a bevitt táplálék koleszterintartalmától, és (a különböző bevitt zsírokból) a szervezet által előállított koleszterin mennyiségétől. A nyúlhúsban nagyon alacsony a zsír- és koleszterintartalma és optimális a zsírsavösszetétele. Így nyúlhúsból készült ételek fogyasztásával nemcsak a bevitt koleszterinszintet tudjuk csökkenteni, hanem a szervezetünk által termelt koleszterin mennyiségét is befolyásolhatjuk. Az optimális zsírsavösszetétel és az alacsony zsírtartalom miatt a az elhízástól sem kell tartani, rendszeres fogyasztásával elkerülhető a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása, illetve jelentősen csökkenthető e betegségek kockázata.

Nyúlhúsfogyasztás Magyarországon

A magyar lakosság egy főre jutó nyúlhús fogyasztása messze elmarad a nagy konyhakultúrájú országokétól. Az elmúlt évtizedekben a hazánkban előállított nyúlhús kizárólag exportra készült, olasz, francia, német fogyasztók asztalára. Ezekben az országokban a lakosság csaknem ugyanannyi nyúlhúst fogyaszt, mint amennyi baromfihúst. A nyúlhús kitűnően illeszkedik a korszerű étrendekbe, kifejezetten “könnyű” húsnak minősül. Fehérjetartalma magas (17-20%), zsírtartalma alacsony (6,5-8%) és könnyen emészthető. Ezen tulajdonságai miatt diétás étrendekbe, bébi ételekbe történő felhasználása különösen ajánlott. Manapság egyre többen nyúlnak vissza a gyökerekhez, divat lett az öko- és bio gazdaságokban felnevelt állatok termékeinek előállítása, forgalmazása, előnyben részesítik ezen állatokból származó termékek fogyasztását. Ahogy régen is, a háztáji gazdaságokban nevelt állatokat vágták le, és azokból, régi családi receptek alapján készítettek bőséges ételeket. Ugyanígy a városi ember is szívesen kóstolja meg a vidék ízeit, a kolbászt, a szalonnát. Újabb és újabb igény merül fel erre, mind a falunapokon, vagy a fesztiválokon. Erre nyújt lehetőséget a vágópont, ahol elvégezhető a háztáji gazdaságokban felnevelt kislétszámú állatok vágása, szolgálva ezzel a mezőgazdasági tevékenységből élő családok életkörülményeinek javulását, és a hagyományőrzést.

Vágópontok

A vágópont kiépítésének célja, hogy segítse a családi gazdaságokat, a hagyományos és fenntartható állattartást, javítsa a vidéki gazdálkodók életszínvonalát, fejlessze az ökogazdálkodást. A vágópont olyan engedélyezett vágóhídként nyilvántartott létesítmény, ahol a vágókapacitás nem haladja meg a napi » 15 darab sertés, juh, kecske, » 4 darab szarvasmarha és évente 250 ezer baromfiféle mértéket. A vágóponton az egyes állatfajok vágását időben elkülönítve kell végezni, s a levágandó fajok bármilyen kombinációja nem lehet több naponta 2,5 állategységnél. Az állategység fogalmát és mértékét az 1974/2006/EK rendelet V. melléklete határozza meg, és foglalja táblázatba:

Állategység táblázat	
Két évnél idősebb bika, tehén és más szarvasmarhafélék, hat hónapnál idősebb lófélék	1,0 ÁE
Szarvasmarhafélék hat hónapos kortól két éves korig	0,6 ÁE
Hat hónapnál fiatalabb szarvasmarhafélék	0,4 ÁE
Juh	0,15 ÁE
Kecske	0,15 ÁE
Tenyézkoca > 50 kg	0,5 ÁE
Egyéb sertés	0,3 ÁE
Tojóttyúk	0,014 ÁE
Egyéb baromfi	0,003 ÁE

A vágópont üzemeltetőjének vállalnia kell, hogy időszakosan vagy kis mennyiségben az 50 km-es körzeten belül működő kistermelők számára is végez vágást. Ez a kikötés elsősorban a kistermelők és a családi gazdaságok piacra lépésének megkönnyítését szolgálja, a vágópont üzemeltetőjének pedig biztos megrendelői hátszínnyal nyújthat.

A nyúl vágása után, főzés és sütés előtt, fontos a hús megfelelő előkészítése. Összeszedtünk néhány szabályt, tanácsot a feldolgozáshoz.

- » A nyulat alaposan mossza meg, mivel a nyúzás következtében maradhatnak rajta szőrszálak.
- » Először az első combokat vágja le. Megmozgatva megmutatja, hogy hol található a lapocka feletti forgó. A bordák mellett bevágva, a lapockával együtt vágja le a két felső combot. Ha bevágja a bordák mellett, kicsit húzza el az első combot, így könnyebben megtalálja a vágás pontos helyét.
- » A nyúl mindkét oldalán, a bordáktól a hátsó combig található keresztizmos, vékony, kisebb tenyér méretű húsokat a bordák végeinél és a gerinc mellett vágja le.
- » Fektesse a hátrészére, és a két hátsó combnál megfogva, szét és lefelé tolva roppantsa meg a hátsó combok forgóinak csatlakozásait. A két hátsó combot ugyanúgy, mint az elsőket, a forgó részt körbevágva válasza el a medencecsonttól.
- » A medencecsonttal együtt is leválaszthatja a hátsó combokat, amelyeken a hús jelentős része található. Ekkor a gerinc farokrésztől válassza el a comb- és a medencecsontot egyszerre.
- » A nyúl bordás részének végénél vágja át a nyúl hátát. A bordás részt alul vágja fel. Vágódeszkára fektetve feszítse szét és roppantsa el a bordacsontokat a gerinc mentén. Az elroppantott bordákat egy a gerinc mellett ejtett vágással mindkét oldalon válassza el a gerinctől, és vágja el a bordák közti mindkét részt legalább kétfelé.
- » Ha a gerincrészen maradt a medencecsont, akkor a gerincrész belső csatlakozásának átvágásával vágja le mindkét medencecsontot. Ami maradt, az a második leghúsozabb szelet, a nyúlgerinc, amelyet három részre vágjon el. Ugyanígy tegyen a nyakkal, és a leválasztott hátsó combok vékonyka farokgerinc részével.
- » Előbb a felső részén ejtsen egy - egy a csontig (gerincig) hatoló vágást. Megfordítva, ugyanott, ahol felül bevágta, vágja be alul is, szintén a csontig. A vágásoknál roppantsa meg a gerinc csontját. Késsel teljesen vágja át a nyúl hát darabjait.
- » Ha rajtahagyta a medencecsontot a hátsó combon, keresse meg a csatlakozást, a forgót, és körbevágva, kiroppanva válassza el a combtól. Kevés hús maradt rajta, így ezzel már nincs további teendője.
- » Haladjon a csont mentén, és válassza el a színhúst a csonttól. A nyúl leghúsozabb darabjai a hátsó combok. Mindig csontozza ki, mert így sokkal jobban “elosztható” az ételben. Vadashoz, nyúl paprikához nem szükséges teljesen kicsontozni, elég, ha egyszerűen a fele húst lekanyarítja a combokról.
- » Ha rántani szeretné a hátsó combokat, akkor viszont mindenképpen ki kell csontozni, mert túl vastag ahhoz, hogy rendesen átsüljön, és a szeleteket sem tudja formázni. A kicsontozásnál két cél lehet. Az egyik, hogy teljesen a csontot követve az összes húst levágja a csonttól, a másik, hogy csak a hús egy részét távolítja el.
- » A második esetben törekedjen úgy levágni a combtól a húst, hogy jócskán vékonyabb, legalább fele legyen az eredetinek.
- » Még egyszer alaposan mossza át a feldarabolt szeleteket, és felhasználás előtt válogassa szét a húsrészeket, attól függően, hogy milyen ételt fog készíteni..
- » Levesbe való részek: a bordarész, a nyak, az összes csont a medencecsontokkal, a máj, a vesék, a szív, és a hátsó vékony gerincrész.
- » Rántani: az első combok csont nélkül, a hátsó csonttól leválasztott színhúsok, gerincrészek. Csak fiatal állatot használjon a bundázva sütéshez.
- » Sütni: bontatlan, csontozatlan egész nyúl.
- » Nyúl paprikásnak vagy vadas mártással elkészítve: az összes rész felszeletelve, ilyenkor félig csontozva a hátsó combokat.
- » A csontokat tegye bele készülő ételeibe, egyrészt az ízhatás fokozására, másrészt a rajta maradt értékes hús így elfogyasztható.
- » A csontokat le is fagyaszthatja húsalaplé készítéséhez.



Ajánlás a receptekhez

Ősi, magyar nyúlfogyasztási kultúránk az 1960-as évektől a feledés homályába merült. Megszűnt a háztáji nyúltartás, helyét nagyüzemek vették át. A bolti kínálat méltatlanul szerény, és a baromfitermékek áránál jóval magasabb. Míg Bornemissza Anna 1680-ban 20- féle elkészítési módot ajánl szakácskönyvében, addig a ma megjelent könyvek esetleg egy-egy nyúlreceptet tartalmaznak. Pedig a fehér húsok közül a nyúlhús rendelkezik az egyik legkedvezőbb táplálkozás-élettani tulajdonságokkal. Alacsony a zsír- és a koleszterintartalma, valamint az energiatartalma, magas a fehérjetartalma, könnyen emészthető, jelentős A- és B-vitamin forrásunk, gazdag esszenciális aminosavakban, amelyek védik a szervezetünket, és nem ismert allergizáló hatása. Tehát, éppen a ma emberének szükségleteit elégítené ki. Többen felismerték ezt. Szép példája ennek a „Nyúl-unk a munkáért” program, amelynek segítségével ezek jutnak a nyúltartás lehetőségéhez, hogy saját maguk által termelt, egészséges, olcsó húst tehessenek a családi asztalra. Receptjeinket úgy válogattuk, hogy ízelítőt adjunk hétköznapi fogásokból és ünnepi menükből egyaránt. Készítsék el, fogyasszák egészséggel! Jó étvágyat kívánunk!

Nyúlgombóclevés

Hozzávalók a leveshez:

1 db sárgarépa, 1 db fehértarépa, 1 fej vöröshagyma, 1 nagy krumpli, 1 darab zöldpaprika, 1 darab paradicsom, 2-3 szál friss lestyanlevél, 2 dl főzőtejszín, őrölt fehér bors, só

Hozzávalók a gombóchoz:

10 dkg darált nyúlhús, 10 dkg nyúlmáj, 1 evőkanál rétesliszt, 1 tojás, 1 kávéskanál őrölt fehér bors, 1 kis fej vöröshagyma, só



A sárgarépát, a fehértarépát és a krumplit megtisztítom, jól megmosom és karikára, ill. kis darabokra vágom. Egy fazékba teszem a répát és a krumplit, hozzáadom a kis fej egész vöröshagymát, a paprikát, a paradicsomot, az apróra vágott lestyanlevelet, felöntöm 1 liter hideg vízzel, megsózom, megborsozom és elkezdem főzni. Ezután elkészítem a gombócokat. Ledarálom a nyúlhúst és a nyúl máját, összekeverem az egész tojással, megfűszerezem sóval és borssal, ráreszelek 1 kis fej vöröshagymát, megszórom a rétesliszttel, és jól összedolgozom. A masszából kézzel diónyi gombócokat formázok, majd mindet hozzáteszem a már forrásban levő leveshez, hogy a továbbiakban együtt főjön minden. 20 perc alatt megfő a zöldség és a gombócok is. Leveszem a tűzről, hozzáöntök 2 dl főzőtejszínt és elkeverem. A tetejét tálalás előtt megszórom friss, apróra vágott petrezselyemlevéllel.

Tárkonyos nyúlleves

Hozzávalók:

1 nyúl bordacsontos része négybe vágva, 1 nyúl belsőségei: vesék, tüdők, szív, máj, velő, 80 g sárgarépa, 80 g petrezselyemgyökér, 5 cm póréhagyma, 1 negyed sonkahagyma (vöröshagyma), 1 szál zellerzöld, 1 szál petrezselyemzöld, 1 szál tárkonylevél, 3 szegfűgomba (vagy más erdei gomba), 20 g vaj, 1 dl 30%-os tejszín, csipet őrölt szerecsendió, csipet őrölt fehérbors, 2 cl konyak - valódi és nem szeszes ital (elhagyható), csigatészta, só

A bordákat 2 l hideg vízben felteszem főni, felforrás után takarékra veszem. Szűrővel leszedem a habját, 2 kávéskanál sót teszek bele, és gyöngyözve főzöm fedő nélkül 1 órát. Lehúzom a tűzről. A pórét, a répát és a petrezselyemgyökeret karikára vágom, a hagymát felkockázom. Egy másik fazékban felforrósítom a vajat, és a pórét, a hagymát, a répát, a gyökeret megdinszelem rajta. Felengedem a nyúllevessel, a csontos húsdarabokat is beleteszem. A nyúltüdőt 4-be, a megtisztított veséket és a szívet 2-be vágom. A máját felszeletem. A levesbe teszem a tüdőt, a szívet, a vesét, és őrölt szerecsendióval ízesítem. Hozzáadom a gombát és a zellert is. Felöntöm, ha kell 1,7 literre, hogy kb. 1,5 l leves legyen belőle. 20 percig gyöngyözve főzöm. Hozzáadom a csigatésztát, az őrölt fehér borsot, és a felszeletelt máját (a nyúlvelőt is, ha van), ha kell még, sót is. 10 perc főzés után beleöntöm a tejszínt és a konyakot, felforralom, és 1-2 perc után elzárom a lángot. Kiszedem a 4 bordadarabot, és a bordacsontokat egyenként kihúzom, majd a húst visszateszem a levesbe. Apróra vágom a tárkonyt és a petrezselyemzöldet, rászórom a forró levesre. Tálalás előtt hagyom egy fél órát "érni". Nagyon finom!

Nyúlpástétom tésztaburokban

Hozzávalók:

50 dkg nyúlhús (gerinc- és combfilé), 15 dkg füstölt szalonna, 1 tojás, 2 salotta hagyma, 1 ágacska friss kakukkfű, 10 deka vékonyra szeletelt, füstölt sonka, egy nyúl mája, fél deci brandy, 6-8 db apró savanyú uborka (cornichon), só, pár szem natúr pisztácia és egész rózsabors

A pástétomfűszerhez:

4 g koriander, 4 g szárított bazsalikom, 4 g szegfűszeg, 2 g szerecsendió (reszelve), 2 babérlevél, 3 g vargányapor, 4 g fehérbors

A tésztához:

300 g liszt, 75 g vaj, 60 g sertésszár, 1 tojás, 2 tojássárgája, fél dl hideg víz, só



A pástétomtésztahoz a lisztet a vajjal és zsírral összemorzsolom, majd az egész tojással, a tojások sárgájával, kevés sóval és a hideg vízzel összegyúrom. Folpackba csomagolom, és legalább egy órára hűtőszekrénybe teszem. Filé híján a nyúlhúst kicszontozom, hárttyait lefejttem, a húst a szalonnával együtt ledarálom. A pástétom-fűszerkeverékhez a hozzávalókat fűszermalomban finomra őrölöm, és összekeverem a darált szalonnás nyúlhússal, a tojással, a brandyvel, a nagyon apróra vágott salottával és a kakukkfű leveleivel. Pihentetés után a tésztát fél cm vastagra kinyújtom, és kétharmadával kibélelek egy hosszukás formát, vagy egyszemélyes adagokat készítek, szufléformákban. Ujjaimmal kissé benyomkodok, hogy a nyers tészta felvegye a forma alakját, és a tésztával bélelt formát „kitapétázom” vékony sonkaszeletekkel. Ezután a forma aljára simítok egy adag húspürét, erre apró uborkát fektetek, majd újra húspép következik, erre a csíkokra vágott nyúlmáj, köré piztácia és rózsabors, majd megint húspép. Tetejére ráhajtom a sonkaszeletek lelógó részét, majd a maradék kinyújtott nyers tésztával befedem, a szeleket összedolgozom, középebe kis kerek nyílást vágok, hogy legyen hol távozni a sülés közben a keletkezett gőznek. A pástétom tetejét tojással megkenem, különböző alakúra vágott pástétomtésztaival díszítem, majd az egészet ismét lekenem tojással, így sülés után szép fényes máz keletkezik rajta. Előmelegített sütőbe teszem, 190 fokon sütöm 10 percig, majd 170 fokon még 50 percig. Ha megsült, a formában hagyom kihűlni. Közvetlen a tálalás előtt a formából kiborítom és felszeletem (ha többszemélyes adag készült), zöld salátalevelekkel díszítem. Tálaláskor ribizke- vagy áfonyadzsemet adok hozzá. Előfordul, hogy a pástétom tésztája sütés után elválik a tölteléktől. Ezt megelőzendő, a kihűlt pástétom tetején lévő nyíláson, olvasztott és lehűtött, redukált húslevessel készített aszpikot töltök bele, közben kissé az asztalhoz ütögetve, hogy a beöntött aszpik mindenütt betöltsa a sütés közben keletkezett réseket. Ilyenkor célszerű pár órát hűteni tálalás előtt.

Édesköményes nyúl-hátfilé

Hozzávalók:

40 dkg nyúl-hátfilé, 2 kisebb fej édeskömény, 2 dl tejszín, víz, só, bors, 1 csokor petrezselyem, olaj

A hátfilét felkockázom, és olajon minden oldalát megpirítom, megsózom. Az édesköményt felszeletem, és kb. 2-3 cm-es darabokra vágom, majd hozzáadom a húshoz. Pár percig pirítom a hússal. Hozzáadom a tejszínt, és szükség esetén adok hozzá egy kis vizet is. Lefedve párolom kb. 20 percig. A húsnak meg kell puhulnia. Ha ezt követően túl sok a lé, akkor fedő nélkül főzöm megfelelő sűrűségűre. Ha a hús elég puha, hozzáadom az aprított petrezselymet, és még 1 percig főzöm. Tálaláskor megszórom frissen őrölt borssal. Ideális köret hozzá a rizs.



Fokhagymás nyúlparikás csupasz krumplis nudlival

Hozzávalók:

1 db házinyúl megtisztítva, feldarabolva, fél fej fokhagyma finomra aprítva, kevés (1 csapott evőkanál) libazsír, 3 db kisebb vörshagyma felaprítva, 225 g 20%-os tejföl, 1 evőkanál kukoricakeményítő, édesnemes pirospaprika (por), tengeri só, frissen őrölt fehér bors, 1 mokkáskanál köménymag, 1-2 db paradicsom, 1 dl száraz vörösbors, kb. 1/2 l víz, 600 g krumpli, kb. 100 g vagy ízlés szerint búzaliszt, finom tengeri só



Egy nagyobb lábasba teszem a hagymákat, és kevés zsiradékon megüvegesítem.

A tűzről levéve bőven meghintem pirospaprikával, jól összekeverem, majd a tűzre visszatéve beleteszem a húsokat, és időnként megkeverve addig sütöm, míg kezd kifehéredni, majd felöntöm a borral. Beledobom a kettévágott paradicsomot, a köménymagot, sózom és borsozom. Felöntöm a vízzel is, majd forrás után, közepes hőfokon, fedő alatt főzöm tovább. Ezalatt, héjában megfőzöm a burgonyát, és ha kissé már kihűlt, akkor meghámozom, majd krumplinyomón 2-szer átnyomom, sózom még egy kicsit, és a lisztet hozzáadva lágy tésztát gyúrok belőle. Mikor a hús már megfelelően puha, simára keverem az étkezési keményítőt a tejjel és egy merőkanálnyi főzőlével, és ezt a keveréket öntöm a húshoz. Összerottyantom, párszor megkeverem, amíg besűrűsödik. Leveszem a tűzről, és félreteszem, amíg a nudlik elkészülnek. Lisztes kézzel 2-2 cm-es, ujjnyi vastag nudlikat formázok, majd a forrásban lévő vízbe dobálva megfőzöm azokat. Vigyázok, mert könnyen összeragadnak! Pillanatok alatt feljönnek a víz felszínére, de azért egy főzőkanállal érdemes rásegíteni, hogy le ne ragadjanak.

Pikáns nyúlcombok

Hozzávalók:

4 nyúlcomb, 2 evőkanál mustár, 4 szál petrezselyem, 2-4 szál rozmaryn (nagyságtól függ), 2-4 szál kakukkfű (nagyságtól függ), 4-6 gerezd fokhagyma, 1-2 teáskanál darált chili vagy cseresznyepaprika (ízlés szerint), csipet fahéj (tényleg csak egy csipet!), olívaolaj, vaj, só, fehérbors

A petrezselymet, a kakukkfűvet, a rozmaryngot és a fokhagymát apróra vágom. Hozzáadom a mustárt, a chilit. őrölt borssal, fahéjjal ízesítem. Sót nem adok hozzá! 5-6 evőkanál olívaolajjal az egészet összekeverem, és a nyúlcombokat körben bekenem. Lefedem, és pácolódní hagyom egy éjszakát a hűtőben. (Ha szorít az idő, azonnal is lehet sütni.) Másnap egy cseréptálat (tepsit, jénait) vajjal vastagon kikéne, a combokat megsózom és beleteszem. A tálat alufóliával lazán leborítom, és 200 fokos sütőben kb. 1 óráig sütöm (puhulásig). Leveszem a fóliát, a sütőt 250 fokra tekerem, és 10 percig pirítom. Nem szabad kiszáritani! Jól illik hozzá a dinsztelt krumpli. Tálaláskor fanyar házi dzsem vagy befőtt adható mellé - áfonya, meggy, szeder, naspolya, narancs, citrom.

Nyúlbonbon

Hozzávalók:

50 dkg darált nyúlcomb-filé, 1 tojás, 1 saláta cukkini, 2 salotta hagyma, 1 kiskanál őrölt fahéj, 2 csipet őrölt szegfűbors, só és frissen őrölt színes bors, panko morzsa, olaj a sütéshez, minyonpapír

A cukkinit héjastól lereszelem és összekeverem a darált nyúlhússal, a tojással, a nagyon apróra vágott salottával, fűszerekkel. Legalább egy órát pihentetem a masszát a hűtőben - hogy összeérjenek az ízek -, majd 3 cm átmérőjű golyókat formázok a masszából, meghempergetem panko morzsában (vagy friss, házi kenyérmorzsa), és bő, forró olajban kisütöm. Konyhai papírtörlőn hagyom lecsepegni a fölös olajat, minyonpapírban táloalom.



ÚJ UNI kétfázisú nyúltakarmányozás

Fázis	Ellés	Szoptatás	Választás	Hizlalás	Végzés
Napok	előtt 3 nap	20 nap	21-35 nap	35 nap	35 naptól vágásig
Takarmány	UNI Anyanyúl- és Hízó tak.kev.	UNI Anyanyúl- és Hízó tak.kev.	UNI választási nyúltakarmány-keverék	UNI Anyanyúl- és Hízó tak.kev.	UNI Anyanyúl- és Hízó tak.kev.

2600-2700 g

84 nap

1000 g
35 nap

60-80 g

- Magas testtömeggyarapodás

- Biztonságos hizlalás

- Stresszmentes választás

- Egyenletes alom

- Kiegyenlített tejtermelés

- Kiváló anyai kondíció

CARGILL készitakarmány üzletág - Magyarország
5300 Karcag, Madarasi út 0399 hrsz., Telefon: +36-59/507-221, Fax: +36-59/507-214
1134 Budapest, Váci út 37., Telefon: +36-1/236-4500, Fax: +36-1/236-4501
7400 Kaposvár, Dombóvári út, Telefon: +36-82/529-150, Fax: +36-82/529-160
8500 Pápa, Külső-Győri út 1/D, Telefon: +36-89/511-274, Fax: +36-89/511-275
E-mail: vevoszolgalat@cargill.com • Web: www.purinatkarmany.co.hu



Támogatóink:



Kisállattenyésztési
Kutatóintézet és
Génmegőrzési
Koordinációs Központ
2100 Gödöllő,
Isaszegi út 200.
Tel.: +36-28-511-300



Magyar
Nemzeti
Vidéki
Hálózat



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



„A projekt a Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat Elnökségének értékelése és javaslata alapján,
az Európai Mezőgazdasági és Vidékfejlesztési Alap Társfinanszírozásában,
a Nemzeti Vidékfejlesztési Program Irányító Hatóságának jóváhagyásával valósul meg.”

www.nyulunkamunkaert.hu