Damján Domokos
alias
Kozma Ferenc

Egy konyhamalac filozofikus eszmefuttatásai

avagy
átabota gasztronómiai
rendszertan

Damján Domokos
(Kozma Ferenc)

Egy konyhamalac filozofikus eszmefuttatásai

(avagy: átabota gasztronómiai rendszertan)

„A bölcsek ebédelés közben a világ dolgairól beszélgetnek.
A praktikus emberek a napi teendőkről beszélgetnek.
Az egyszerű lelkek pedig azt tárgyalják meg, amit esznek.”

(mongol közmondás)

TARTALOM

Előszó
A „húsleves-család”
A „ragu”-család
A „minestra”-család
Szegényember-levesek
Különleges levesek
A „gulyás”-alakúak rendje
A húsoskásák alcsaládja
Derelyék és palacsinták alrendje
A töltöttpaprika-félék rendje
A „töltött étel”-filozófia érvényesülése „két dimenzióban”: a rakottak
A „fasírt”-félék nagycsaládja
Az „ilyen-olyan szelet”-ek rendje
Az egybesültek alrendje
Az egytálételek tarka családja
A „pásztortarhonyák” rendje
A magyar konyha legnagyobb vívmánya – a főzelék
Különkiadás
Könnyű zöldséglevesek családja
Csaknem-egytálétel, nehéz, téli levesek családja
A „mártások rendje”
Néhány halétel
Hidegkonyha
A salátaformák rendje
Tábortűznél
A bor
Néhány tészta
Agglegény-gasztronómia
Két aperitif...
...meg egy fagyi
Néhány szó a fűszerezésről
Az utolsó szó jogán

Előszó

Semmi hivatalos közöm nincs a szakácsművészethez. Soha életemben nem tanultam főzni – nemhogy szakácsiskolán, de még nagyanyámtól sem.

Viszont van egy istenadta tulajdonságom: ha egyszer valami ételt elébem tesznek, ki tudom analizálni – csak úgy, falatozgatás közben –, miből és hogyan készítették. Ha rendelkezésemre állnak az alapanyagok, reprodukálni tudom.

Van egy másik furcsa tulajdonságom: képes vagyok ízhatásokat komponálni. Gondolatban – még mielőtt kimennék a konyhába. Aztán „megalkotom" – és rendszerint nem csalódom benne.

Vagyis született konyhamalac vagyok: szakácsművészeti hályogkovács.

És – előre figyelmeztetem kedves Olvasómat – utálom az agyonkafatyolt ételeket. Számomra az egyszerű, paraszti konyha jelenti az ételkészítés magas fokát. Mert ott egyszerű alapanyagokból, egyszerű elkészítési technikával kell finom ízkölteményeket létrehozni. Az, hogy az étel ízes, mégpedig harmonikusan ízes legyen – létfeltétele a nehéz testi munkát végző embernek. Az ízletesség ugyanis elősegíti az emésztést – a szegény és keményen dolgozó embernek pedig minden ételmolekulára szüksége van, hogy erején maradjon.

Persze, más tájakon a számunkra szuper-luxusnak számító alapanyagok éppoly közönségesen hozzáférhető holmik, mint Magyarországon a sertéshús vagy a kelkáposzta. Az olasz kocsmában a negyed liter gyönge vörösbor mellé kérés nélkül odatesznek egy nagy füzérnyi feketekagylót – akárcsak nálunk a sós mogyorót. A maguk helyén ilyen egzotikumokból is ízes, paraszti ételeket csinálnak. Nálunk ez nem megy. Az alapanyagot messziről hozzák, tartósítva. A szakácskönyvből silabizálja ki, mit tegyen vele. Minden olyan „csinálttá" sikerül. Mintha egy szép, meleg alt hang koloratúrszoprán áriába kezdene.

Ezért – noha a memoárokban szereplő ételek jelentős részét külföldön ettem-analizáltam – csak olyanokról írok, amelyeknek alapanyagai itthon teljes mértékben rendelkezésre állnak.

Ahol az ízlelőbimbóimmal ellopott recept puszta rekonstrukciója tökéletesen megfelelt konyhamalaci gasztronómiai ízlésemnek, ott úgy írom le a receptet, ahogyan „csámcsogtam". Ahol szükségesnek tartottam a némi „beújítást", ott ezt is feltüntettem.

Fő célom nem is a recept közlése. Olyan nagyon örülök ennek az ellopó képességnek is, meg a variálási képességnek is, hogy szeretném vele Olvasóimat megfertőzni. Az motoszkál a fejemben, hogy a konyhaművészetben valahol itt kell a „művészetet", azaz a kreativitást keresni. A főzést a fantáziának ez a villódzó játéka teszi unalmas robotból magas intellektusú alkotófolyamattá, vagy ha úgy tetszik, játékká.

* * *

A könyvecske szerkesztésekor nem a szokvány elvet követtem: ez ui. úgy néz ki, hogy a háziasszony tallózgat, milyen előételt, levest, húsételt, főzeléket, tésztát stb. adjon a családnak másnapra, milyen alapanyagot szerezzen be hozzá, milyen arányokban dolgozza össze ezeket. Vagyis *tényleg* receptek szerepelnek a szövegekben – akárcsak az orvosi vényeken: precíz utasítások arra vonatkozóan, hogy egy adott – természeténél fogva *sztenderdizált* – por vagy kenőcs szülessék.

Én eltérek ettől a szokástól – mert mást érzek feladatomnak. Éppen azt akarom elérni, hogy a konyhaművészettel foglalkozók számára a szakácskönyvek precíz leírásai és utasításai csak *kiinduló pontként* szolgáljanak – az étel végső megjelenését, vagyis alapanyagait, ezek arányait, az elkészítés módját stb. stb. – a „szakács" kreatív fantáziája szabja meg.

Mindezért „rendszertant" próbálok adni: a különböző ételféleségeket aszerint rakom sorba, ahogyan az anyagaik, fűszerezésük, elkészítési módjaik rokoníthatók egymással. Mint a botanikai munkákban, vagy Brehm-nél. A gulyás nem a levesek közül az egyikként szerepel, hanem egy ételkészítési *koncepció* alapvető elemeként. A „grenadírmars" nem a főtt tészták sorában szerepel, hanem közvetlenül a paprikás krumpli szomszédságában – és így tovább. Vagyis a különböző ételeket aszerint sorjáztam, hogy van-e közös „lelkük", vagy nincs.

Ebből következően ez a füzet nem helyettesíti, hanem kiegészíti a szakácskönyveket. Ez utóbbiakból „technológiát" lehet tanulni, én arra törekedtem, hogy „filozófiát" szuggeráljak.

A szakácskönyvet fel-fellapozzuk. Ezt kéretik *elolvasni.*

* * *

Baráti tanács: tanuljunk meg főzni. Csak kipróbált, szolid kosztú vendéglőbe tévedjünk be, ha muszáj. Nehogy úgy járjunk, mint az az ember, aki odaintette a főpincért ebéd után, fizetni. A főúr udvariasan megkérdezte, milyennek találta a kedves vendég az ebédet. Mire hősünk: „Tudja kérem, nekem van egy orvos barátom, akinek szavajárása az, hogy »születésünktől halálunkig összességében egy kiló fekáliát vagyunk kénytelenek elfogyasztani«, – no, én most túlestem rajta! (A Wittman-fiúk után, szabadon!)

A „húsleves-család”

Alapelv: Húst vagy csontot vagy mindkettőt sós vízben puhára főzünk, aztán bezöldségezzük, ízesítjük.

A jó húslevesben van csont is, a hús pedig nem száraz és inas, hanem „mócsingos”. Egy főre mintegy 20–25 dkg hús számítandó és kb. 3 dl enyhén sós víz, egy-két szem fekete bors egészben, egész vöröshagyma.

Elágazások:

A „közönséges” marhahúsleves

A főzés utolsó fázisában beletesszük a zöldségeket. Ez lehet:

- sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller (alapeset!),

- hozzáadhatunk karalábét, kelkáposztalevelet (a zöldjét), vagy kelbimbót, karfiolt – tetszés szerint.

Semmiképpen nem maradhat ki az alapzöldség-összeállítás.

Ha szeretjük az „aranysárga” húslevest, egy egészen kicsi (csipetnyi) mennyiségű sáfrányos szeklicét szórjunk bele a zöldséggel együtt. Ha szeretjük a markáns zöldség-ízeket, kötegben adjunk a fövő húshoz petrezselyem- és/vagy zellerlevelet. Ha szeretjük a pikáns ízeket, a zöldséggel együtt főzzünk bele néhány szem gombát: ez lehet csiperke, rókagomba, esetleg szegfűgomba, de ez utóbbiból tényleg csak néhány darabot vessünk a fazékba.

Ha erőlevest akarunk kapni, úgy sok csontot főzzünk ki (lehet velős is: ezt előételként, pirítós kenyérrel feltálalhatjuk a hízástól nem tartó családtagoknak!). A húst és a zöldséget merjük ki a kész levesből, esetleg szűrjük át a levest egy vászondarabon és csészében tálaljuk: előtte tanácsos a zsírját lemerni.

Ha hagyományos, „vasárnapi” húslevesre célozzuk be magunkat, a tálalás előtt főzzünk bele valamilyen tésztát (csiga, kagyló, finommetélt) vagy daragaluskát (ennek receptje bármelyik szakácskönyvben megtalálható!). A húst és a zöldséget lehet benne hagyni: ekkor „egytálétel” lesz a levesünk. De ki is emelhetjük: ez esetben a levesben csak a tésztabetét marad.

A zöldséget, főtt húst „másfeledik” fogásként az asztalra tehetjük, ecetes tormával (ez az ún. „bécsi tányérhús” – Ferenc Jóska kedvenc étele!).

Tyúkleves

„Ujházy”-nak mondják – de nevezhetnénk „IV. Henrik”-nek is. Ajánlatos a tyúkot feldarabolni: két comb, melle hosszában kétfelé vágva, hátát középen kettéhasítva, aprólék és (bőrétől megfosztott) kaparók. Ezt is lassú tűzön főzzük, akár a marhahúslevest. Készítése egyébként megegyezik a marhahúslevesével. Jót tesz az ízének, ha közvetlenül tálalás előtt finomra vágott petrezselyemzöldjét, esetleg aprított metélőhagymát vagy újhagyma zöldjét szórunk bele. – Figyelem! Hatványozottan ízletes, ha *gyöngyösből* főzzük – ám ezt a félvad madarat ajánlatos előző este ecetes-fehérboros páclébe helyezni és igen sok ideig főzni. Megéri! – Magyarország egyes vidékein igen jó húslevest főznek *húsgalambból:* ha hozzájutunk, nem bánjuk meg: a galamblevest érdemes egy csipetnyi majoránnával „megbolondítani”.

A legextrább szárnyaslevest Ho Si Minh Városban (az azelőtti Saigonban!) tették elém. Első pillantásra úgy nézett ki, akár egy megszőrösödött strucc-lágytojás: egy hatalmas lágytojástálaló „kehelyben" ott díszlett egy hatalmas kókuszdió, megskalpolva, a teteje fedőként rátéve. Leemeltem – kiderült, hogy belül fürjleves van. Vendéglátóm felvilágosított, hogy a fürjecskét – a zöldségekkel együtt – a kókuszdió belsejében főzték meg, mégpedig úgy, hogy a diót forrásban lévő vízbe állították, amely, nagy nehezen legyőzve a kemény, vastag dióhéj hőszigetelő képességét, végül is levessé kényszerítette a szegény kis fürjecskét. A főzővíz – a kókusztej volt. Úgy kellett kikanalazni a dióhéjból, akár a lágytojást – a megfőtt-megpuhult koprával együtt.

Ezt csak „színesítés" kedvéért meséltem el – a kókusz, mint főzőedény, nem helyettesíthető a mi diónkkal – még a papírhéjúval sem, noha ez első hallásra energiatakarékosnak tűnhet.

Baromfiaprólék-leves

Szárnyak, nyak, hát, zúza, szív és a lekopaszított kaparók – ez az alapanyag. Egyébként a technológiája hasonló a tyúkleveséhez. A zöldséget ez esetben ne negyedeljük, hanem karikára vágjuk. Én egy kis majoránnát is teszek bele a vágott petrezselyem mellé.

A baromfilevesekből a húst nem szokták elkülöníteni. Inkább mindenki kapjon egy papírszalvétát, hogy ha leszopogatja a húst, megtörölhesse ujjait. Ha olyan a helyzet, hogy ez a családias szopogatás nem illik – a puhára főtt aprólékot emeljük ki a levesből, deszkán vagdaljuk egészen apróra, szórjuk meg liszttel és üssünk belé egy tojást. Félkemény hús-galuskákat kapunk, amiket beleszaggatunk a bugyogó levesbe, majd 1-2 perc múlva tálaljuk. Ha így csináljuk, feltétlenül sáfrányozzuk és majoránnázzuk meg – igen szerényen –, és ne főzzünk belé tésztát.

Figyelem! A csirke- és a tyúk- (kakas-) aprólék az ideális alapanyag. Ha tudunk szerezni természetes táppal etetett *libának* aprólékját, abból is fölséges levest kapunk – ám a tálalás előtt a bőrt húzzuk le a libáról. Az is finom, ha az aprólékot kivesszük a levesből és paradicsommártással (l. ott!) és főtt krumplival második fogásként tálaljuk.

Scsí

Az oroszok kedvelt húslevese. Elkészítése hasonló a marhahúsleveséhez, ám néhány tekintetben sajátos:

- a marhahúst nem egyben főzzük belé, hanem hüvelykujjnyi darabokra aprítjuk;

- mielőtt feltennénk főni, kevés, tűzforró olajban átforgatjuk, hogy felülete elszürküljön;

- ezek után ráöntünk egy kanál száraz vörösbort, és így, fedő alatt félig megpároljuk.

A következő fázis azonos a húslevesével – azzal a különbséggel, hogy az alap-zöldségen kívül csak káposztát teszünk belé (ennek mennyisége azonos az összes többi zöldségével és szálakra van metélve). A káposzta lehet édes, savanyított és vegyes (én édeskáposztával szoktam csinálni: annak van igazán decens íze!). Tésztát nem főzünk bele, legfeljebb egy nagy darabokra vágott krumplit.

Amikor a hús omlós, a zöldségek és a káposzta megfőtt, teleszórjuk a tetejét karikára vágott virslivel és azt is megfőzzük.

Tálaláskor tejfölt is teszünk az asztalra: a scsí sok tejföllel (személyenként 1 púpozott leveseskanál!) igazán ízletes.

Borscs

Készítése nagyon hasonlít a scsiéhez, a következő sajátosságokkal:

- *orosz-ukrán változat:* a párolódó húshoz adandó borba reszeljünk bele fejenként egy kisebb tojás nagyságú nyers céklát – a párolódás ezzel együtt történik; a megpárolt húshoz adandó zöldséget egészítsük ki apró kockákra vágott céklával. (Tehát vigyázat! A cékla két lépésben kerül bele a levesbe!)

A borscsba krumplit semmi esetre se főzzünk. Igen jó, ha a felhasznált káposzta $^1/_4$-e savanyított, $^3/_4$-e pedig édeskáposzta.

- *szibériai változat:* amikor kész a borscs, a zöldséget-káposztát és a húst kiszedjük. A káposztás zöldség kiváló köretként szolgálhat natúr sült hús mellé. A húst megdaráljuk, kevés liszttel, tojással átgyúrjuk és kisebb szilva nagyságú gombócokat formázunk belőle. Ezt visszatesszük a borscsba és átfőzzük egy percig.

Az oroszok olyan pirítós fehér kenyérrel tálalják, amelyre egy kis reszelt sajtot rásütöttek és a tetejére illatos fűszert (kakukkfű, szurokfű) szórtak – persze mikroszkopikus mennyiségben;

- *lengyel változat:* Erős csontlevest csinálunk, a zöldségeket kivesszük belőle, a lét vásznon átszűrjük és teljesen lefaggyúzzuk. Ezek után felöntjük, kb. $^1/_4$ térfogati arányban ecetes céklasaláta levével, majd hűtőszekrénybe tesszük és hagyjuk jéghideggé hűlni. Nyári, hűsítő leves, csészében tálaljuk. Ehhez is lehet a fent említett sajtos-sült pirítós kenyeret adni.

A *szibériai* és *lengyel változat*ba – értelemszerűen – nem főzünk virslikarikákat. A *lengyel változat* nem tejfölös.

> Bármelyikük bármely variánsáért érdemes némi szenvedést is vállalni. Egy alkalommal az egyik patinás moszkvai étteremben vacsorázván előétel után borscsot rendeltem. Az előétellel pillanatok alatt végezvén, némi várakozással lelkemben (és gyomromban) vártam a pillanatra, amikor elébem teszik a szép, tejfölös-céklás levet. Hiába. A pincér cikázott az asztalok között, ezt-azt-amazt hordott ennek-annak-amannak – én pedig ültem ott búsan, egymagamban, akár Mikes Kelemen a Márvány-tenger partján. Úgy félórányi várakozás után odaintettem a pincért: „Ugyan, mondja már meg, miért nem hozza a levest?" – Mire ő: „Egy perc türelmet kérek!" – és elrobogott. No, gondoltam, vége a szenvedéseimnek. Tényleg, egy perc múltán a pincér meg is jelent és elébem tett egy népszerűsítő orvosi könyvet, az x-edik oldalon kinyitva és aláhúzva: „Két fogás között, egészségi okokból tanácsos legalább háromnegyed órás intervallumot tartani, hogy elkerüljük az emésztőrendszerbeli kóros elváltozásokat." Pincérem mosolygott, mint aki jól végezte népnevelői tevékenységét. Negyedórán belül, másodpercnyi pontossággal hozta a borscsot. Aztán újabb háromnegyed órára rá a húsételt. A desszertről lemondtam: éppen elég volt újabb háromnegyed órát kibírnom, hogy megjelenjék a számlával. Az utolsó metróval még hazaértem a szállodába.

A „ragu”-család

A raguk jellegzetessége, hogy a húst apró kockákra vágva megpároljuk, a párolás utolsó fázisában adjuk hozzá a zöldség-adalékot, ugyancsak apróra vágva, majd, amikor mind a hús, mind a zöldség egészen puha, liszttel behabarjuk. Gyakori fűszere az őrölt fehér bors, esetleg az apróra vágott petrezselyemzöld vagy tárkonyzöld (ízlés szerint: legjobb kikísérletezni és annál megmaradni, amely a családnak a leginkább ízlik!). Ha szeretjük a pikáns ízeket, egy leheletnyi citromhéjat is tegyünk a párolólébe. – Alapanyaga lehet baromfi (főként mell!), sertéskaraj, de kiváló ragut lehet csinálni a házinyúlból, bárányból, kecskegidából is. Alapelv, hogy „fehér hús” legyen.

Egy különleges raguféle

Sertés vagy *baromfihús citromos mártásban.* E célra kiváltképp a pulykamell alkalmas. A húst fél gyufásskatulya-nagyságú darabokra aprítjuk, tűzforró olajban vagy vajban egy-két percig átsütjük (ennek értelme az, hogy a húson mikroszkopikus vastagságú kemény réteg keletkezik, ami megakadályozza, hogy a főzés-sütés közben elmenjen az aromája!), nyakonöntjük egy-két evőkanálnyi száraz fehérborral és fedő alatt hagyjuk megpárolódni. Ha elfövi a saját levét – kiegészítjük egy kis vízzel. Amikor a hús omlós-puha, kivesszük a levéből. Egy bögrében kevés liszttel, kétszer-háromszor annyi tejföllel habarást készítünk, majd beléfacsarjuk a citrom levét (fejenként fél citrom leve), a héjából kicsiny karikákat vágunk és beletesszük a pároló lébe! Összekeverjük és a tűzről levett pecsenyelébe öntjük. Egy csipetnyi fehér bors jót tesz neki. Felbuggyantjuk, majd a húst visszatesszük a mártásba, összekeverjük.

Ideális köret hozzá a főtt burgonya, amit vajban és apróra vágott kaporban meghempergetünk. Száraz fehérbor (pl. Chardonnay) illik hozzá.

A „minestra”-család

Alaptechnológiája a füstölt szalonna zsírján való zöldségpárolás, belévegyítve kolbászkarikákat vagy főtt csülökdarabokat. Két alapváltozata van: a *leves* és az *egytálétel*.

Minestra

Kell hozzá leveszöldség, kelbimbó (lehet vékonyra szeletelt kelkáposzta is!). Mindent apróra vágunk – a kolbászt és/vagy a csülköt is! – és megfűszerezzük: egy csipet szurokfű, ennél kevesebb kakukkfű, némi bors (nagyon kevés: éppen hogy „átlengje” az étel ízét!). Aki szereti az érdekes ízeket, húsféle helyett vagdaljon belé gombát (legjobb a csiperke!). Fejenként 20 deka zöldség, 10–15 deka kolbász vagy csülökhús vagy 15–20 deka csiperke szükséges hozzá.

A lábasban apróra vágott hagymát üvegesítünk a füstölt szalonna zsírján. Aztán rátesszük a zöldséget és a húst, ill. gombát. Megpároljuk: víz nélkül, gyakori kavarással.

Ha itt abbahagyjuk – tálalhatjuk, mint *egytálételt.* Ha felöntjük, hozzáadunk virslikarikákat és összeforraljuk – akkor pedig *levest* kapunk.

Ha a levesbe belemorzsolunk egy kevéske majoránnát, akkor ezt a minestrát „*Frankfurti leves*nek” hívják. Ha majoránna nélküli, ám tálaláskor a tetejét jó alaposan megszórjuk reszelt sajttal – akkor kapjuk a névadó „minestrát”.

***Sajátos válfaj:* a „korhelyleves”**

A szalonnazsíron savanyú káposztát párolunk (fejenként 10 deka!) apróra vágott hagymával. Felöntjük, majd virslikarikákat is beléfőzünk. Aztán, tálalás előtt tejfölös habarást keverünk bele és még egyszer felbuggyantjuk. Aki szereti a pikáns ízeket, vékony karikákra vágott kovászos uborkát is tehet a párolódó savanyú káposztába.

Ugye érzékelhető, hogy a „minestra” – nem egy meghatározott ételfajta, hanem egy konyhaművészeti koncepció. Ilyen „minestra” típusú ételekkel bátran lehet kísérletezni. A lényeg a szalonnán való párolás és a mindenféle sűrítés (habarás, rántás) elkerülése. Továbbá a zöldségek tobzódása. Az olaszok a minestrába beleraknak mindent, ami „a ház körül akad”: padlizsánt, cukkínit – akármit. Mindegyiknek megvan a maga sajátos zamata.

A minestra és a ragu közötti átmenetnek tekinthető a **palóc-leves**. Ehhez nincs szükség füstölt szalonnára. Készítése pontosan úgy kezdődik, mint a ragué: sovány sertéshúst kockára vágva kevés olajban és hagymával megpárolunk – jót tesz neki egy evőkanál száraz fehérbor – majd hozzátesszük a leveszöldséget apró karikára vágva és a zöldbabot, ugyancsak centis darabokra metélve. Összepároljuk, felöntjük és egy kis ecettel, egy kis tejföllel megbolondítjuk. Nem kell habarni.

> Az orosz konyha egyik – magyarok által kevéssé értékelt – remeke az *„akroska”*. Nem írom le a receptjét – a legfontosabb alkotórésze –, a *kvász* ugyanis Magyarországon hozzáférhetetlen (ez egy fekete kenyér héjból tejsavasan erjesztett, alig-alkoholos „sör-féle”, amit jéghidegen szoktak inni!). Kvászban főznek húst és mindenféle zöldségeket – és jéghidegen tálalják kánikulai ebéd részeként. No – egyszer vidéki előadókörúton voltam, a Volga-melléken. A „harcállláspont” Szamara (akkor: Kujbisev) városában volt. Valami megyei vendégházban szállásoltak el. Amikor megérkeztem, a konyhából egy széle-hossza-egy Matrjoska pattant ki sápítozva: „Jaj, galambocskám, nekem nem mondták, hogy maga külföldi, most mit csináljak, ojh, ojh, csak akroskám van, jaj, elvisz a szégyen!” – Én megnyugtattam, hogy azon külföldiek közé

számítok, akiknek lehet akroskát tálalni. Meg is ettem egy vödörnyit: nagyon finom volt. – Másnap vagy kétszáz kilométerre elvittek egy isten háta mögötti városkába, előadni. Utána ebéd – széles mosollyal hozzák az akroskát. Jó nagy tányérnyit ettem belőle. Finom volt. Harmadnap hetven kilométerre az ellenkező irányban előadás – utána ebéd. Természetes gesztussal teszik elébem az akroskát – hiszen az előadó professzor szereti ezt a különlegességet. – Nem ragozom: ez így ment egy hétig. Hazatérvén egy évi detoxikáló kúra kellett ahhoz, hogy megint gusztusom támadjon az akroskára.

Szegényember-levesek

A parasztasszonyok művészete a csaknem-semmiből ízletes és tápláló ételeket varázsolni. Öt példát hozok.

A **suhintott leves** tényleg a „semmiből” van. Egy mély tányér alján péppé nyomunk egy gerezd fokhagymát, sóval. Rácsapunk egy kanál zsírt (lehet olaj is!) és jól megpaprikázzuk – persze édesnemessel! Összekeverjük ezt az együttest és nyakonöntjük lobogó forró vízzel. Kész: lehet kanalazni, ha egy mód van rá, beléaprított fehér kenyérrel. – A mezei munkára induló emberek hajnali reggelije volt ez a csodálatos aromájú „tea”.

A **rántott leves** közismert: halvány rántást csinálunk és meleg vízben alaposan elkavarjuk, majd az egészet felforraljuk. Ez az alap. A gasztronómiai titok benne az, hogy ilyen módon lett hasznosítva a *főtt krumpli és tészta leve.* Az előbbi kicsit „spröddé”, az utóbbi pedig „selymessé” tette a rántott leves ízét. Zseniális fogás: minden molekula emészthető anyagot ízletes étellé tenni!

A rántott levesnek vannak *savanykás* származékai: ha a lobogó levesbe tojást ütünk, gyorsan elkeverjük, hogy az „rongyokká” foszoljék, akkor egy leheletnyi ecettel megbolondítva **savanykás levest** kapunk. Ha előzőleg elkészített krumplisgombóckákat főzünk ki a sós vízben, majd a gombócokat leszűrjük, egy kis lábasban apróra vágott hagymát üvegesítünk, ezt összeforraljuk a gombóc levével, aztán vékonyan berántjuk, ecetezzük, tejfölözzük és visszaborítjuk belé a gombócokat – ez a nevezetes **krumpligombóc-leves**.

Itt említem meg, hogy ezt a levest el lehet készíteni csontlében is – az így nyert levest nem rántjuk, csak tejföllel keverjük. Tipikus balkáni étel – a neve **„csorba”**.

Különleges levesek

A „különlegesség” nem a készítés agyonszofisztikáltságát jelenti, hanem azt, hogy egyik „családba” sem tudom őket besuszterolni.

Spárgaleves

A vékonyan lehéjazott spárgát centis darabokra vágjuk és sós vízben megfőzzük. Utána olyan citromos-tejfölös habarást kap, mint a citromos ragu – csak persze igen kevés liszttel. Akkor jó, ha állaga nem is vízszerű, nem is vastag, hanem könnyű krémes. Szokták kutyulni mindenfélével: sárgarépával, nokedlivel: kérem, ne tegyék. A spárga sajátos zamatát semmivel nem szabad megzavarni – a citrom viszont kiemeli ezt a zamatot.

Olyan spárgát vegyünk, amelynek a húsa fehér vagy leheletnyire rózsaszín, a teste gyöngyházfényű. Levesnek a közepesen vastag (7–8 mm Ø) spárga a legjobb, de az ún. „szólóspárgából” (10–12 mm Ø) is kiváló leves készül, ha feleakkora darabokat metszünk le belőle, mint a közepesből.

Fejenként egy marék zabot főzzünk meg: a pelyvájától így el lehet a magot különíteni. Egy tányérnyi tejbe szórjuk bele, főzzük össze a tejet a zabbal és a végén enyhén habarjuk be. Így tálalják az oroszok a **tejleves**t. Nálunk inkább rizst vagy tésztát főznek bele. Úgy is jó: a zabos tejlevesnek viszont van egy sajátos aromája, amiért érdemes kipróbálni.

Francia hagymaleves

Rémes, mik vannak róla a szakácskönyvekben összehordva. Az én receptem a *paraszti* változat. Tessék kipróbálni!

Fejenként 5–7 deka póréhagymát igen apróra vágunk, lesózzuk és hagyjuk egy pár percig „izzadni”. A lábas fenekén fejenként 3 deka vajat olvasztunk, majd ebben megüvegesítjük a pórét. Amikor a póré megpuhult, felöntjük fejenként 1 dl száraz fehérborral és összeforraljuk. Tetszés szerint megfűszerezhetjük egy leheletnyi kakukkfűvel – de nem muszáj. Amikor ez készen van, fogunk annyi cserépcsuprot, ahányan enni fogunk, beleöntjük egyenletesen adagolva a levesesszenciát, felöntjük tányérnyira meleg vízzel. Utána lehéjazott fehér kenyérszeletekkel borítjuk el a csuprok nyílását úgy, hogy ezek ússzanak a levesen. Mindegyik csupor (kenyérrel fedett) szájadékára ráteszünk egy 3–4 mm vastag ementáli sajtszeletet úgy, hogy a szélük ne lógjon ki a csupor keresztmetszetéből. Ezek után tálcára tesszük a csuprokat és betesszük őket egy erősen előmelegített sütőbe. Addig „sütjük” a levest, amíg a sajt át nem filtrálódik a kenyéren és el nem oszlik a levesben, a teteje pedig nem pirul meg. Aztán tálalhatjuk, kinek-kinek a maga csuporját.

Beregi káposztás bableves

Előző este főzzünk ki egy enyhén füstölt csülköt, valamint áztassuk be a nagyszemű tarkababot (vagy friss fejtett babot!). Másnap a csülök levében főzzük össze a babot egy-egy marék savanyú káposztával, némi karikára vágott sárgarépával, petrezselyemgyökérrel. Csipedettet is főzünk bele az utolsó pillanatban. A csülköt lecsontozzuk, darabokra vágjuk és visszatesszük a levesbe. Igen vékony tejfölös habarást kap a végén. (A csipedett receptje a gulyásnál!)

Gyümölcslevesek („ciberék”)

Lehetséges alapanyagok: meggy, köszméte, kajszibarack, borízű nyári alma, Idared-alma, ringló, olaszszilva, rebarbara. A kajszit, szilvát, ringlót kimagvazzuk (a meggyet nem!), az almát lehéjazzuk és kivesszük a magházát, majd 8 darabra vágjuk (a kajszit, szilvát, ringlót csak kettévesszük!).

Feltesszük főni, édesítve (cukorral vagy más édesítővel), hozzáadunk egy-két szelet citromot és egy leheletnyi sót. (Ha ez elmarad, az eredmény *kompót* lesz!) – Vannak, akik szegfűszeget, fahéjat is tesznek bele – nem ajánlom: denaturálja a gyümölcs eredeti, üdítő ízét.

Amikor a gyümölcs megpuhult, de még nem megy széjjel, 9 rész tejfölből és egy rész lisztből készült habarással behabarjuk: vigyázva, hogy a lé a habarás közben ne forrjon (mert akkor összecsomósodik a liszt!). A behabart levest felbuggyantjuk, aztán kihűtjük. Ez a natúr gyümölcsleves hidegen a legjobb.

Ha a habarás 7–8 rész tejfölt és 2–3 rész lisztet tartalmaz, nem levest, hanem *mártást* kapunk – kiváló petrezselymes-vajas krumplival marhahús, vadak, pulyka mellé!

A „gulyás”-alakúak rendje

Ősi pusztai technológia: alapja az aprított hús, amelyet üvegesített hagymával – és még mással is – fűszereznek, jól átsütnek-forralnak. Konzerválási metódus arra az esetre, ha nincs kéznél hűtőszekrény. (A pusztai nomádoknál ez elég gyakran előfordult!)

Alapanyagok: bármilyen hús, vagy hal és egy sor zöldség is.

Alaptechnológia: a húst kockára vágjuk (ha baromfi: szétdaraboljuk!), tűzforró zsiradékban néhány percig minden oldaláról átsütjük (emlékezzünk: ez a hús zamata miatt van!), meglocsoljuk borral (a vörös húsokat vörösborral, a sertést és baromfit fehér, száraz borral!) és saját szaftjában megpároljuk. Ekkor még csak só van rajta! – Amikor a hús már csaknem teljesen puha, hozzákeverjük az apróra vágott vöröshagymát és addig pároljuk a hússal együtt, amíg teljesen szét nem fő. Ekkor kerül rá az édes-nemes paprika. Az utolsó tizenöt-húsz percre jó, ha előmelegített sütőben fejezzük be a hőkezelést (ennek következtében tanácsos jénai tálban vagy Röhmer-fazékban csinálni!). – Egy főre 15–20 dkg színhús és egy fél, nagyobb fajta vöröshagyma szükséges.

Amit ezek után kapunk – azt **pörkölt**nek hívjuk. Közvetlen is tálalható, krumplival, nokedlivel, tarhonyával, akár puliszkával is. Kiváló hozzá a fejes saláta vagy az uborkasaláta. Száraz, könnyű vörösbor illik hozzá (pl. Cabernet Sauvignon, nemes kadar, kékfrankos).

Sertés, borjú vagy szárnyas húsból készült pörköltet lehet tejföllel is keverni: akkor **paprikás**t kapunk. Sajátossága az, hogy kizárólag tejfölös saláta illik hozzá és könnyű, száraz fehérbor (ezerjó, rizling, juhfark stb.), köretnek pedig csaknem egyedül a nokedli megy hozzá. Zárójelben: a szakácskönyvek az egész főzési procedúrát elválasztják a pörköltétől – lényegtelen. Az ízhatást ezek a különbözőségek nem befolyásolják.

Ha a fenti pörkölt-technológiát a következőképpen módosítjuk:

- kizárólag marhát használunk, amelyet „pommes frites”-alakúra vágunk össze, vagyis hosszúkás, vékony darabkákra,

- nem paprikával fűszerezzük, hanem őrölt fekete borssal és némi kakukkfűvel meg szurokfűvel,

akkor **borsos tokány**t kapunk. Ez valószínűleg a pörkölt őse – amikor még a magyar konyha (de Európa sem) nem ismerte a paprikát. A borsos tokányt kizárólag puliszkával „stílszerű” szervírozni. A puliszka kukoricadara megfőzve, kevés tejjel és zsiradékkal.

Ha a borsos tokányt kissé bő lére főzzük, a szaftját tejfölösen és citromosan behabarjuk, beléaprítunk kovászos uborkát, kaprit és olajbogyót – ezt az ételt **Bef-Sztroganov**nak hívják, az igényesebb orosz konyha kiválósága.

Nincs olyan húsféle, amelyből Magyarországon ne készítenének pörköltet: marhából, sertésből, csirkéből, libából, de nyúlból és mindenféle vadakból is (kiváló az őz- és a vaddisznó pörkölt!). A csirke és a borjú inkább paprikásnak való. A *birkahúsból* készült pörkölthöz a fenti vörösbor-adag jó háromszorosát használjuk fel – ez ugyanis semlegesíti a birka mellékízét – így ritka finom pörkölt lesz belőle.

Vannak „vegetáriánus” pörköltek is. A legismertebb a **paprikás krumpli**. A kitűnő paprikás krumpli titka az, hogy a megsült hagymát már meg kell paprikázni, gyorsan kavarni és belévegyíteni az előzőleg megtisztított és gerezdekre darabolt krumplit. Jó alaposan keverjük össze a paprikás (esetleg füstölt szalonnás), hagymás zsiradékkal és fedjük le: kis lángon

negyedóráig *pároljuk* a krumplit. Amikor a krumpligerezdek már kezdenek üvegesedni, akkor öntsük fel vízzel – ki hogyan szereti: lehet hosszú lére, rövid lére. Legjobb, ha fokozatosan öntjük fel, kis adagokban és megvárva, amíg felforr. Főzhetünk bele felszeletelt édes zöldpaprikát is, de nem muszáj. Egyes szakácskönyvek paradicsom belefőzését is javasolják – nem tanácsolom. A paradicsom édeskés-savanykás ízt ad a paprikás krumplinak: ez idegen a lényegétől. – A végén főzhetünk bele virslit, debrecenit, egy-egy karika lángolt kolbászt (az íze kedvéért). Kifejezetten a fokhagymás, paprikás uborkasaláta illik hozzá, meg valami könnyű, száraz vörösbor vagy siller.

> Aki azt hiszi, hogy a paprikás krumpli kizárólag magyar specialitás, egyenesen a Volga–Káma közéből hoztuk a receptjét, rovásírással – az téved. Egyszer Belgrádban tárgyaltam szerb kollégákkal – franciául. Vagy félhárom volt, mire megint az utcán voltam. Sürgősen kerestem egy kisvendéglőt (tapasztalatom ui., hogy a koszt minősége fordított arányban áll az adott vendéglő osztály-besorolásával. Ezt az igazságot szokta a nemzetközi szakirodalom „Damján-féle törvénynek" nevezni!). Szóval, a Sztambuli Kapu tövében látok egy kisvendéglőt: söntés előtt hat asztal, piros kockás abrosszal leterítve. Beülök. Jön a pincér. Én – bennem lévén még a tárgyalás francia beszélgetésének utóíze, mondom neki – franciául –, hogy kérek egy étlapot. Mire ő – ékes szerb nyelven, amit orosz tudásom alapján csaknem teljesen értettem – közli, hogy már csak egyféle ételük van, de ő azt egy külföldinek nem ajánlja. Átfordítva oroszra: „Mi az a szörnyű étel?" – Mire ő szerbül: „Krompír paprikás." – Mire én oroszul: „No, hozza csak, én olyan külföldi vagyok, akinek lehet krompír paprikást ajánlani!" – Mire ő magyarul: „Azonnal hozom!" – és hozta.

Nálunk egyébként ezt az ételt nem paprikás krumplinak hívják, hanem **serpenyős rostélyos**nak. Az elkészítési módja nagyon egyszerű: szép rostélyos szeleteket párolunk a hagymás-paprikás zsiradékban (ide a füstölt szalonna nem megy!), majd kivesszük az omlós puhára párolódott húst és a lében paprikás krumplit csinálunk (pontosabban: befejezzük a paprikás krumplit a krumpli megfőzésével). Aztán a párolt húsra ráborítjuk a paprikás krumplit és tálaljuk savanyúsággal és könnyű vörösborral.

Különleges „pörköltök"

Francia recept a **burgundi hús.** Ők szeletnek készítik el – szerintem jobb pörköltnek feldarabolt hússal. – Marhahúst (pl. felsál!) öregujjnyira vágunk, megforgatjuk igen kevés, lobogó olajban (lehet vaj is!), borsozzuk, hozzáadunk egy kevés provence-i fűszerkeveréket és egy féldeci száraz vörösbort, esetleg egy karika citromot. Óvatosan, igen kis további bormennyiségekkel öntözgetve megpároljuk. Amikor a hús már omlós puha, kimerjük egy tányérra. A pecsenyét némi vízzel és borral feleresztjük (fejenként kb. egy deci lének kell lennie!), majd barnára sült liszttel készített rántással óvatosan keverjük, felbuggyantjuk. A bormártást ráöntjük a húsra és krumplis krokettel tálaljuk. – Melléje tanácsos ugyanazt a bort adni, amellyel elkészítettük.

Székely káposzta

Ehhez először elkészítünk egy ízletes sertéspörköltet. – Aztán fejenként kb. 10 dkg savanyú káposztát adunk hozzá. Ha a káposzta leve fehéres-opálos, akkor ne mossuk és a levéből is öntsünk hozzá valamicskét. A kereskedelemben általában kapható savanyú káposztát tíz percig áztassuk tiszta, hideg vízben, csak utána adjuk hozzá a pörkölthöz és engedjük fel annyi vízzel, hogy az ételt ellepje. Tegyünk bele egy egész babérlevelet és főzzük a káposztát addig, amíg el nem éri a „csaknem puha" állapotot (már főtt, de kicsit még herseg az ember foga alatt!). Tejföllel habarjuk, de nagyon kevés liszttel.

Brassói aprópecsenye

Apróra vágott sertéshúsból csináljunk tokányt, mégpedig úgy, hogy vöröshagyma mellett fejenként egy-két gerezd fokhagymát is kenjünk szét és adjuk a párolódó húshoz. Amikor készen van, tegyünk hozzá fejenként tíz deka „dobókocka" nagyságúra vágott krumplit, keverjük össze és az egészet (jénai tálban, alufóliával letakarva) tegyük be kb. 20 percre az előforrósított sütőbe. Az utolsó 5 percben vegyük le róla a fóliát, hogy zsírjára süljön. Apróra vágott petrezselyemmel megszórva tálaljuk, adjunk hozzá kovászos uborkát és száraz, könnyű vörösbort.

A család névadója és fejedelme – a bográcsgulyás

Mindenekelőtt készítsünk marha lábszárból (más is lehet – ne legyen nagyon száraz és „rostos" – vagyis a felsáltól lehetőleg óvakodjunk!) egy erősen (édes-nemessel!) megpaprikázott pörköltet. Azért jók hozzá a mócsingos húsok, mert így „vastag" lesz a szaftja. Akkor jó, ha sűrű, kissé zsíros és sötétpiros a paprikától. (Erős paprikát ne adjunk hozzá: a gulyásnak hús-íze legyen, ne vitriol-íze! Ha van olyan elfajzott ízlésű vendégünk, aki szereti a bőrkikészítő vegyszereket – adjunk a gulyása mellé egy kis cseresznyepaprikát vagy csilit – hadd szenvedjen!)

A kész pörköltet felöntjük egy tányérnyira kiegészítő vízzel, hozzáadjuk a „dobókocka" nagyságra aprított krumplit és odatesszük főni.

Közben réteslisztből és kevés vízből gyúrjunk kemény tésztát. Nyújtsuk kb. 8 mm-es vastagságúra, szeljük ugyancsak kb. 8 mm-es széles „hurkákra". Hempergessük meg ezeket a hurkákat kevés lisztben, hogy ne ragadjanak. Aztán csipdessünk le belőlük hüvelykujjköröm nagyságú darabokat, két tenyerünk között sodorjuk meg (kisebb méretű som alakú csipedetteket fogunk kapni!), ezeket szórjuk bele a lassan fődögélő gulyásba. A csipedett készítése munkaigényes, viszont mire az utolsót beledobjuk a levesbe és megmossuk a kezünket – a csipedett már fenn úszik a fölséges illatú és színű leves tetején.

Ez a gulyás, ahogyan én gyerekkoromban a Nagykunságban ellestem. Kérem, óvakodjanak a gulyást megszentségteleníteni leveszöldséggel és köménymaggal. Az is ehető – „húsos zöldségleves", de nem gulyás. Paradicsomot se főzzünk bele (akármit mondanak a szakácskönyvek!) – a legtöbb, amit az igazi gulyás elbír – az néhány szelet (kierezett!) zöldpaprika.

> Óvakodjanak attól a gulyástól, amelyiknek a színén töpörtyűdarabok úszkálnak. Móra Ferenc meséli, hogy egyszer egy sötét, csillagfényes este együtt vacsorázott egy pásztoremberrel, bográcsból, gulyást. Az öreg kanalával a nagyságos Igazgató Úr felé hessegette a lé felszínén úszkáló, ropogós töpörtyűdarabokat. Móra azt hitte, hogy ez valami szuper-vendégszeretet jele és megjegyezte, hogy ne szánja az összes töpörtyűt neki, egyen már ő is belőle. Mire a pásztor: „Hogy töpörtyű? – Affene! Cserebogár az!"
>
> Kéretik továbbá a gulyást igen komolyan venni – ez a magyarok szakrális étele. Vegyük tudomásul, hogy annak idején a besenyők azért támadtak az etelközi magyarokra, mert el akarták rabolni a gulyás receptjét. Árpád nem egy fehér lóért vásárolta meg Pannóniát Szvatopluktól, hanem egy bográcsnyi gulyásért. Zrínyi Miklós Szigetvárott nem háromszáz aranyat vett fel az ottani OTP-fiókban, hogy aztán Jézus-Jézus kirohanjon, hanem jól belakott a főtéri vendéglőben gulyással, hogy legyen elég ereje a kontyos törököt megverni. Állítólag azért nem sikerült az akció, mert az az ostoba vendéglős sárgarépát meg köménymagot tett a gulyásba. Szavojai Jenő állítólag egész életében bánta, hogy kastélyát Ráckevén – és nem Karcagon építtette, így lemaradt az igazi finom, nagykun gulyás élvezetéről. – Sőt! Azt rebesgetik azok, akiket a klinikai halálból hoztak vissza az orvosok, hogy amikor megérkeztek a mennyországba, látták Jézus Krisztust, amint bánkódik, hogy az ő idejében még nem volt bográcsgulyás, mert ha az

Utolsó Vacsorán ezt tálalták volna fel, jól belakott volna belőle, és ezzel kapcsolatban mondotta volna azt, hogy „ezt cselekedjétek az én emlékezetemre” – aminek következtében szerte a világon állandóan, óriási látogatottságot lehetne biztosítani a templomoknak.

Vigyázat! – Utánozzák! Szerte Európában szerepel a vendéglők étlapján a „Gulasch”, „Goulache”, „Mad’arský Guláš” – stb. Ezen név alatt általában sápadt-rózsaszín, löttyedt, kissé mosogatólé ízű pörkölt értendő. Idegméreg! – Az egyetlen hely, ahol lehet Mad’arský Guláš-t rendelni, az a prágai U Fleku kocsma, ahol nem kell a csodálatos fekete sörüket rendelni, mert a füstifecskeként cikázó pincérek kéretlenül eléd vágják, ha megiszod, újra elébed vágnak még egy félliter – és ez megy addig, amíg kétségbeesetten nem kezdesz el rimánkodni, hogy „Nye proszím”. Nos, itt érdekes pörköltet szolgálnak fel: vastag szaftú marhapörkölt ez – komilfó –, csak éppen egy szemernyi húsleveskocka van a levébe belefőzve – és szigorúan knédlivel tálalják. Itt tudja meg az emberfia, hogy ez a kelet-közép-európai hibriddé avanzsált étel milyen finom tud lenni – kiváltképp a fekete sör ágyásaként.

Babgulyás

A bográcsgulyás kisebbik testvére. Ez is egy szép marhapörkölttel kezdődik. Ugyanolyannal, mint a bográcsgulyás. Amikor készen van, hozzáadjuk az előző nap beáztatott tarkababot (fejenként 5–7 dkg!) Félig megfőzzük, majd hozzáadjuk a hosszant negyedelt sárgarépát és petrezselyemzöldjét. Ezt is megpuhítjuk, végül a csipedettet főzzük bele, hasonlóan a bográcsgulyáshoz.

Valamikor a turistaházak kedvelt fogása volt. Az hírlett róla, hogy a franciák megvették a licencét, és a La Manche-csatornán közlekedő légpárnás hajók üzemanyagaként használják. Nem tudom: az viszont biztos, hogy a vékony rabicfallal egymástól elválasztott turistaházi szobákban ajánlatos volt füldugóval aludni. Ezért nemzeti ünnepi fogadás, valamint egyetemi előadás előtt ellenindikált a fogyasztása.

Mindkét fajta gulyáshoz lehet savanyút adni – noha leveshez általában nem szoktak. A bográcsgulyáshoz a legfinomabb az enyhén ecetezett és cukrozott zsenge fejes saláta, a babgulyáshoz pedig a kovászos uborka vagy csalamádé.

Mindkét gulyáshoz könnyű, száraz vörösbort adjunk.

„Babgulyást” lehet *lencséből* is főzni. Pontosan úgy készül, mint a babgulyás, csak a végén leheletfinoman megecetezzük és nem adunk mellé salátát.

Extra pörköltek

A legismertebb a **„resztelt máj”**, ami tulajdonképpen sertés- vagy marhamáj pörkölt. Két fontos különbséggel: 1. csak a teljesen kész ételt szabad sózni: a sósan főzött-sütött májból „gumilövedék” lesz; 2. a hagymát nem aprítjuk, hanem csak karikára vágjuk, és a megfonnyasztott hagymát nemcsak paprikával, hanem majoránnával is fűszerezzük. – Főtt krumpli illik hozzá és száraz vörösbor.

A másik a **gombapörkölt**. A jól megtisztított gombát darabokra vágjuk (nem szeleteljük vékonyra – ahogyan a szakácskönyvek többsége szuggerálja!). A legjobb a csiperke, de kiváló hozzá a rókagomba is (ez elkészítés után is „hersegő” marad!). A vargánya is kiváló pörköltnek, de azt ajánlom, mást csináljunk belőle (pl. tejfölös gombamártást vagy levest!), mert úgy még jobb. – A hagymát – akárcsak a májnál – csak karikára vágjuk. Adhatunk hozzá finomra vágott zöldpaprikát is – és úgy üvegesítjük meg a gombát – egy adagra 15 dkg-mal számolva. Fűszerek: fejenként egy mokkáskanál édes-nemes paprika, egy kis csipetnyi szurokfű, egy

leheletnyi fekete bors – és kevés só (a gomba íze nem kívánja az erős sózást). Párolódás közben a gomba levet ereszt: ebben kell megfőnie. Fokhagymás uborkasaláta illik hozzá és rizlingfröccs. – Be is tejfölözhetjük – akkor **gombapaprikás**nak hívjuk és nem krumplit adunk mellé köretnek, hanem nokedlit. A paprikást ízletesen lehet készíteni szegfűgombából is.

Lehet jó pörköltet csinálni *baromfizúzából* és *marhaszívből* is: ezeket sokáig pároljuk és ne mulasszuk el a sütőben való érlelést. Bő (fejenként 0,5 deci) vörösbort kell hozzáadni a párolólébe. Akkor jó ez a pörkölt, ha a leve „tunkolható", de olaj-sűrűségű és sötétpiros.

(Végül, finom a **pacalpörkölt** is – ennek receptje megtalálható a jobb szakácskönyvekben!)

A húsoskásák alcsaládja

Azért „alcsalád”, mert igen közeli rokonai a pörköltnek. Alapanyaguk vagy pörkölt vagy tokány vagy valami gulyás-szerű húsleves. Az alapelv: a teljesen elkészített húsételbe valami gabonafélét vagy tésztát teszünk úgy, hogy az fövés közben szívja fel a húsétel teljes szaftját.

Piláf (plov, bácskai rizseshús)

Pörköltet készítünk: ha eredeti piláfot akarunk, akkor birkahúsból, ha magyarosan, akkor sertésből. Egyes vidékeken (Közép-Ázsiában) némi leveszöldséget is aprítanak bele a pörkölés utolsó fázisában! (Én nem ajánlom: denaturalizálja az étel ízét!) Ezek után jön hozzá a rizs, amelyet előtte gondosan megmosunk (szűrőben, csapvíz alatt!), és kicsit megforgatjuk igen kevés, tűzforró olajban. Összefőzzük a rizst és a pörköltet – és lehet tálalni.

Minden savanyú illik hozzá – talán a csalamádé a legjobban. Száraz, könnyű vörösbort adjunk hozzá.

Rizottó

Ez készülhet sertésből, kicsire aprított szárnyas-mellből, házinyúlból. Nem paprikázzuk meg a párolandó húst, hanem kissé megborsozzuk, és adunk hozzá egy csipetnyi kakukkfüvet meg rozmaringot. – Külön megpároljuk kevés olajban és vízben az igen apróra vágott leveszöldséget és zöldborsót. Petrezselyemzöldjét is teszünk a párolólébe, valamint egy leheletnyi sáfrányos szeklicét. Amikor a rizs is kész meg a zöldség is, az egészet összekeverjük a hússal. A tetejét megszórhatjuk reszelt sajttal, és néhány percig forró sütőben sütjük (jénai edényben vagy Röhmerben!). – Tálalható fejes salátával. Én a savanykás kompótra (meggy, köszméte, ribiszke) szavazok! – Könnyű fehérbor illik hozzá.

Kuszkusz

Észak-afrikai berber étel. Előmunkálata egy igen sűrű, erősen borsozott, kakukkfüvezett, kicsit sáfrányozott vegyes húsleves. Legyen benne tyúk, marha – de sovány birka is. Amikor kész a leves, a húst és zöldséget kivesszük belőle és félretesszük. Magát a puszta levet beszórjuk hántolt kölessel és állandóan kevergetve főzzük. A kölesnek fövés közben fel kell innia az egész levet (ezért tanácsos fokozatosan belehinteni a levesbe!). Amikor kész a kása, egy nagy tálba kifordítjuk, mellérakjuk a húst és a zöldséget és tálaljuk.

Ünnepi alkalomra tehetünk a tetejére kebabot is (l. ott!). Stílusosan alkoholt nem szolgálunk fel mellé, hanem mentás zöld teát közvetlenül utána. Ez fejenként 1 mokkáskanál zöld tea, ugyanennyi szárított fodormenta-levél fejenként egy kávéscsésze vízben feltéve, és csaknem forrásig (addig, amíg a víz az edényben el nem kezd felfelé cirkulálni!) hevítve. Kávéscsészében, édesítve tálaljuk.

Besbarmak

A név kazah nyelven „öt ujjat” jelent, mivel közös tálból, kézzel szokták falatozni.

Csontos, fiatal birkahúsból először csinálunk egy igen tartalmas tokányt. Addig főzzük, míg a hús le nem mállik a csontokról. Ez utóbbi kiváló csemege a Bodrinak. A tokányt nagyon kevés vízzel felöntjük (ha elég sok a szaft, nem is kell!), és kb. féltenyérnyire tépett csuszatésztát főzünk el

benne: minél többet. Ha kazah módra tálaljuk, mindenkinek a tányérja mellé készítsünk egy kis tálkában illatosított vizet: két falat között ebben lötykölik meg a vendégek a bes barmak-jaikat.

Jó hozzá a könnyű, kesernyés sör (Aranyászok, Stella Artois, Smickovské Svetlé (de a zöld tea is, stílusosan: nem mentázva!).

> A húsos kásák családjának ettem egy egészen különleges fajtáját: az Ibériai-félszigeten készítik, a neve *Paella.* Elkészítési módja nem különbözik a rizottóétól: sáfrányosan kifőzött, pergő rizs, mediterrán fűszerezéssel (kakukkfű, rozmaring, kicsi bors, kicsi szurokfű!). A húsleves, amiben kifőzik a rizst – az extra. A csirkehústól és a sertéskolbásztól kezdve a különböző tengeri halakon, valamint „tengeri gyümölcsökön" keresztül minden van benne, ami a ház körül akad. Magyarországon nem lehet megcsinálni. Sajnos.

Egy „veretes" kásaköret: a **dödölle**. Távoli rokonságban van a paprikás krumplis „grenadirmars"-sal, de étrendileg külön műfaj. Könnyen omló (pl. Ella) krumplit héjában megfőzünk, lehéjazzuk és krumplinyomóval kinyomjuk. Összedolgozzuk 1:4 arányban liszttel (20 deka liszt, 80 deka krumpli) és megsózzuk. Egy leheletnyi fehér borsot is adhatunk hozzá – de nem kötelező. – Ezek után adagonként egy fél nagyobb vöröshagymát apróra vágva megfonnyasztunk zsiradékban, a krumpli-liszt masszát belekeverjük a hagymás zsírba. Nagyon kevés vízzel felöntjük (adagonként fél deci), és folytonos keverés közben felbuggyantjuk, úgy, hogy a krumpliba kevert liszt megfőjön. Ezek után még adunk hozzá kevés zsiradékot (vagy tejfölt), és betesszük a sütőbe (előforrósított!) 10–15 percnyi sülésre. Illatos krumpliskását kapunk – marha- és vadpörkölthöz, tokányhoz, valamint nyári ebédekhez, főzelékhez – kiváló köret.

Derelyék és palacsinták alrendje

Az alap – a kinyújtott és mintegy 10x10 cm-esre szabdalt tészta (durum-búzából tojás nélkül, lágy búzából tojással!), amelybe tölteléket teszünk, aztán behajtogatjuk: ez lehet háromszögletű „levél”, lehet kis „batyu”, lehet gombóc-forma, lehet két négyszögű lap egymásra „forrasztása” nyomán keletkezett „tasak”. A tölteléket *készen* kell beletenni, mivel a derelye csak addig főhet, amíg a vékony tészta meg nem fő (ez se a húsnak, se a gombának nem elég!).

A differenciák tehát a töltelékben, esetleg a kísérő mártásban lehetnek. Vannak derelyék, amelyeket levesbe (csontleves, csorba!) főznek bele.

Húsos töltelékek

Bármilyen főtt vagy párolt hús megdarálva, avagy darált hús megpárolva-megsütve alkalmas a derelyekészítésre. Értelemszerűen a valamilyen módon elkészített hús darálása vagy azt a célt szolgálja, hogy pl. a levesben főtt hús önálló második vagy harmadik étellé váljék, vagy meleg előétellé. Nyers darált húsból készült derelye önálló fogás. Ez az ízesebb is: a hús aromája ui. teljes egészében a derelyében marad.

A darált húst lehet keverni ugyancsak darált, aromás ízű zöldségekkel, így sárgarépával, petrezselyemgyökérrel, zellerrel. Feltétlenül fűszerezzük: borssal (ebből kevés kell!), szurokfűvel, kakukkfűvel, majoránnával, zsályával. A legjobb, ha kikísérletezzük, milyen fűszerkeverékeket fogunk az adott alkalommal használni. Nincs általános recept: az étel egyedi ízét, amelynek következtében a konyha nem ismétli meg unos-untalan önmagát, a fűszerezés is elősegíti.

Olasz típusú derelyét (**„ravioli”**) paradicsomszósszal és reszelt sajttal tálalunk. A paradicsomszószba ne felejtsünk el belefőzni szurokfüvet és zellerlevelet.

A szibériai típusú derelyét tejföllel tálaljuk, miután a kész derelyéket olvasztott vajban meghempergettük (ez a **„pelmenyi”**). Emellett igen széles köre van az újításoknak („a konyhafőnök specialitása”!). Adhatunk a húsos derelyéhez torma- és mustármártást, tartármártásféleségeket, barna erőleves-mártást – és így tovább (l. „Mártások”!).

Vagyis a derelye-család – gazdag kaleidoszkóp. Egyik dimenziója a hús milyensége, a másik a fűszerezés, a harmadik a mártás. Százféle étel kihozható belőlük.

> Egyszer volt egy megrázó derelye-élményem. Hszian-ban (az ősi Csanganról van szó, Kína történelmi fővárosáról) betértem egy kifejezetten derelyére szakosodott étterembe. Az étlapon több mint harmincféle derelye szerepelt, a menük húsz-húsz derelyéből voltak, különböző filozófiai elvek szerint összekombinálva. A pincér bácsi kb. tízpercenként jelent meg egy gőzölgő szitával a tányérján, és arról egy mintegy 10x10 cm nagyságú derelyét tett át az én tányéromra. Mindegyikhez speciális mártást hozott és mindegyikhez külön-külön italt szolgált fel. A szita jelenléte azt mutatta, hogy a derelyéket nem főzték, hanem gőz felett párolták. Legnagyobb meglepetésemre nem hozott elém két olyan derelyét, amelynek az ízkompozíciója „köszönőviszonyban” lett volna az előzőkkel. Ugyanez vonatkozott a mártásokra és az italféleségekre is.
>
> Itt tanultam meg azt, hogy a főzésben a fantáziának legalább akkora szerepe van, mint a festészetben vagy a zeneszerzésben.

Van még egy szenzációs derelye, hogy ki ne felejtsem: **Piroska** a neve. Csak a tölteléke extra: írós túrót összekeverünk apróra vágott kaporral, tojássárgájával, mézzel (adagonként 15 deka túró, 1 tojássárgája, egy kávéskanál méz), az egészet összeturmixoljuk. Ezzel töltjük a derelyéket. Főzés után feltétlenül hempergessük meg a derelyét sült prézliben.

Ide kapcsolódnak a **húsos palacsinták**. A palacsintatészta abban különbözik a leveles tésztától, hogy lisztből, tejből és tojássárgájából viszkózus tésztát keverünk és ezt olajos palacsintasütőbe merőkanállal adagolva, majd szétterítve két oldalról megsütjük. A jó palacsinta mintegy 2 mm vastag, enyhén megpirult és jól göngyölíthető. – Néhány példa:

- paprikás csirkés palacsinta: szabályszerű paprikás csirkét készítünk, a húst kiemeljük, lecsontozzuk és megdaráljuk: ezzel töltjük meg a palacsintát, a paprikás-tejfölös szaftot pedig ráöntjük tálaláskor;

- gombás palacsinta: tejfölös gombás szószt készítünk (l. ott!), a gombát kiemeljük, megtöltjük vele a palacsintákat, majd a szószt ráöntve tálaljuk;

- vadas palacsinta: vadhúsból vagy marhahúsból vadast készítünk (l. ott), és ugyanúgy járunk el vele, mint a többiekkel: a húst megdaráljuk tölteléknek, a szószt ráöntjük;

- tojásos palacsinta: főtt tojás sárgáját sonka- vagy csülökhússal (miután ezt megdaráltuk!) összedolgozzuk, kevés borssal fűszerezzük. A főtt tojások fehérjét apróra vágjuk és azt is hozzákeverjük. Ez a töltelék. A szósz – tejföllel hígított lengyeltojás (l. ott).

Minden húsos palacsinta „műfaj" megcsinálható derelyeképpen is és fordítva. Ha kellő mennyiséget teszünk az asztalra – egytálételnek is megjárja. Száraz, könnyű fehérbor illik hozzájuk.

Derelyéket is és palacsintákat is lehet csinálni édesen: lekvárral, tojással-vaníliával áttört túróval, dióval, mákkal. Ez esetben szósz helyett fahéjas vagy vaníliás cukorral szórjuk be, esetleg sűrű madártejjel vagy gyümölcsízzel – ez utóbbit felhígítva és némi liszttel és tejföllel behabarva. A közönséges marmeládéból („Hitlerszalonna"!) készült, vizezett öntet is megteszi. (Ezeket nevezzük „**barátfülé**nek".) Pirított morzsa is jó hozzá.

Végül ínyenceknek: káposztás derelye, ill. palacsinta. A töltelék – közönséges párolt káposzta (borsosan, köménymagosan!) – legjobb a vörös káposztából. Egy kevés olvasztott zsírral vagy finom olajjal (kukoricacsíra-olaj!) megöntözzük és forrón tálaljuk, de lehet ugyancsak barnára sült morzsába is hempergetni, akárcsak a barátfülét.

> Vendéglátóipari ál-innováció a palacsinták agyonkutyulása is. Lehet, hogy szentségtörés, de én diszfunkcionálisnak tartom a híres Gundel-palacsintát is: a csokoládéöntet meg a sok egyéb mindenféle olyan agresszív módon uralja a fogást, hogy maga a palacsinta – az étel lényege és névadója – csak értelmetlenül a keverékbe sodródott moszatnak hat. Ha három-négy főtt, cukrozott, mazsolás diókrémmel töltött, összegöngyölt palacsintára egy leheletnyi csokoládéöntetet tennénk – az igen! A másik fából vaskarika a különböző sós-töltött palacsinták bepanírozása és kirántása. Ezt olyannak érzem, mintha a szeretett hölgyet, aki Marina Vlady-reinkarnáció, először kipingálnánk Claudia Schiffernek, utána bespriccelnénk tussal, hogy Josephine Bakert csináljunk belőle.

A töltöttpaprika-félék rendje

Az alap: rizses darált húst fűszerezve valamilyen zöldségbe betöltünk, megfőzünk vagy megpárolunk és a főző-párolólében főzeléket készítünk köréje. A magyar konyha balkáni-keleti vonulatához tartozik, akárcsak a „gulyás-család”.

Ízlésekről ne beszéljünk – mondja a közmondás: nekem a **töltött paprika** a kedvencem ebből a műfajból. Két változatát ismerem: a *magyar*t és a *szerb*et.

A kiindulás közös: fele-felerészben darált marha- és sertéshúst összedolgozunk, fűszerezzük (fejenként egy csapott mokkáskanál szurokfű, ugyanennyi majoránna, csipetnyi bors, kakukkfű, egy kávéskanál édes-nemes paprika – és persze só). Egy főre 15–20 deka hús, ennek felényi rizs (megmosva). Aki a tölteléket omlósnak szereti, az a rizst előtte félig főzze meg. aki keményebben, az nyersen tegye bele. Én az utóbbi híve vagyok.

A két változat még mindig egy sínen mozog: zöldpaprikák csumáját levágjuk, magházát kivesszük, az ereket kivágjuk (a töltött paprika nem királyvíz, hogy aranyat lehessen oldani benne!), ezek után a tölteléket szorosan belenyomjuk: fakanál nyelével lehet segíteni, hogy a töltelék a paprika csücskét is elérje.

Most válik ketté a magyar és a szerb metódus. A *magyar* bő vízben (só!) megfőzi a töltelékeket, aztán kiveszi őket, félreteszi, a főzőlébe belekotorja a paradicsompürét, tesz bele hagymát, fokhagymát, majoránnát, szurokfüvet, és felbuggyantja a paradicsomos főzőlevet. Félrehúzza a tűzről és fehér rántással berántja. Szép, viszkózus paradicsomszószt kap. Megkóstolja: ha erősen spród az íze, kiskanál cukorral lágyítja. A töltelékek ezután visszakerülnek – és lehet tálalni. Jó a főtt krumpli hozzá, különösen egy kis vajban meghempergetve.

A *szerb* a tölteléket nem megfőzi, hanem megpárolja olajos vízben. Amikor a töltelékek már főttek, a párolólét lesüti zsírjára a töltelékekkel együtt (olykor a karikák meg is feketednek egy kicsit a sütéstől). A maradék párolólébe paradicsomot aprítanak, összefőzik (cukor nélkül!) és a töltelékekre öntik mártásképpen.

> Itt jegyzem meg, hogy egyszer rajtakaptam a magyar élelmiszeripart (és a külkereskedelmet) egy, a töltött paprika ellen elkövetett, rút anyagi haszonszerzéssel motivált, halálos bűnben. Oroszországban voltam hosszabb időre kiküldve: egy nap ellenállhatatlan vágyat éreztem valami hazai íz iránt. Lementem szétnézni az élelmiszerboltba, hátha ráakadok valami készételre. Mit tesz isten: ott virít előttem egy félkilós konzerv: magyar töltött paprika! – Hazavittem, megmelegítettem, beleharapok – te nagy Ég! A paprika reszelt sárgarépával volt töltve. – Később megtudtam, hogy a gyógyszerexport-kontingens keretében vásárolták – hánytatónak. Annak jó volt!

Töltött káposzta

Itt világlik ki, hogy részrehajló vagyok és szubjektív: mások biztosan a töltött káposztáról nevezték volna el a családot. Mert bizony ez is a főhercegek közé tartozik a finom ennivalók hierarchiájában.

Két irányzatot ismerek: a *közismert*et és a *szabolcsi*t.

A *közismert* változat tölteléke nagyjából megegyezik a töltött paprikáéval. Talán egy kicsit markánsabbak az ízei – de hogy hogyan, azt a konyhaművésznek kell kikísérleteznie. A fűszerkeveréket százféleképp lehet variálni – ettől az étel egyénivé, térben és időben meghatározottá válik. Ne legyenek bronzba vésett törvények!

Savanyúkáposzta-levelet megfosztunk levélnyelétől, majd néhány percre forrásban lévő vízbe lógatunk: félig megfő, miáltal hajtogathatóvá válik. Beletesszük a tölteléket, óvatosan belegöngyöljük a levélbe – én szeretek cérnával „csomagot" csinálni belőle –, és beletesszük az iménti vízbe fődögélni. Üdvösen hat a leendő töltött káposztára, ha a főzővízben előzőleg már füstölt húst, vagy még inkább kolozsvári szalonnát főztünk – vagyis a töltelék abáló lében fő ízesre. A kész töltelékeket eltávolítjuk, majd a főzővizet megtöltjük savanyú aprókáposztával, hozzáadunk félbevágott hagymát, fejenként 1 gerezd fokhagymát, némi majoránnát és egy babérlevelet – és a káposztát $^{9}/_{10}$-puhára főzzük (hogy még hersegjen!). Az így kapott „főzeléket" sok tejföllel, kevés liszttel behabarjuk, majd felbuggyantjuk, hozzáadjuk a töltelékeket. Amikor asztalra adjuk, egy kis paprikás olajjal öntsük nyakon, meg tegyünk rá még sok tejfölt. Nem diétás étel, de mennyeien finom.

Alvariáns: **„Golubci"** – balkáni étel. A tölteléket éppúgy csináljuk, mint a magyar változatnál, de nem sok vízben főzzük, hanem kevés vízben és füstöltszalonna-zsírban megpároljuk. Aprókáposzta itt nincs, a töltelékek lesülnek, tejföl-öntetet kapnak és úgy kerülnek asztalra.

Szabolcsi változat: A töltőlevél is és az aprókáposzta is *édes.* A töltőlevelet gondosabban kell előfőzni, hogy hajtogatás közben el ne törjön.

Sós vízben megfőzzük a töltelékeket, félretesszük, majd a vízben főzünk aprókáposztát – mint mondtam, ez is édeskáposzta. Amikor az aprókáposzta a „hersegő" állapotban van, belekotrunk a lébe paradicsompürét, megcukrozzuk (enyhén!), teszünk bele szurokfüvet, egy kis majoránnát, zellerlevelet és félbevágott hagymát és felforraljuk. Ide nem kellenek füstölthús-segédcsapatok: a kész paradicsomoskáposzta-főzelékbe visszahelyezzük a töltelékeket, megtejfölözzük és tálaljuk. Tessék megpróbálni – aki megkóstolta, beveszi étrendjébe!

A szakácskönyvekben még sokféle töltött zöldség található: akinek ízlenek, ám csináljon karalábéból, tökből, padlizsánból, paradicsomból töltött ételeket. Én ezeket erőltetetteknek tartom, nem készítem és nem is nagyon ajánlom.

A „töltött étel”-filozófia érvényesülése „két dimenzióban”: a rakottak

A rakott ételek általános „sémája”: előre elkészítjük (megpároljuk) a „növényi” és az „állati” eredetű anyagokat, majd rétegeket képezünk belőlük egy kivajazott és morzsával megszórt tepsiben, leöntjük tejföllel és előre forrósított sütőben átsütjük.

Kolozsvári rakott káposzta

Kell hozzá fejenként 15–20 dkg darált sertéshús, apróra vágott vöröshagyma, ugyanazok a fűszerek, mint a töltött káposzta „hagyományos” változatához; fejenként 10 deka kissé megpörkölt (olajban!) rizs és fejenként kb. 20 deka savanyú káposzta (a szabály ugyanaz, mint fentebb: a tiszta tejsavas káposztát nem mossuk, a „nagyüzemit” gondosan lemossuk, ill. tíz percig hideg vízben áztatjuk!).

Technológia: a) a fűszerezett darált húst olajban megpároljuk; b) az olajban kissé megforgatott rizst megfőzzük; c) a káposztát is félig megpároljuk; d) ezek után a kivajazott (zsírozott) tepsiben lefektetünk egy réteg káposztát, rá egy réteg rizst, rá egy réteg húst, aztán megint káposztát, megint rizst és a tetejére káposztát. Alaposan bekenjük az egészet tejföllel (3-4 milliméteres réteg!), majd betesszük a sütőbe. Eleinte alufóliatakaró alatt, majd az utolsó öt percben anélkül. – Aki a markánsabb ízeket szereti, a darált húsba vágjon apróra metélt füstölt szalonnát vagy füstölt csülökhúst, kb. $^1/_5$-nyi mennyiségben.

Karakterisztikus vörösbor illik hozzá (Cabernet Franc, Kékoportó, Zweigelt).

Rakott kel

Az elkészítése nagyon hasonlít a kolozsvári káposztáéhoz. A hús fűszerezése eltér: kevés bors, semmi paprika, kevés szurokfű. A húsba vághatunk $^1/_5$-nyi gombát – a füstölt szalonnán vagy csülkön túl: vagyis kevesebb hússal csinálható, mint a kolozsvári káposzta. A megpárolt kelt ajánlatos kinyomni (óvatosan, hogy össze ne törjék!), különben az étel lucskos lesz. – Vannak, akik szeletekre vágott kemény tojással is gazdagítják: ízre nagyon jó, de „túlpörgetetté” teszi a fogást – Valamivel decensebb ízű, könnyű vörösbort kíván: Pinot Noir, Siller.

Rakott krumpli

Héjában főzzünk meg fejenként 15 deka nem omlós húsú krumplit (rózsa, Désirée), hámozzuk le és vágjuk kb. 5 mm-es szeletekre. A morzsás tepsibe a rétegezést kezdjük a krumplival, majd tegyünk rá olajban fonnyasztott, vékony szeletekre vágott vöröshagymát, erre egy réteg füstölt kolbászt, erre szeletekre vágott kemény tojásokat helyezünk, majd még egy krumpliréteg, még egy hagymás-kolbászos-tojásos réteg, az egészet fedjük le krumplival. A kolbászos-tojásos rétegeket szórjuk meg enyhén borssal, kakukkfűvel és rozmaringgal. A tepsi tetejére öntsünk kb. fél centi vastag tejfölréteget és tegyük be az előforrósított sütőbe kb. 7-8 percre. Ne várjuk meg, amíg a tejföl elkezd megbarnulni: ekkor ui. az étel már szárazzá válik. A sütés célja a kolbász és a tejföl ízének szétterítése a krumplira.

Kiválóan illik hozzá a zöldsaláta, de az ecetes paprika vagy dinnye is. – Száraz, könnyű fehérbort adjunk hozzá (van, aki vörössel szereti: szerintem egy könnyű Chardonnay, vagy rizling jobban kiemeli az étel ízét).

A rakott-családban nagy helye van az egyéni fantáziának is. El tudok képzelni pl. rakott *karfiolt, karalábét* – ezeket a kel mintájára tanácsolom elkészíteni. Még a *leveszöldségekből* is

kiváló rakott étel készíthető (karikákra vágott sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller kis darabokban) – ajánlom, hogy ennek a felső rétegét ne tejföllel terítsük le, hanem a sütőből való kivétel után tartármártással. – Vannak, akik esküsznek a rakott spárgára: eltanácsolom az Olvasót tőle. Nem azért, mintha nem volna ízes, hanem azért, mert ez a kétszeres „hőkezelés" kiirtja a spárga igazi, natúr ízét. Hagyjuk meg a spárgát a fent ismertetett, könnyű leves számára!

A „fasírt”-félék nagycsaládja

Még mindig a darált húsok birodalmában járunk. A fasírt-féle fogásoknak két alfaja van: az egyikben a darált húshoz hozzáadunk tojást és tejben áztatott zsemlét és úgy sütjük ki: vagy egészben, tepsiben, vagy „pogácsákban”, zsiradékban. – A másik a „keleti” változat: itt natúr formában készítjük el a darálthús-ételt, adalékok nélkül.

„Egyben-fasírt”, vagy **hasé**

Igen finomra daráljuk a sovány sertéshúst (fejenként kb. 2 dekát!), tejben áztatott zsemlét vagy kiflit kinyomunk, szétszaggatjuk és egyenletesen belekeverjük a húsmasszába. Hozzáadunk két személyenként 1 tojást, egyenletes masszát keverünk (pontosan: gyúrunk!) belőle. Fűszer: igen kevés paprika, fehér bors, leheletnyi majoránna vagy kakukkfű (ki kell mindkettőt próbálni – valamelyik jobban fog ízleni a családnak!). A kikent és morzsázott tepsiben egyenletesen elnyomogatjuk a masszát és betesszük a sütőbe kb. $^3/_4$ órára. Időnként pillantsunk rá: ha szép kenyérhéj-színű barna a felülete, lehet, hogy hamarabb is kész van. – Ilyen hasét lehet *baromfiból* is csinálni. A liba melle és combja a legízletesebb. – Köretként vagy párolt zöldségeket ajánlok némi szalmakrumplival, vagy petrezselymes újkrumplit és fokhagymás uborkasalátát, esetleg hagymás-borsos paradicsomsalátát. Karakteres fehérbor illik hozzá (pl. hárslevelű vagy juhfark).

Ha a hasé alapanyagába belevágunk némi fokhagymát és pregnánsabban fűszerezzük, görgessünk ki belőle lisztezett gyúródeszkán 4-5 cm átmérőjű gombóckákat, kicsit lapigassuk meg és vájjunk fakanálnyéllel a közepükbe „köldököt”. Ez az *„alap-fasírt”*: lobogó forróságú, bő zsiradékban süssük pirosra. – Krumplival, rizzsel, párolt zöldségekkel tálalhatjuk, de kiváló feltét a főzelékekre is (én pl. nagyon szeretem paradicsomos káposztával vagy majoránnás-tejfölös krumplifőzelékkel!). Fokhagymás uborkasalátát kíván (lehet tejfölös is!) – persze, ha nem főzelékhez adjuk.

Alig merem leírni a *svéd* konyha egyik remekét: nálunk ui. el van terjedve, hogy a svédek lekvárral eszik a halat. Nos, elmondom, hogy néz ez ki. – A kitisztított, filézett fehér húsú halat (lehet hering, tőkehal, hekk – de megteszi a harcsa vagy a márna is: a süllőt és a pisztrángot azért nem említem, mert azokat más fogásokra tanácsos rezerválni!) – megdaráljuk, apró kajszibarack nagyságú gombócokat formálunk belőlük (csak sózzuk: minden más fűszer tilos!) és forró vajban világos barnára pirítjuk a kis „fasírtokat”. – A köret Magyarországon áfonyadzsemből vagy friss fekete, ill. piros ribiszkéből készíthető el: kicsit felengedjük vízzel, a friss gyümölcsöt cukrozzuk (nem túlságosan!), és felforraljuk, majd kevés tejszínnel (lehet tejföl is!) és még kevesebb liszttel behabarjuk. Vajban megforgatott főtt krumpli a másik eleme a köretnek. Tessék megkóstolni, fölséges! – Félszáraz fehérbort lehet hozzá adni (rizlingszilváni, tramini stb.).

A sort a „fasírt-család” koronázatlan királyaival fejezem be: ezek a keleti konyha remekei. Nálunk a szerb nevükön ismertek: az egyik a **csevabcsicsa** (bulgárul: kebabcseta, törökül kebab, üzbégül ljulakebab), a másik pedig ennek „két dimenziós” változata – a **pleszkavica** (pleszka = lapos!).

Alap: felerészt sertés, felerészt marhahúsból darált húst csinálunk, ezeket egyenletesen összekeverjük (a muzulmán változatokban a sertést birka helyettesíti – de vigyázzunk: az ottani, zsírfarkú juhok húsa tartalmazza a süléshez szükséges zsiradékot: ezt a mi körülményeink között csak a sertéshús biztosíthatja. Ha ázsiai ízeket akarunk reprodukálni, a marha

helyett fiatal ürühúst keverjünk a sertéshez!). *Fűszer:* adagonként (20 dkg hús!) egy mokkáskanál szurokfű, csípésnyi kakukkfű, leheletnyi fekete bors és csili. A keverék ne legyen több személyenként egy csapott teáskanálnál: ez is igen pregnáns fűszerezést biztosít. A fűszerek felét egyenletesen belegyúrjuk a húspépbe, majd az egészet egy lisztezett gyúródeszkán kilapogatjuk (én a tenyerem élével szoktam kiveregetni!) kb. félcentis vastagságúvá. Egy „levél tésztát" kapunk – csak persze színhúsból –, amit vizespohárral kiszaggatunk. (A maradékot megint kinyújtjuk, megint kiszaggatjuk – amíg a készlet tart!) – Ez a pleszkavica. Ha töltőtoll-vastagságú hurkákat gyúrunk belőle és abból 6-7 cm hosszú kolbászkákat sodrunk – az a csevabcsicsa.

Elvileg ezeket roston vagy nyárson kellene kisütni – semmit nem veszítünk, ha egy teflonedény aljára csaknem filmrétegnyi olajat kenünk szét és azon sütjük meg (gyakran forgatva egyik oldaláról a másikra).

Most jön az igazi „művészet": Szedjük egy tálkába két személyenként egy kis sűrített paradicsomdoboz tartalmát. Adjuk hozzá a hús számára kikevert fűszerkeverék másik felét, egy kanál olajat, egy stampedli (személyenként!) száraz vörösbort és egy nagyobb gerezd fokhagymát teljesen szétmázolva. Gondosan keverjük össze és egy kis lábasban buggyantsuk fel. Ha híg – szórjunk a tetejére egészen kevés lisztet és keverjük bele a felforrósított szószba. Sűrű, kenőcsszerű mártást kell kapnunk. Főtt, petrezselymes krumplival tálaljuk, a lepényeket, ill. kolbászkákat kenjük meg ezzel a szósszal. – Vad ötlet, de én szeretek hozzá megcitromozott szilvabefőttet is adni.

Az „ilyen-olyan szelet”-ek rendje

> Ez a legcsábítóbb terület az étel agyonszofisztikálására. „Süsd meg, aztán töltsd meg ezzel-azzal, aztán hajtsd össze, aztán párold addig, míg minden nem puha, aztán panírozd be, aztán rántsd ki, aztán szórjál rá ezt meg azt, aztán tedd bele az előmelegített sütőbe, aztán köretnek adj hozzá n+m-féle izét-mizét, azt is fasírozd meg, süsd ki, kenjed rá az egészre és öntsd nyakon konyakkal, gyújtsd meg és tálalhatod”. Volt alkalmam ilyen kacskaringós ételeket enni. Utána a családom megkérdezte, mit ettél az ilyen-olyan díszvacsorán: én egy pillanat erejéig elgondolkoztam, mit is ettem, s a végén azt válaszoltam: „Mi is volt? Valami krumpli hússal!”

Sokféle elkészítése van a hússzeletnek (vagy egybesültnek): lehet főzni, párolni, roston, nyárson sütni, zsiradékban sütni „csak úgy”, morzsában vagy palacsintatésztában panírozva, pácolva vagy pácolatlanul, magában vagy töltelékkel, megduggatva szalonnával vagy fokhagymával, vagy anélkül – és így tovább.

> E „konyhamalac-vallomásból” elhagyom a kacifántosabb módszereket. Arra szorítkozom, ami megvalósítható egy átlagos magyar konyhafelszerelés segítségével. Hiába mesélném el pl., hogy a házinyulat meg kell tölteni májjal meg fűszerekkel, ráhúzni a nyársra és lassú forgatás mellett, vajjal locsolgatva megsütni – az átlag magyar háziasszony konyhájában nincs akkora grillező, amelyben egy nyulat meg tudna sütni. Rostja sincs.

A legegyszerűbb a *párolás.* Kevés olaj, kevés víz, egy kanál bor (marha-, vad- és pulykahús esetén vörös, egyébként fehér!), só, kevés bors, ízlés szerint más fűszerek (szurokfű, kakukkfű, rozmaring, provanszi keverék – a háziasszony dolga, hogy kitapogassa a család ízlését!), és fedő alatt puhára pároljuk a húst. Mindig mártással (l. ott!). Krumpli-, tészta- vagy rizskörettel szervírozzuk, savanyút nem adunk hozzá. Ideális itala a könnyű világos sör.

A mártást a legjobb a párolólében elkészíteni: ez különösen vonatkozik a barna, vadas, boros, valamint gombás mártásra.

Amennyiben a húst párolás előtt *pácoljuk,* a párolólében használjuk el a páclé legalább egy részét: így a mártásban hasznosulnak a pácolólé értékes anyagai is.

Ajánlat: Pároljunk meg felsálszeleteket kevés zsiradékban, vízben és szeletenként 1 deci sovány vörösborban, icipici borssal és kakukkfűvel. A párolólébe aprítsunk belé zöldborsószem nagyságú enyhén füstölt (nem húsos!) szalonnát. Ezt ne süssük: az ételbe „abálva” kerül bele. – Amikor a hús omlós-puha, vegyük ki a levéből, egy kissé öntsük fel azt fele-fele részben vízzel és vörösborral, úgy hogy majdan a visszarakott húst ellepje. Ezt a lét rántsuk be barna mártással.

Amikor tálaljuk, a hússzeleteket öntsük nyakon a mártással és melléje tegyük a vajban meghempergetett főtt krumplit. Az étel közkeletű neve *„znaimi marhasült”*. Kérem, nevezzék *„znojmói”*-nak: ha a halászlé „szegedi” és nem „szegedíner” – akkor a cseh várost is úgy nevezzük, ahogyan azt ma hívják.

Ropogós malacpecsenye

Kicsiny, városi háztartásban reménytelen egész malacot kemencében megsütni: se hely, se kemence, se kellő éhes száj nincs hozzá. Ezért vásároljunk bátran bőrös malachúst – fejenként kb. 20 dekát, pácoljuk egy-két óráig kakukkfüves-rozmaringos-fehérboros páclében, majd először pároljuk meg kevés vízben és zsírban, aztán süssük – még a lábasban – zsírjára. Amikor már omlós, tegyük jénaiba vagy agyagedénybe, alul a párolólé, rajta a hús, bőrös részével

felfelé fordítva. Közben csináljunk igen sűrű cukorlét, mintegy két kanál cukorból és egy féldeci vízből, enyhén fehérborsozzuk meg, és libatollal vagy ecsettel jól kenegessük meg vele a malac bőrét.

Az így preparált malacot a sütőbe tesszük és addig sütjük, míg a párolólé teljesen el nem fő, a malacbőr pedig barna, ropogós páncéllá nem válik. Az elmondottak alapján megállapítható, hogy ez a fogás átmenetet képez a flekken és a dobostorta között.

Sok minden köret adható hozzá: főtt krumpli, párolt zöldség stb. Én a párolt vörös káposztára szavazok, egy kis főtt krumplival. Testes fehérbort kíván (rizling!).

A malac szájában szomorkodó citromot tessék hozzáképzelni!

A másik, igen egyszerű mód a *natúr*-sütés, ami viszonylag bő zsiradékban történik. A húst kiverjük, laposra, majd sóval és fűszerekkel (legalább egy kis fehér borssal) bedörzsöljük, paprikás lisztben megforgatjuk és a lobogó-forró zsiradékban, lassú lángon mindkét oldalát világos barnára sütjük. A csirke- és egyéb baromficombot és mellet értelemszerűen nem klopfoljuk, hanem hosszában csontig hasítjuk éles késsel, majd olyan laposra szétfeszítjük, amilyenre csak lehet.

Alfaj: **„cigánypecsenye”**: minden hús jó hozzá (a csirke is!). A natúrhoz való fűszereken túl a nyers húst erősen bedörzsöljük péppé nyomott fokhagymával, esetleg a húst meg is tűzdeljük fokhagyma félgerezdekkel. Egyébként azonos a technológia: paprikás liszt, kisütés.

Lehet a natúr szeletet „cifrázni”: pl. az utolsó sütési fázisban ráteszünk egy szelet pregnáns ízű sajtot (ementáli!) és hagyjuk ráfolyósodni: aztán meghintjük provanszi keverékkel. Vagy: hagymás gombát párolunk, a natúr szeletre ebből teszünk tálaláskor egy kanállal. Vagy: elkészítjük a fentebbi balkánis paradicsomkenőcsöt és azt kenjük rá a natúr szeletre. Vagy: a pecsenyelében sütünk egy kis, apróra vágott füstölt szalonnát, majd beleaprítunk ecetes uborkát, és az egészet együtt felbuggyantjuk s úgy rakjuk a natúr szelet tetejére („hentes-mód”!). Ha a natúr szeletet marharostélyosból csináljuk (először párolni kell vörösborral, aztán pirosra sütni saját, zsírral lesütött pároló levében!), meghinthetjük pirosra sütött hagymával („hagymás rostélyos”!). Ezek a kreációk már inkább a vendéglői étlapok szereplői, semmint a családi asztaloké: egy-egy ünnepélyesebb alkalommal a háziasszony is remekelhet velük. Tanácsom: maradjon az egyszeri szofisztikálásnál: ha gombát tesz a natúr szeletre, ne toldja meg sajttal, aztán rántsa ki stb. stb. Az a húsétel egy kis gombával *vagy* sajttal vagy más valamivel „kicifrázva” éppen elég ízkompozíció az ünnepi hangulathoz.

> Brillat-Savarin mester boldog emlékére kérem Olvasóimat, tartózkodjanak a diszharmonikus ízek vegyítésétől. Egy példa: orosz barátaim ebédre hívtak. A háziasszony „n+1”-ik fogásként feltálalt egy egész libát. Alig bírta behozni a konyháról. Furcsának találtam, hogy a nyomorultnak olyan pálladt-szürke volt a bőre, mintha szenespincében nevelték volna. És még ráadásul löttyedt is, akár a vénemberek tokája. Aztán felszelték és a tányéromra tettek egy hatalmas melldarabot, meg egy combot, meg valami kása-félét, amit a liba testüregéből szedtek ki.
>
> Nekifogtam – némi gyanúper harcolt bennem a vendég-udvariasság parancsával –, aztán visszahőköltem. A szerencsétlen madarat a ravatalon jól megtömték savanyú almával, úgy sütötték meg egy erre rendszeresített, majdnem gyerekkád-méretű és alakú öntöttvas edényben (megtanultam a nevét: „gusznyica” – vagyis libasütő!). Mármost ez a technológia tökéletesen elérte azt, hogy a liba valami fancsali almaízt vegyen fel, az almatöltelék pedig libazsír ízűvé váljék.
>
> Mások is megszentségtelenítik a húst és a gyümölcsöt ilyen módon: a franciák pl. a kacsasültet naranccsal csinálják: ez nem ilyen vad, de *értelmetlen.* Egy finom, ropogós bőrű kacsasülthöz lehetne „savanyúságként” citrom-narancs kompótot adni – az finom volna.

Az egybesültek alrendje

A „filozófiájuk” közel áll a natúr szeletekéhez: ám itt nem sütés előtt szeletelünk, hanem sütés után. Amiből az következik, hogy a hús átsütése sütőben történik: vagy másfél órán keresztül fólia alatt, utána pedig „ressre” – fólia nélkül. Az ideális egybesült a karaj, valamint az ún. „diója”.

A sertéshúst sütőbe tétel előtt alaposan meg kell dörzsölni sóval és fűszerekkel (bors, kakukkfű, zsálya – hogy csak néhányat említsek a lehetőségek közül: az okos háziasszony kikísérletezi, milyen füvekből, milyen keverék passzol a legjobban a család ízléséhez!). – A párolási szakaszban nem bolygatjuk a fóliaburkolatot, amikor azonban lekerül, gyakorta locsolgatjuk zsiradékkal és fehérborral (kiskanálnyi mennyiségek!). Akkor jó, ha felülete szép világosbarna, a leve zsíros, a fenekén barna pecsenyelével (ami lehűlés után utánozhatatlanul finom, sűrű kocsonyává dermed, minden zsíros kenyerek legfőbb díszeként!). – A húsa pedig szinte omlósan puha, könnyen szeletelhető.

Főtt krumplival és uborkasalátával a legjobb. Fehér, könnyű bort adjunk hozzá.

Az egybesült hússal is lehet „figurázni” – a karajt pl. a csontkönyöknél fúrjuk keresztül és húzzunk belé erősen paprikázott és fokhagymázott kolbászt – együtt süssük. Ez a **debreceni sertéskaraj**. Bevallom, nem találok nagy fantáziát benne: a kolbász kolbászízűvé teszi a karajt. Na és?

> A legvadabb „egybesült” – amit csak ismerek: ünnepi fogás a mongoloknál. – Leszúrnak egy kecskét, lefejezik, majd testüregét gondosan megtisztítják, kimossák, mindenféle illatos füvekkel jól bedörzsölik és kirakják belülről öklömnyi folyami kavicsokkal. Visszavarrják „vízmentesen”. Itt jegyzem meg, hogy a kecske nincs megnyúzva. – Ezek után tábortüzet gyújtanak és a kecskét, tulajdon négy lábára állítva a tűz fölé teszik. Sokáig sütik: ezalatt a szőre áthatolhatatlan bakelitréteggé ég össze, rátapadva a bőrre. A hús tehát párolódik. A leve csak befelé talál utat: betölti a kövek közötti réseket és magába szívja a fűszerek ízét.
>
> Finálé: amikor úgy találják, hogy a hús puha, a kecske felismerhetetlen feketeségbe burkolódzó oldalába egy tőrt döfnek és gyorsan odatartják leveses csészéiket: a lyukon kibuggyan a húsleves. Ennek elfogyasztása után megnyúzzák a kecskét, feldarabolják a fűszeres, dinsztelt húst és arhi-t (mongol vodka: készülhet gabonából is vagy lótejből is!) szopogatnak hozzá. Azért nem kumiszt, mert az üdítő italnak számít. – Nem kifejezetten európai gyomornak való, de ha az ember fogcsikorgatóan éhes – valószínű, hogy jónak fogja találni. (Francia közmondás: éhes macska nem mondja azt, hogy „fúj, de büdös az egér segge”!)

A harmadik „szelet”-család a *panírozottaké.* Az alapelv nagyon egyszerű: valami „bundát” adunk a gondosan kiklopfolt hússzeletre és zsiradékban kisütjük. Benn a hús tulajdonképpen megpárolódik, összes ízanyagát megőrzi, kívül a „bunda” pedig ropogósra sül.

Az első eset az, amikor a „panír” tojás és prézli. A kivert (csirke esetében csontig vágott és kiterített) húst sóval bedörzsöljük, majd lisztben megforgatjuk, aztán fehérjét-sárgáját összekevert tojásban megfürdetjük s végül meghempergetjük zsemlemorzsában. Bő zsiradékban sütjük – lassan, hogy a hús puhává váljék és a prézli ne égjen meg. Ez a módszere a *bécsi szeletnek* (ez eredetileg borjúhúsból készül!), a *rántott sertéskarajnak* és *-tarjának* (a comb ehhez a műfajhoz szerintem túl szívós – ennek ellenére sokan csinálnak rántott comb-szeletet is!), valamint a csodálatos *rántott csirkének* (amit a ma kapható broiler-nagyságú csirkékből éppen-hogy lehet csak csinálni: valójában ezeknél fiatalabb jószágokból ideális!), valamint a (húsvéti!) rántott *báránynak* és *kecskegidának.* – Megjegyzem: a rántott *halszelet* technoló-

giája sem különbözik ettől, de még a rántott *csiperkegombáé, padlizsáné, csillagtöké* és *sajté* sem. Ez utóbbi három – inkább meleg előételnek vagy nyári vacsorának jó – tartármártással.

A panír cifrázható. A prézli közé lehet pl. darált diót vagy mogyorót keverni – kb. $^{2}/_{3}$–$^{1}/_{3}$ arányban. Ez esetben ajánlatos a csirkecombot (főként vele szokott ilyesmi előfordulni) néhány órára citromos fehérborban pácolni, aztán a pácléből fehér, citromos mártást készíteni és a diós-rántott csirkét ezzel meg petrezselymes vagy kapros krumplival tálalni. – Keverhetünk a prézlibe reszelt citromhéjat vagy durván őrölt borsot vagy akármit. A borsos panír alá fokhagymával bedörzsölt csirkehúst tegyünk. – A konyhaművészi fantáziát itt is el lehet engedni.

Ideális köret a rántott húshoz a petrezselymes főtt krumpli, esetleg kiegészítve hagymás-párolt zöldborsóval. Ideális savanyúság a fejes saláta, vagy a fokhagymás uborkasaláta, vagy a vöröshagyma-karikás, enyhén olajos és borsos paradicsomsaláta. – Száraz, testes fehérbor illik hozzá – mondjuk egy balatonmelléki olaszrizling.

A panírozás másik fő ága a palacsintatésztás. Ha a tésztát vízzel csináljuk – akkor „párizsiasan" rántunk. Ha sörrel (habosabb lesz a tészta tőle!) – akkor **„Orly-módra"** működünk. Mindent lehet palacsintatésztásan is rántani, amit prézlisen. Egyre ügyeljünk: az ilyen ételt són kívül semmivel se fűszerezzük, rizzsel tálaljuk és saláta helyett adhatunk mellé tartármártást.

A palacsintatésztás rántás fejedelme a *nagy őzlábgomba.* Ezt le kell vágni a tönkéről (az élvezhetetlen), kapunk egy levesestányér nagyságú gombakalapot, amit mosás után egész enyhén megsózunk, majd palacsintatésztában megmártunk és palacsintasütőben egészben kisütünk. Egy kalap – egy adag. Nem kell köret se mellé, salátának pedig legfeljebb egy kis cukrozott-ecetezett zsenge fejes saláta. Könnyű, száraz fehérbor illik hozzá.

Nyár elején még nincs őzlábgomba: szedjünk *bodzavirágot* és azt mártsuk palacsintatésztába, süssük meg éppúgy, mint a gombát. A bodzavirág tányérokat elébb persze szabadítsuk fel azoktól a nagy, „metálzöld" bogaraktól, amelyek ugyancsak szeretik – persze palacsintatészta nélkül. Ha elfelejtjük és a rántott bodza tündökölni fog a smaragd színeiben – nos, akkor hívjunk meg ebédre busmanokat. Azoknál az ilyen csemege ünnepi étek.

Egzotikus rántott csirke: a **csirkemell kijevi módra**. – Többféle változata olvasható – én azt írom le, amit Oroszországban tettek elém. – Nagyobb jércemell kell hozzá. Óvatosan lefejtjük a bőrét (nem szabad beszakadnia!), a mellhúst lefejtjük a csontról és finomra daráljuk. A darált húst összegyúrjuk vajjal, kis borssal, sóval, kakukkfűvel és igen-igen finomra darált vöröshagymával (ha „habos", akkor az igazi!). Mindezt betöltjük a bőrbe, összevarrjuk, és az így kapott „batyut" félig megpároljuk (vajas vízben), majd prézlisen kirántjuk és készre sütjük. Egy jó étvágyú felnőtt el tud egy „batyut" pusztítani. Kapros-vajas főtt krumpli jó hozzá és könnyű, száraz fehérbor. Hazai ízlés szerint jól kíséri a cukrozott-ecetezett zsenge fejes saláta. Az oroszok-ukránok nem esznek savanyúságot a húsokhoz. Ezzel szemben igen jól kíséri a *kompót:* leginkább a birsalma vagy szilva-alma vegyeskompótot tudom ajánlani.

Különkiadás: Német csülök

A német konyha nem tartozik a világ irigyelt gasztronómiái közé – hogy a lehető legudvariasabban igyekezzem kifejezni magam. Egy olyan ételt ettem náluk, amely felkerülhet a „világörökség" listára. Ez az „Eisbein". Azaz a csülök.

Fiatal sertés hátsó csülke kell hozzá. Első dolgunk hosszában kettécsapatni a hentessel, majd hazaérvén bepácolni. A páclé lényege az erősen hígított ecet, amelyhez ugyanannyi száraz

fehérbort teszünk, néhány babérlevelet, egész borsot, kaporzöldjét. A csülköt egy éjszakán keresztül kell áztatni benne, ha annyi páclét csinálunk, amennyi elfedi. Ha spórolunk a páclével, nappal pácolgassuk és félóránként fordítsuk meg benne.

Amikor kivesszük belőle, a páclét gondosan félretesszük. A csülköt enyhe olajos vízben egészen puhára pároljuk. Amikor már kész arra, hogy leomoljék csontjairól, óvatosan kivesszük és félretesszük. A párolólevet és a páclé felét összeöntjük és apróra vágott édeskáposztát párolunk benne. Kiváló a fehér és a vörös káposzta egyaránt (én az utóbbi híve vagyok!). A csülköt tálra tesszük, melléje rakjuk a párolt káposztát meg a közben megfőtt és vajban kissé meghempergetett krumplit. Stílusosan (mivel ez a fogás a Rathauskellerek kedvenc étele!) pilseni típusú (kesernyés!) világos sör megy hozzá.

A bajorok a pácolt-párolt csülköt betemetik rozskenyér-tésztába, és kemencében cipóvá sütik. Jó hecc – különösebb értelme nincs.

Az egytálételek tarka családja

Persze, bármi lehet egytálétel: a sózott-paprikázott kenyér („huszárrostélyos”) is – ha nincs más. Én azokról az egytálételekről beszélek, amelyek egy egyszerű családi vacsora tárgyát képezhetik. – Azon kívül, hogy „egytál”-ak, semmi rokonvonás nem fedezhető fel bennük.

A „lecsó-alakúak rendje”

Ez is mediterrán-közel-keleti származású fogás. Az alaptechnológia „gulyás-szerűen” kezdődik: olajon vagy füstöltszalonna-zsíron felszeletelt (nem kockára vágott!) hagymát üvegesítünk, majd – mi, magyarok – beszórjuk édes-nemes paprikával (másutt ez nem szokás!), és beleborítjuk a cm-vékonyra vágott, előzetesen gondosan kierezett és folyó vízben alaposan belülről is megmosott zöldpaprikát. Itt ismét utalok arra, hogy a lecsó sem gyomorfekély-keltő eledel. Nem szabad erősnek lennie: csak a zöldpaprika csodálatos zamatát szabad benne hagyni.

Kitérő: másutt nemcsak paprikát párolnak: a provansziak padlizsánt pirítanak meg forró olajban és azt adják hozzá a zöldpaprikához: a végterméknek ekkor „ratatouille” a neve. A balkáni konyha belepárol sárgarépát, zellert: ezt meg „güvecsnek” hívják majd, ha elkészül.

Ott tartunk, hogy a hagymás-paprikás-zöldséges keverék szépen megpárolódott. Ezek után nyolcad-darabokra vágott paradicsomot szórunk bele. Egy főre fél fej vöröshagyma, két nagyobb paprika és egy közepes paradicsom dukál. (Ehhez járulhat két kis, zsenge sárgarépa, feleannyi összes többi gyökér, és/vagy egy maréknyi kis kockákra vágott padlizsán, ha ratatouille-t vagy güvecset készítünk!) Jól kinyomkodjuk a paradicsomot a fakanállal, majd hagyjuk megfőni. Más, folyékony halmazállapotú anyagnak nem szabad a lecsóba (ratatouille-be, güvecsbe) belekerülni. A fogás leveses lesz – de ez csak a paradicsom levéből eredhet.

> Sokadik figyelmeztetés: az ún. „magyaros” ételeket ne főzzük méregerősre. Egyszer lengyel barátaim voltak nálam vendégségben: pontosabban átutazóban az Adriáról Varsó felé. Azt táviratozták, hogy szeretnének lecsót enni, erősen. Visszatáviratoztam, hogy a lecsó meglesz, de ne kérjék erősen, mert az nem jó. Választávirat: de igen, ők erősen akarják enni. – No, gondoltam, az anyátok nemjóját, majd én megtanítalak benneteket a magyarok istenére. Bogyiszlói paprikát vettem és kifejezetten erőspaprikát. A bogyiszlóit nem ereztem ki, az erős pirospaprikát nem vegyítettem édesnemessel. Ebből lett a lecsó. Féltem, nehogy kifröccsenjen a konyha padlójára, mert felmarta volna a metlachit. Enyhítőként elcipeltem nekik egy tízkilós görögdinnyét – szenvedésoldónak.
>
> A lecsó – szörnyű volt. Nekem is kellett ennem belőle – nehogy azt higgyék, megmérgeztem. Becsülettel felfalták az egészet – közben sziszegtek, mint egy terráriumnyi kígyó. Aztán bevágták magukat a Polski Fiatjukba.
>
> Chyzne-ről jött a táviratuk, hogy a lecsó isteni finom volt, Parassapusztán emlékeztek meg róla „ünnepélyesen” először, Besztercebányán másodszor, és most itt, a csehszlovák–lengyel határon harmadszor, remélhetőleg utoljára, mert alig bírnak ülni.
>
> Köztudomású, hogy a paprika erős hatóanyaga, a kapszaicin – noha fájdalmasan – gyógyítja az aranyeret. Ez volt a vigaszom: lengyel barátaim egy jó időre immunisakká váltak az aranyeres bántalmaktól!

Ha virslit vagy debrecenit főzünk a végén a lecsóba – akkor tényleg egytálételről beszélünk. Lehet hozzá adni egy kis főtt, vajban meghempergetett krumplit. – Ha egész rövid lére főzzük és párolt marhaszeletre borítjuk rá – az a megengedhető „szofisztikáltság” határain belüli

„szelet-kultúra” részévé válik. Összekeverhetjük főtt rizzsel. Beleüthetünk fejenként egy tojást és „rongyosra” elkeverjük. Ezt még megtoldhatjuk némi tejfölözéssel. Adhatunk mellé mindenféle főtt tésztát. Ez utóbbi esetekben az egytálétel gazdagításáról van szó. Mindenki a maga ízlése és éhességi foka szerint. Én a legjobban a teljesen „dísztelen” lecsót szeretem – legfeljebb virslivel, olyan „halmazállapotban”, hogy a leve kanalazható legyen, de nem vizes, hanem sűrű és mélypiros. – Mindent lehet vele inni: bort, sört, szódavizet. Pezsgőt inkább ne!

A provansziak a ratatouille-ba bele szoktak főzni húst is vagy tengeri gyümölcsöket. A balkániak a güvecset olykor birkapörkölt-alapon készítik.

Bigos – lengyel paraszti egytálétel

Kifőzünk egy darab (7–10 deka per fő!) húsos szalonnát, kiemeljük, amikor megpuhult, a levében összefőzünk savanyú káposztát, leveszöldséget, majd krumplit – úgy, hogy mindebből sűrű massza váljék. Fűszer: só, fekete bors, babérlevél. Finom és laktató.

Párolt gomba

A legjobb hozzá a vargánya (tinórú), de finom a kereskedelemben kapható kétspórás csiperkével is. A gombákat gondosan megtisztítjuk, ahol földes, ott lehámozzuk (vigyázat! az a micsoda tönkjükön, de néha a kalapon is, meszes lótrágya – nem szerepel a kedvelt fűszerek névsorában!), aztán kisujj-körömnyi darabokra vágjuk. Ne szeleteljük fel vékony lapokra! Legyen a daraboknak némi „mélysége” is! – Serpenyőben vagy olajat vagy füstölt szalonnát olvasztunk-forrósítunk, fejenként egy fél fej vöröshagymát felszeletelve megpirítunk (éppen hogy csak világosbarnára!), majd beleseperjük a vágott gombát és fedő alatt megpároljuk. Refrén: a gomba kissé „hersegjen” a fogunkon – ne főzzük agyon! Fűszer: kicsi szurokfű, egy egész kicsi kakukkfű, fekete bors. Egy személyre e keverékből egy sovány csipetnyit (bicskapenge hegyényit) kell csak felhasználni, hogy emelje ki, de ne üsse agyon a gomba aromáját. A vargányát nem is kell feltétlenül fűszerezni.

Ezt is lehet natúr szeletre „szofisztikálni”. Lehet még palacsintába tölteni (ekkor nem sütjük le zsírjáig, hanem a dinsztelőlét tejföllel behabarjuk és ráöntjük a palacsintára: l. fentebb!), lehet tojást ütni rá és elkeverni („gombás tojás”!). – Belépárolhatunk karikára vágott (nem erős!) zöld- vagy paradicsompaprikát, de akár padlizsánt is. – Én teljesen natúron szeretem, legfeljebb egy karikákra vágott virslivel gazdagítom. Kiváló, laktató, de könnyű egytálétel.

A „pasta asciutta”-család

Két alapösszetevőjük van: a *főtt tészta* és a *mártás* („sugo”). A klasszikus tészta a spagetti és a makaróni. Ám bármilyen jóféle tészta alkalmas hozzá: a „dugóhúzó”-forma is, a „feldarabolt öntözőcső” is, a „könyökcső” is. A főzés titka egyfelől a főzővíz enyhe sózása, másfelől annak a pillanatnak az eltalálása, amikor a tészta már főtt, de még ruganyos. Amikor leszűrjük és a tálalóedénybe töltjük, ajánlatos egy csipetnyi vajban meghempergetni. Magyarországi lévén – azt tanácsolom, hogy a kilométer hosszú tésztákat daraboljuk fel tízcentis hosszakra: ez kíméli a vendégsereg blúzait és nyakkendőit, és elkerülhetővé teszi az étkezők nyilvános leégését a villa-kanál összetekerési varázslat sikertelensége esetén.

A „sugo” Olaszországban vagy kétszázféle. Itt elégedjünk meg egy alapesettel és néhány variációval. Az alapmártás – paradicsom (lehet friss is, de azt passzírozni és sűríteni kell: alább adhatjuk és valami jobbféle sűrített paradicsomot használhatunk!), szurokfűvel (előkelőbb nevén ezt hívják „oregano”-nak!), kakukkfűvel, némi borssal fűszerezve. Egy csöppnyi olajat tehetünk belé, majd finoman behabarjuk (csak csöpp liszttel!). Közben darált marhahúst

aprított hagymával megpárolunk. Itt lépnek be a specialitások: „csak úgy” – az a „menza”-változat; némi gombával – az a bolognai változat, némi füstölt sonkával – az a milánói változat. Mondom: Olaszországban ettem hallal, kagylóval, ilyen-olyan sárga meg zöld „sugo”-val. Itthon ezt a három változatot tartom lehetségesnek teljesértékűen megcsinálni.

A megpárolódott húst összeöntjük a paradicsommártással és együtt felbuggyantjuk. Kész a „sugo”.

Az asztalra külön tálaljuk a főtt tésztát, a „sugo”-t és a reszelt sajtot (az isten szerelmére: kíméljék meg vendégeiket a gumi-halmazállapotra olvadó trappistától: a legjobb a reszelt parmezán volna, de az ehhez való kemény parmezán nálunk nem kapható. Reszeljünk hát ementálit – tökéletes lesz!). – Mindenki maga keveri ki a kedvenc „asciuttáját”.

Könnyű vörösbor való hozzá. Mondjuk, alföldi szüretelésű kékfrankos.

Úgy tessék a pasta asciutta-félékhez viszonyulni, hogy azok *orvosságok.* Azám!

> Egyszer tanúja voltam annak, hogyan mentette meg a pasta asciutta egy honfitársam életét. Egy konferencia záróaktusaként ebédre voltunk hivatalosak egy elegáns római vendéglőbe. Nagyon humánusan ott nem előre kitervelt ételsorral tömik meg a vendégeket, hanem étlapról lehet rendelni – ki-ki ízlése és gyomor-űrtartalma szerint. Nos, rendeltünk. Én már nem emlékszem, mit, feltehetően valami olasz specialitást – mivel van egy szigorúan betartott elvem: minden országban az illető ország konyháján élek. Barátom is valami ilyesmin törte a fejét. Nézte-nézte, aztán látta az egyik étel mellett, hogy izémizé *vitello* izémizé módra – vagyis valami borjú. Megrendelte, mivel gyakorlatból tudta, hogy ami borjú, az nem lehet rossz. Jobban kellett volna tudnia olaszul! Ui. az „izémizé” azt jelentette, hogy „szopós borjú vékonybele, béltartalommal együtt kifőzve”. Amikor kihozták, még mindig nem volt gyanús: sült kolbásznak nézett ki, paradicsommártásban. Fogja a kést-villát, hogy nekilát – és krétafehérré vált. Az illata volt a szörnyű. – Beléerőltettem egy pohár ásványvizet és szóltam a pincérnek, hogy vigye el gyorsan ezt a borzalmat, és hozzon helyette pasta asciuttát alla bolognese. Mire magához tért, előtte pompázott a pasta asciutta: barátom megvigasztalódott.
>
> Egyébként, utólag rájöttem, hogy annak, aki megszokta, ez az izémizé vitello nem lehet rossz étel. Mert elvégre mi van egy szopós borjú vékonybelében? – Hát túró. Mi más? Elhatároztam, hogy ha legközelebb kijutok, megkóstolom – csak előtte alaposan megnézem a szótárban, hogyan hívják az olaszok a „vékonybelet”, nehogy összekeverjem a „végbél”-lel. Mondanom sem kell, hogy nem került rá sor. Gyáva a természetem...

Mi itt, Közép-Európában zsidó ételnek ismerjük a **sólet**et. Valójában mediterrán fogás, kiváltképp népszerű a Pireneusok mindkét oldala környékén. Dél-Franciaországban „cassouilet” néven bármely útszéli csárdában kapható.

Áztatott fehér babot (fejenként 10–12 deka) beleteszünk egy cserép- vagy jénai tálba (fazékba), amelyben van hagyma, zsiradék, füstölt hús. Kevés vízben, zárt térben betesszük a sütőbe és igen gyenge lángon vagy 3-4 órán keresztül pároljuk. Fűszer: só, fokhagyma, egy kevés provanszi keverék. Utolsó művelet: belefőzünk fejenként kis marék árpagyöngyöt („gersli”), ill. gondosan megtisztított (lúgos vízben lesúrolt) tojást. Addig főzzük még, amíg a gersli meg nem fő és a tojás nem lesz kemény (10').

Namármost: ha „szuper-eredetien” akarjuk csinálni („kvázi-kóser”!), akkor libazsírral és fejenként 20 deka füstölt libahússal számoljunk. „Tréfli”-kivitelben isteni hozzá a füstölt sonka, csülök, oldalas – ez esetben tilos ortodox zsidókat vendégségbe invitálni. Csalamádé való hozzá meg kadarka.

Kiváló egytálételt csinálnak Kelet-Franciaországban. **„Quiche”-**nek hívják, lotaringiai specialitás. Kell hozzá gyúrni egy lágy, vajas-tejfölös tésztát, félcenti vastagra nyújtani, majd leszakítani belőle egy 50 cm körüli, 7–10 cm széles csíkot. A tésztához fejenként 15–20 dkg rétesliszt szükséges, egy tojás és egy kávéskanál vaj, ugyanennyi tejföl. A kinyújtott tésztából lapos tányér nagyságú köridomokat szaggatunk, ezeket jó vastagon megpakoljuk apróra vágott füstölt, húsos szalonnával (Kolozsvári!), közéje ugyanilyen apróra kockázott ementáli sajtot szórunk, megbolondítjuk egy kis rozmaringgal, majd tejfölt összekeverünk főtt tojás sárgájával és egy leheletnyi mustárral-mézzel (a tojásfehérjét apróra vágva rászórhatjuk a szalonna-sajt „misungra”!). Most jön el az ideje a tésztacsíknak: körültekerjük vele a tésztakarikákat úgy, hogy ezek egy kis peremet képezzenek, amely nem hagyja szétgurulni a „misungot”, sőt egy kicsit magasabb is nála. A tojásos-pikáns tejfölt ezek után ráöntjük a „misungra”. Az egészet betesszük az előforrósított sütőbe és mintegy 20 percig sütjük. A tetejének szép aranybarnának kell lenni. – A szakácskönyvek szokták ajánlani, hogy a töltelékhez adjunk paradicsomot, hagymás zöldpaprikát – szerintem ez nem quiche, hanem lecsó. – Laktató étel (egy kicsit a pizzához hasonlít, de decensebb az íze). Száraz, könnyű fehérbort kíván.

A „pásztortarhonyák” rendje

Ez is végtelenségig variálható. Közeli rokonságot mutat a húsoskásákkal, de azért nem azonos velük.

Az alap: sok füstölt szalonna apróra vágva és kiolvasztva: ennek zsírjában valamilyen tésztát félbarnára sütünk, majd felöntjük vízzel, amennyit fövés közben fel tud szívni, beleaprítunk apró kockára vágott krumplit és az egészet sűrű masszává főzzük (eredetileg bográcsban és nem kevergetve, hanem „lötyögtetve”).

Az egész készülhet marhapörkölt-alapon is – ez tartalmasabb. A tészta a gyakorlatban vagy tarhonya, vagy nagy csuszatészta: ez utóbbi esetben a Hortobágyon **„slambuc”** a neve.

Bele lehet főzni kierezett zöldpaprikát, szeletelt hagymát, kevés paradicsomot. Lehet paprikázni, borsozni. Ennek is számos variánsa létezik.

Engedtessék meg ide sorolnom a **krumplis tésztá**t („grenadírmars”). Kevés, minden sallang nélküli paprikás krumplival kezdődik. Ha kész van, az egészet péppé nyomkodjuk széjjel. Aztán kifőzzük a csuszatésztát és a végén jó alaposan összekeverjük a kettőt, pár percre forró sütőbe is tehetjük, hogy siettessük a tészta paprikáskrumpli-ízzel való telítődését.

Kovászos uborka kiváló savanyúság a pásztortarhonya-félékhez, de megteszi az ecetes paprika vagy a csalamádé is. Én a könnyű vörös „kocsisbort” szeretem hozzájuk.

Elvileg nem volna idevaló, mégis itt kívánkozik ki belőlem a **tarhonya-** és **lebbencsleves** receptje – mindkettő igazi pásztorétel. – Ha megértettük a pásztortarhonya- és slambuc-művészetet, tudunk leveseket is főzni. Ezek ui. levessé hígított pásztortarhonyák. Fontos, hogy a tésztát a szalonnás zsírban jól megsüssük (ne keményedjék meg!). A krumpli mellett ezekben a levesekben főzhetünk némi leveszöldséget is apró karikákra vágva. Vigyázni kell azonban arra, hogy a tészta-hagyma-szalonna-paprika ízkompozíció uralja a levest, ne pedig a répáké.

A magyar konyha legnagyobb vívmánya – a főzelék

Sehol a világon nem ismerik. Csak sejteni lehet, hogy alakult ki. *Alaptechnológiája:* a zöldségfélét sós vízben megfőzzük: ki-ki ízlése szerint, van, aki „hersegőre", van, aki egészen puhára. Vagy a főzővizet vagy a rántást fűszerezzük – vagy mindkettőt. Ha nem rántjuk – akkor habarjuk, általában tejfölösen. Ennyi az egész.

Első alaptípus

Száraz hüvelyesek (bab, borsó, lencse)

Előző este áztassuk be, hogy megpuhuljon. Aztán sós vízben feltesszük „fődögélni" – vagyis takaréklángra, hogy szép lassan főjön meg. Ezeknek nagyon puhára kell főniük: nincs „hersegő" változat. Bármelyiküket együtt főzhetünk füstölt hússal, csülökkel, kolozsvári szalonnával. Ez esetben a húsféle sótartalmát bele kell kalkulálni a főzővíz sózásába. De nem feltétlenül kell füstölthús-ízt adni a főzeléknek: a fehér gyöngybabot például nem szabad zavarni füstölt ízzel. A sárga szárazborsót sem feltétlenül.

Amikor a bab (borsó, lencse) egészen puha, dönthetünk, hogy egészében hagyjuk-e, avagy passzírozzuk. Ez utóbbi eltávolítja a terméshéjat, ezáltal könnyebben emészthetővé teszi. A közhiedelemmel ellentétben a passzírozás nem küszöböli ki a szárazhüvelyes főzelékek – hogy is mondjam – „zenekari" hatását: ezért ui. a bennük foglalt dús magnéziumtartalom a felelős.

A rántás világosbarna legyen, híg – vagyis több olaj legyen benne, mint liszt. A végén „paradicsomszósz"-sűrűségű főzeléket kell kapnunk. A rántásra szánt olajban, még mielőtt a lisztet hozzákevernénk, fejenként egy gerezd apróra vágott fokhagymát pirítsunk meg. – Ez a sárgaborsónál elhagyható. – A lencsefőzeléket valamivel hígabbra csináljuk és tejfölözzük meg, valamint öntsünk hozzá, két személyre számítva, egy kávéskanál ecetet.

Bihari káposztás borsó

Szárazfőzelék, mégis külön kívánkozik saját ízkompozíciója miatt. Veszünk fejenként 20–25 deka zöld szárazborsót. Áztassuk be néhány órára, hogy szívja meg magát vízzel, majd főzzük meg és pépesítsük. Sűrű pépet kapunk. Fejenként egy szűk deci vízzel hígítsuk fel, majd csináljunk félbarna rántást és ebbe szórjunk fejenként egy kicsi csipet borsot. A főzeléket rántsuk be és buggyantsuk fel. Ezzel az alap készen van.

Még két művelet: húsos, enyhén füstölt („kolozsvári") szalonnát szeleteljünk fel, a szeleteket irdaljuk meg a tetejükön és süssük ki úgy, hogy a szalonna a bőrétől pöndörödjék félkörbe. Amikor a főzeléket az asztalra tesszük, öntsük rá a szalonnát a zsírjával. A másik művelet: az egész tetejét vastagon szórjuk be nyers savanyú káposztával és így tálaljuk. Azért egytál étel, mert aki megkóstolta, annyit fog enni, hogy utána egy minyont sem kíván. – Azt iszunk melléje, amit megkívánunk. Az én ízlésem szerint a fehérboros hosszúlépés az ideális ital.

Második alaptípus

Az a zöldfőzelék, amelyet *csak rántani* lehet. Ha nem csal a memóriám, e csoportba kizárólag a *kelkáposzta* tartozik: olyan pregnáns íze van, hogy az nem bírja el a habarást. Aprítsuk kb. másfél-két centis szalagokra a leveleket. Vannak, akik eltávolítják a levélnyeleket – én ott

hagyom: nagyon jó ízt adnak a főzeléknek, és türelmes főzés esetén meg is puhulnak. A főzővízbe mindig rakok egy-két gerezd fokhagymát. Lehet fűszerezni egy kevéske majorannával vagy bazsalikommal. Amikor puha, világosbarna rántást készítünk. Van, aki meg is paprikázza a rántást – én nem ajánlom: belezavar a kel csodálatos aromájába. A kelfőzelék akkor tökéletes, ha nem kásás: leve van, amit kanállal lehet enni. Kel legyen benne sok, ne liszt!

Harmadik alaptípus

Az a zöldfőzelék, amelyet *habarni is* lehet. Felsorolom – nem biztos, hogy a lista hiánytalan lesz, inkább az alapanyag jellegét akarom vele magyarázni. Én magánhasználatra úgy szoktam definiálni, hogy a habarható főzelékek bizonyos mértékig a gyümölcsmártásokhoz hasonlítanak: hidegen is élvezhetők – persze csak akkor, ha nem rántjuk őket, hanem habarjuk.

Ide tartozik a kapros káposzta, a tök, a zöldbab, a zöldborsó, a paradicsomos káposzta, az újkrumpli, a paradicsomos krumpli, a paradicsomos zöldbab, a karalábé és a finomfőzelék.

A menet sok tekintetben egységes: sós vízben megfőzzük az alapanyagot, majd vagy fehér rántással berántjuk (ez esetben elköteleztük magunkat a meleg fogyasztás mellett!), vagy tejfölösen behabarjuk – ez esetben hidegen is ehetjük.

Egyedi sajátosságok

Kapros káposzta és tök: a főzéskor apróra vágott kaprot teszünk a főzőlébe. A káposztát (legjobb a még halványzöld újkáposzta!) levélbélyeg-nagyságú kockákra vágva főzzük. A habaráshoz adhatunk néhány csurranat citromlevet. (Ez a két főzelék egymás egyeneségi leszármazottja: az idősebb a káposzta. A tökfőzelékhez kellő úritököt csak a XIX. században kezdték termeszteni. Az én szülőföldemen – a Nagykunságon – a tökfőzeléket ma is úgy hívják, hogy „tökkáposzta”.)

Zöldbab: a legfinomabb a hengeres testű, vékony, sárga „vajbab”: ebből igen jó a gyengén rántott, kicsit megecetezett főzelék is, tejföl nélkül. A széles, lapos „Juliskabab” több főzést kíván és kifejezetten tejfölösen habarva a legjobb. A zöldhüvelyű bab inkább párolva, zöld köretnek szerencsés. – A frissen fejtett „újbab” ugyancsak tejfölös habarással a legjobb.

Zöldborsó: ha zöld köretnek szánjuk, egy kis olajban-vízben, némi hagymával és petrezselyemzöldjével pároljuk meg. Főzeléknek sós vízben főzzük meg és fehér rántással gyengén rántsuk be. Elrontott az a főzelék, amelynek a leve fehér és a zöldborsók itt-ott úszkálnak benne. Hagyjuk a klorofillt kioldódni, segítsük elő azzal, hogy a szép, zsenge hüvelyek külső, puha rétegét elválasztjuk a belső cellulóz-anyagtól, és azt is belefőzzük a főzelékbe.

A **paradicsomos káposztá**t a nyírségi töltött káposztánál leírtam. Itt csak annyit jegyzek meg, hogy a **paradicsomos zöldbabfőzelék** pontosan ugyanúgy készül, mint káposzta-analógja.

A többiek főzési módja semmiben sem különbözik a zöldbabétól. Egyetlen kivétel: a **finomfőzelék**. Alapanyaga a sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, karalábé és zöldborsó. Mindent zöldborsó nagyságú darabokra aprítunk, sós vízben megfőzzünk (itt is van puha és hersegő változat!), és olyan fehér rántást készítünk, amelybe egy leheletnyi fehér borsot teszünk: ez bolondítja meg az íz összetételét.

A hazai konyhaművészet páriájának a **paradicsomos krumplifőzelék** számít. Minden valamirevaló és magára valamit adó honpolgár elhúzza a száját, ha neje azzal fogadja otthon, hogy vacsorára paradicsomos krumpli lesz. Én nem. Ha ui. a főtt krumpli levébe igen enyhén (fél

hagymával) fűszerezett paradicsompürét keverünk, a fehér rántásba egy kicsi (csipetnyi) szurokfű-rozmaring-majoránna fűszerkeveréket teszünk és ezzel rántjuk „krémesre” a főzeléket – mennyei fogást kapunk.

A Sors Görögországban igazolta ízlésemet. Egy „Termelékenység-intézet” nevű intézmény meghívására voltam Athénben – egy szemhéjlehúzóan unalmas konferencián. Először akkor kaptam fel a fejem, amikor a kezembe nyomtak egy szépen nyomtatott meghívót, amelyen az állt, hogy a konferencia résztvevői részére az Intézet tanulmányi kirándulást szervez „Termelékenység az Ókorban” címmel. Tényleg – végigjártuk Korinthosz, Mükéné és Epidaurosz látnivalóit. Akkor értettem meg, hogy a „Termelékenység” emlegetése a meghívóban azért lehetett szükséges, mert felettes szervüktől másképpen nem tudták volna kicsikarni a kirándulás költségeit. Délben egy gyönyörű kisvárosban, Náfplionban ebédeltünk egy dombtetőn épült modern szálloda tetőterében kialakított, elegáns étteremben („termelékenység a konyhán”!). Magas szintű elegancia: entrée: tenger gyümölcsei, leves – valami csorba-féle. Aztán hatalmas ezüst tálakon hozták a mogyorószín egyenruhás pincérek a fő fogást: mindenkinek szigorúan bal oldalról, nagy csipeszekkel szedvén ki az Onassis és Niarchos család ízléséhez méretezett főételt. Ez – paradicsomos krumpli volt, párolt marhaszelettel. Görög nemzeti különlegesség.

Különkiadás

Saláta- és kínai káposzta főzelék

Az öregebb salátafejekből érdemes csinálni (kétszer annyit veszünk, mint amennyi a fejes salátához kell, a közepét salátának tesszük félre, a zöld, külső leveleiből pedig főzeléket csinálunk!). Sós vízben megfőzzük (itt nem kell összeszabdalni a leveleket – hadd maradjanak egyben, olyan „moszat"-formájúnak!), és tejfölösen habarjuk. A habarásba bele lehet csurrantani egy kis citromlevet! – A kínai káposzta főzeléket éppen így készítjük, ám a főzővízbe belemorzsolunk egy csipetnyi bazsalikomot: ez kiemeli a kínai káposzta sajátos aromáját.

Negyedik alaptípus

Gyümölcsszószok

Szósznak mondják, de ezek tulajdonképpen habart főzelékek. Pontosabban a fentebb leírt ciberék kissé több liszttel habart változatai. A legelterjedtebbek a meggy-, köszméte-, kajszibarack- és almaszószok. Én szeretem a szilvából és a birsből főzött szószokat is. Főzhetünk beléjük kevés citromhéjat, ha kihűltek, facsarhatunk beléjük citromlevet – egyébbel (szegfűszeg stb.) ne „szennyezzük" az ízüket. Bármilyen főtt, párolt, sült hús mellé kiváló köretek, különösen vajban meghempergetett újkrumplival.

Ötödik alaptípus

Pároltzöldség-köretek

Olajos vízben, némi bazsalikom vagy provanszi keverék hozzáadásával félig pároljuk, félig főzzük a zöldségféléket, aztán kiemeljük, és a húsétel („szelet") mellé körítjük. Ez az alapformula. A legfontosabbak: zöldborsó (mint említettem, borssal és petrezselyemmel megpárolva, ugyanígy a vegyes zöldséget (ugyanazok az anyagai, mint a finomfőzeléknek!) – ezt a nemzetközi konyha „Juliette"-nek hívja. Szalmakrumplit is tegyünk melléje!

A második fajta a prézlis-tejfölös változat. Itt szigorúan sós vízben főzünk, majd kiemeljük a zöldséget, barnára pirított prézlivel megszórjuk és leöntjük bőven tejföllel. Meleg nyári estéken egytálételnek is elmegy. – Főbb alapanyagok: karfiol (amelynek levélnyeleit és belső, világoszöld leveleit nem szabad kidobni: ugyanolyan értékű és ízű táplálék, mint maga a virágtömeg!); brokkoli, zöldbab (nem kell felaprítani, ide igen jó a zöldhüvelyű is!); és a spárga (noha, mint említettem, ezt leginkább levesnek kell hagyni!). Ha ezt a fajta zöldséget húsétel mellé szolgáljuk fel (könnyű, fehér húshoz valók: borjú, bárány, baromfi), se krumplival, se savanyúsággal nem kell kiegészíteni.

Megjegyzés: Azok a zöldségek, amelyek prézlis-tejfölös változatban kiváló köretek, ill. egytálételek, egyben *„csőben sütve"* is forgalomban vannak. Ennek a lényege az, hogy készítünk egy mártást tejből, tojásból és lisztből, takaréklángon, lassú keverés közepette (ez az ún. Béchamel-mártás!), ezzel leöntjük a párolt zöldséget, és betesszük az előforrósított sütőbe megsülni. Azért nem közlöm a részletes „műleírást", mert kevesebbre tartom, tápértékét is és gasztronómiai értékét is, mint a prézlis-tejfölös változatnak. Aki szereti, a részletes receptet bármelyik szakácskönyvben megtalálja. (Ez az előnye a konyhamalacnak a profi szakácskönyvíróval szemben: csak arra szorítkozhat, amit tiszta lelkiismerettel tud ajánlani!)

Könnyű zöldséglevesek családja

Ezek valójában híg főzelékek – vagy, ha úgy tetszik –, a főzelékek vastagabb rántással sűrített levesek. Újkrumpliból, zöldbabból, karfiolból, karalábéból és zsenge fejtett babból ugyanolyan üde ízű, tejfölös habarású leveseket lehet csinálni, mint ahogyan a főzelékek „harmadik típusai" készülnek. Csak igen kevés lisztet használjunk. Szoktak tanácsolni mindenféle fűszerezést – nem ajánlom. A legízesebb fűszer – a friss, zsenge zöldség természetes íze. A zöldséget passzírozni is lehet (de minek?).

A másik könnyű (nem olyan könnyű, mint az előző!) zöldségleves a „magyaros". Ennek lényege az olajon üvegesített hagyma, amelyen először megpároljuk a zöldséget (zöldborsó, kelbimbó, vegyes gyökérzöldség apróra szelve), aztán felöntjük és készre főzzük. A fonnyasztott hagymát egy kicsit paprikázhatjuk is. Jót tesz a levesnek, ha tálalás előtt apróra vágott petrezselyemzöldjével meghintjük. – Lehet füstöltszalonna-zsíron is csinálni – ez inkább télire való.

A nem-hagymás zöldborsóleves esetében a zsenge borsót (a héja puha, szivacsos rétegével együtt!) megfőzzük sós vízben, aztán enyhe, világosbarna rántással berántjuk, bőven megszórjuk petrezselyemzöldjével. A színe *zöld* legyen!

Csaknem-egytálétel, nehéz, téli levesek családja

Tejfeles fehérbab leves

Egy éjszakán keresztül áztatjuk a babot (fejenként egy marék!), majd sós vízben lassan megfőzzük. Fehér rántást keverünk hozzá: beléje vagy leheletnyi majoránnát szórunk, vagy friss tárkonyt igen apróra vágva. Akkor jó, ha a tejfölözés utáni állaga a hígabb paradicsomszószéhoz hasonlít („krémleves"). A babot el is passzírozhatjuk benne – nincs sok értelme.

Fokhagymás-kolbászos tarkabab leves

Az áztatott tarkababot kolbásszal, szalonnabőrével (netán csülökkel) jó alaposan megfőzzük (a csülköt előtte $^3/_4$-puhára kell főzni, a babot annak levében főzzük ki!). A főzési művelet utolsó negyedórájában adhatunk hozzá hasábokra vágott leveszöldséget is – de ez nem kötelező: külön „alfajnak" számít! – Barna rántás illik hozzá, benne személyenként egy nagyobb gerezd fokhagymát kell apróra vágva világosbarnára sütni. – A zöldséges változat ezzel kész is van, a zöldség nélkülit pedig ajánlatos kicsit beecetezni és betejfölözni. – Ugyanezt *lencséből* is meg lehet csinálni.

Sárgaborsó leves németesen

A beáztatott sárgaborsóból sűrű levest főzünk sós vízben, aztán passzírozzuk. Enyhén borsozott fehér rántással berántjuk („majdnem-főzelék" sűrűségre!), és debrecenit főzünk benne, személyenként egy darabot. Egytálételnek is elmegy!

A „mártások rendje”

Ez a szakácsfilozófiai eszmefuttatás abban is különbözik a szokvány szakácskönyvektől, hogy nem kötelezi el magát kész receptek mellett, hanem inkább „modulokat” ad, amelyek kombinációiból sokféle étel hozható ki. Az előzőekben már leírtam egy-két mártásreceptet (pl. a pleszkavicánál!). Megemlítettem, hogy bármely főzelék, ha a hús körítésekor krumplit is felszolgálunk, abban a pillanatban „avanzsál” mártássá. Hagyományos szakácskönyvben tehát pl. szerepelhetne ilyen tétel: natúr sertésborda vajas burgonyával és zöldbabmártással. Ami alatt közönséges főzelék volna értendő – megváltozott szerepben. – Ezt azért vetettem előre, mert a most következő „mártások” fejezetben mindenhez oda lehet képzelni valami „szeletet” meg krumplit, rizst, nokedlit stb. stb.

A legelső, amivel tartozom, az a **vadas mártás**. Adható párolt vagy főtt marhahúshoz, vadhúshoz. Alapanyaga a leveszöldség – vagyis sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller. Ezeket a hús párolólevében meg kell főzni, kiemelni a léből és gondosan megpasszírozni, majd visszaönteni a levébe. Híg pépet kapunk. – Ezek után csinálunk egy barnára pirított rántást, megecetezzük vagy – ez még finomabb – csinálunk egy pohár tejfölből két kávéskanál mustárral, egy csöpp mézzel egy „kotyvalékot”, és ezzel hígítjuk fel a barna rántást. Belekavarjuk a zöldségpépbe, adunk hozzá egy csöpp fekete borsot, citromhéj-karikákat, citromlevet és lassú, folytonos kavargatás közepette felforraljuk. Ekkor ecet nem kell bele. Az ecetes változatnak sprődebb az íze, noha tejfölt ebbe is teszünk.

A cseh konyhának van egy változata: fehér rántáshoz tejfölt keverünk, és ezt egy igen kevés ecettel savanyítva adjuk hozzá a zöldségpéphez. Párolt sertéshúshoz adják, knédlivel.

A magyar változat markánsabb ízű, „vadasabb”. Ehhez zsemlegombóc illik (bármely szakácskönyv kitűnően leírja!). Lusta vendéglők a vadas húst makarónival is kínálják: ne rendeljünk.

A burgundi húsnál leírtam a barna, vörösboros mártást. Ennek ikertestvére a fehér rántásos, **fehérboros mártás**: fehér rántást csinálunk, belekeverjük a pecsenyelébe, nyakonöntjük adagonként fél deci kellemes, telt fehérborral (furmint, leányka, hárslevelű, tramini) – nem baj, ha a bor egy csöppet édes (félszáraz), csak testes és illatos legyen. Teszünk belé egy-két karika citromot, egy csöpp fehér borsot, netán kis borsosmenta levelet, friss kakukkfüvet (ezeket kössük össze egy kis cérnával, amikor kész a mártás, ki lehet dobni!). Az egészet összeforraljuk – és kész. Natúr baromfi, házinyúl sülthöz és roston sült fehér húsú halakhoz illik (márna, harcsa, csuka, süllő, pisztráng).

Ha barna rántást keverünk a pecsenyelébe és szétfőzünk benne adagonként egy fej vöröshagymát (amikor puha, szét is trejboljuk!), felöntjük egy kis vörösborral, megfűszerezzük némi fehér borssal – akkor **hagymamártás**t kapunk: párolt marhahúshoz kiváló. Ha ugyanezt fokhagymával csináljuk, az eredmény **fokhagymamártás** lesz, amit párolt sertéshez tudunk hasznosítani. Ide értelemszerűen fehérbort adagolunk. – Ha ezt a barna rántást – szintén pecsenyelében szétkavarva – adagonként egy kávéskanál mustárral gazdagítjuk és hozzá csöppentünk egy kicsi mézet – kiváló **mustármártás**t kapunk, ami jobban illik a sült kolbászfélékhez, mint a nyers mustár. – Ha megreszelünk egy friss tormát és – miután jól kizokogtuk magunkat – ráöntünk annyi tejszínt, hogy ellepje, feltesszük fődögélni, s amikor kész van, finoman, folytonos kavarás közben megszórjuk liszttel – ez a tejszínes **tormamártás**, főtt húsokhoz elsőrendű, kissé dúsabb változatával pedig sonkatekercset lehet tölteni és előételként feltálalni (cseh specialitás!). Ha apróra szeldelünk („gyufafej”-nagyságra!) kovászos uborkát, kevés levében felforraljuk, egy csöpp tejföllel és egy csöpp liszttel behabarjuk és az

egészet még egyszer összebuggyantjuk – az eredmény ***savanyúuborka-szósz*** lesz: natúr sült húsok kiváló kísérője.

Végül itt említem (kifejtés nélkül, a receptet nem tudnám jobban leírni, mint a szakácskönyvek!) a **spenót-** és **sóskaszósz**t, amelyet általában főzeléknek szoktunk titulálni, de étkezési szerepe jobban hasonlít a mártásokéhoz.

Olvastam egy kacifántos boros mártásról. Nem próbáltam még ki, de azért leírom, hátha valaki kedvet kap rá. Ízfantáziám ui. azt súgja, finom lehet. – Szóval: a pecsenyelébe fejenként 1 dl édes mustot öntünk, vagy – szezonon kívül – megmézezett fehérbort. Hozzáadunk fejenként egy púpozott evőkanál frissen reszelt tormát, kicsit meghintjük liszttel és felbuggyantjuk.

A „sűrű gyümölcscibere"-jellegű szószok a lágyabb karakterű húsfogások kísérői. Sült csirke- vagy pulykamellhez kiválóak, sült marha- vagy vadhús mellett disszonánsak. Ugyanakkor ezek az „erős-vörös" húsok kiválóan érzik magukat gyümölcs közelében. Íme:

Kimagvazott *meggyet* (fejenként 20 deka!) némi cukorral és egy deci „bársonyos" vörösborral (Zweigelt, Medina) összeturmixolunk, majd citromkarikákat teszünk belé, fejenként egy-egy csipet fekete borsot (bizony Isten!) és tejszínes habarást adunk neki. Itt a liszt domináljon: egy kávéskanál liszthez ne tegyünk több, mint két evőkanál tejszínt! A szószt összebuggyantjuk. Lehet „vastagítani" beleszórt, fejenként egy kávéskanál finomra darált mandulával. – A meggy helyettesíthető vadalmával, birssel, fekete ribiszkével (átpasszírozva!) vagy áfonyával.

Néhány halétel

Kezdjük a lényeggel – **halászlé** (vagy „hallé”: egyszer Szegeden halászlét rendeltem és a pincér felvilágosított, hogy az a leves „hallé”, mert halból csinálják és nem halászból!).

> Azt szokták mondani, hogy az egyik fajta halászlében a lé a fontos, a másikban a hal. Lehet – én nem vettem észre. Az én praxisomban kétféle halászlé volt: a jó meg a rossz. Az utóbbi – sajnos – gyakoribb előfordulással. Mindkettőnek van tésztátlan és tésztás alfaja: a tésztás halászlét a Duna mentén, Szekszárdtól délre kultiválják. Ez is jó, de én elfogult vagyok, mivel a halászlével a Tisza mentén ismerkedtem meg – ott pedig halálos bűn hagymán, paprikán, némi zsiradékon és halon kívül bármit is beletenni. Refrén: a halászlé sem vitriol. Nem szabad erősnek lennie. A „kétszer maró” halászlé az alacsony gasztronómiai kultúrájú magyar vendéglátóipar találmánya. Csak édes-nemes paprikával főzzük!

Estefelé, a Tisza partján a halászok először is kilapátolták a ladikukból a „szeméthalat” – vagyis a kisebb keszegeket, durbincsokat, kárászokat. Ezekből fejenként úgy 25–30 dekányit lepikkelyeztek, kibeleztek, eltávolították a kopoltyú mögött a keserű foltot. A kondérban apróra vágott hagymát fonnyasztottak, alaposan megpaprikázták (eddig a paprikáskrumpli-vonalon halad az esemény!) és rádobálták a tisztított „szeméthalat”. Addig párolták, amíg a hús le nem vált a csontokról. Ezek után összekotorták a csontokat, szálkákat és kidobták, az apróhal húsát pedig teljesen szétnyomkodták: mintha szardellapaszta volna. Ezt hívjuk alaplének. Ezek után a megtisztított és felszeletelt nagyhalat adták az alaplévhez és felöntötték (ekkor még Tisza-vízzel!). Esküvel állították, hogy négyféle hal kell az igazi jó halászléhez: nem nagyobb, mint másfél kilós *vadponty* (végig-pikkelyes!), mintegy 4-5 kilós *harcsa,* másfél-két kilós *csuka* és fél-egy kilós *kecsege.* Adagonként egy-egy szelet halat számítottak mindegyikből – ami tekintélyes mennyiség, de számolni kell azzal, hogy a) a hal könnyű étel, és a lében a halon kívül semmi más nincs; b) a halászlé olyan finom, hogy egy kákabélű ember is kiló- és literszámra eszik belőle. – Miután a nagyhal is puhára főtt – lehetett tálalni. Ez a Tisza-parton úgy nézett ki, hogy mindenki fogta a kanalát és meregetett-eszegetett a bográcsból. A háttér a tiszai alkony volt – ami festők ecsetjére méltó környezet az *isteni* halászléhez.

Mindez 1:1-ben egy pesti konyhában nem reprodukálható. Legtöbbször meg kell elégednünk ponttyal – az sem vad-, hanem tükörponty és a hasuk alja bizony szalonnás! –, az alaplét rendszerint a halászlékocka megfőzése szolgáltatja (ez ui. majdnem-liofilizált alaplé!). Ha mód van rá, legalább harcsát főzzünk bele. Csukát csak akkor, ha mind a négy alkotóelem rendelkezésre áll, ui. a csukának sajátos íze van, ami, ha dominál a halászlében, elfancsalítja az ízharmóniáját.

Aki szereti a pikáns „háttér-ízeket”, az bolondítsa meg a levet a szeméthal főzése közben fejenként egy fél deci száraz fehérborral (a legócskább kocsisbor is megteszi!).

Ha kapni a piacon *törpeharcsát* – abból közvetlenül, minden szertartás (alaplé, négy alkotórész stb.) nélkül lehet kiváló halászlét főzni. Pontosabban a fejét előfőzzük a léhez, majd a macskának adjuk, s a megpucolt törzseket főzzük a lébe darabos halként. A törpeharcsát kívülről fahamuval kell ledörzsölni, hogy a bőréről lemenjen a nyálka.

> (Az orosz konyha ismer egy hallevest – *„uhának”* hívják, ez krumplileves, amelyben halat is főznek. Kerüljük! – Provanszban nemzeti eledelként fogyasztják a *„bouillabaise”*-t – ehhez Magyarországon minden alapanyag hiányzik. Kár, mert fölséges ízű.)

Halpaprikás

Minden úgy kezdődik, mint a halászlénél: alaplé, nagyhal (a szakácskönyvek a halpaprikást közönséges halpörköltként szokták leírni – nem helyes: végig kell csinálni a halászlé egész procedúráját!) –, aztán *nem öntjük fel* levesnek, hanem hagyjuk vastag lében és betejfölözzük. Nokedlivel vagy petrezselymes-vajas krumplival tálaljuk. Jó a fejes saláta hozzá. Meg a könnyű, száraz fehérbor. – Nem kell ragaszkodni a vegyes halhoz: pontyból, harcsából, törpeharcsából egyenként is kiváló paprikás készíthető.

A halpaprikásnak van egy igen furcsa „továbbfejlesztése" – ez a **rácponty**. A pontyszeleteket egyszerű, minden szofisztikáltság nélküli lecsóban kell megfőzni, majd tálaláskor nyakonönteni tejföllel. Szerencsésebb esetben a tálalás előtt a rácpontyot beteszik az előforrósított sütőbe, és ott zsírjára lesütik az egészet. Így ehetőbb. Én nem szeretem, mert furcsának tartom a hal-ízű lecsót.

A legegyszerűbb halétel a **natúr sült hal**. Elvileg roston kellene sütni, de megteszi a kissé megzsírosított teflon serpenyő is. A „rostonsült"-et csak bedörzsöljük sóval és kicsike fehér borssal és megsütjük, szép pirosra. A másik fajtát paprikás lisztben megforgatjuk, úgy sütjük, ugyancsak pirosra. A „piros" azért fontos, mert így az izmokban megbúvó szálkák (amik nem csontok, hanem merevítő izomszövetek!) megpuhulnak, netán maguk is pirosra sülnek, így veszélytelenekké válnak. (Azért persze jobb piszmogva enni a sült keszeget vagy kárászt, semmint póruljárni!)

Kiváló, mediterrán hangulatú étel a **fokhagymás sült harcsa**. A Földközi-tenger környékén persze tengeri halból csinálják, főként tőkehalból. (Mi is csinálhatjuk: amit a piacon „tonhal"-ként árulnak, az tulajdonképpen tőkehal!) Mégis a harcsát javasolom: ez ui. friss és húsának jellege hasonlít a tőkehaléhoz.

Másfél centi vastagra kérjük a szeleteket és lehetőleg 12–15 cm átmérőjű szeleteket vásároljunk. Lehúzzuk a bőrét, majd vékonyra szelt fokhagymagerezdekkel spékeljük. A szeletek felületét jó alaposan bedörzsöljük sóval, fekete borssal és fokhagymával, majd teflonban, igen kevés olajon, először lassú tűzön sütögetjük, majd a sütés utolsó fázisában aranybarnára pirítjuk. – Csak olajos-citromos nyári vegyes saláta illik hozzá, kiegészítve egy kis marék szalmakrumplival. Meg zamatos fehérbor, mondjuk hárslevelű.

Balkáni apróhal

A piacon sokszor kapni jegelt szardíniát. Vegyünk fejenként 10–15 dekát, otthon pucoljuk meg kívülről-belülről. Ha sózottan árulják – nem kell rásózni. Ha mélyfagyasztva – akkor jó alaposan dörgöljük meg sóval, majd lobogó olajban süssük pirosra (szép magyar kifejezéssel: „ressre"!). Ezek után készítsük el azt a paradicsom-kenőcsöt, amit a pleszkavicánál leírtam, és tálaláskor borítsuk a halra. Kiváló meleg előétel! – könnyű rozé illik hozzá, vagy siller.

Lengyel fogas

Eredetileg tengeri fogasból vagy sügérből készítik. Szerintem fogasból vagy pisztrángból jobb.

A hal*filék*et bedörzsöljük sóval és egy kis rozmaringgal. Légmentesen becsomagolunk minden szeletet alufóliába, amelybe a hallal együtt egy-egy 2 dekás vajdarabkát is beleteszünk. Szépen egymás mellé helyezzük a fóliázott halakat (adagonként kb. 20–25 dekát, de lehet akár 40 deka is – étvágya válogatja!) egy tepsiben, majd az előforrósított sütőbe helyezzük. Mintegy fél óráig hagyjuk párolódni, aztán kinyitjuk a fóliákat és „ressre" sütjük – no, csak módjával.

A halnak egész világos barnának szabad csak lennie. Félretesszük, folytonos melegítés mellett.

Közben feltesszük az újkrumplit (vagy jó minőségű rózsa-krumplit) sós vízben főni. Amikor megfőtt, apróra vágott kaporban és vajban meghempergetjük. Ez a második „modul".

Előre készítsünk el fejenként két kemény tojást, héjazzuk le és vágjuk ketté. Kiszedjük a sárgáját, és ugyanakkora darab vajban szétnyomjuk. Hozzáadunk tojásonként egy mokkáskanál enyhe (nem dijoni!) mustárt, egy csöppnyi mézet és nagyon kevés fekete borsot, meg kevés sót. Az egészet homogén masszává keverjük, majd adjunk hozzá fejenként egy púpozott leveseskanál tejfölt, és buggyantsuk össze kis lángon. Ezt követően a kemény tojás fehérjéjét kis kockákra vágjuk és összekeverjük a masszával. Sűrű, de még folyós mártást kapunk.

Utolsó felvonás: A halakat kitesszük a tálba, melléje a kapros krumplit, és a halakat leöntjük ezzel a pikáns tojás-mártással. Lehet enni... Jólesik hozzá egy pohár hűtött Chardonnay.

Töltött csuka

Csaknem elfeledett fogás nálunk. A lengyel konyhának viszont dísze. – Egy-másfél kilós csukát meg kell tisztítani, ki kell belezni. Ezek után kb. ugyanekkora súlyú apróhalat filézünk (javasolom a törpeharcsát: nincs szálkája!), megdaráljuk, beléütünk egy tojást, adunk hozzá adagonként egy mogyorónyi vajat, kevés zsemlemorzsát, apróra vágott petrezselyemgyökeret. Megbolondítjuk kevés fehér borssal és szerecsendió-virággal (leheletnyi!). Ezzel a péppel megtöltjük a csuka testüregét, bevarrjuk. A maradék apróhalpépből kis gombócokat csinálunk. Ezek után először lassú tűzön, majd nagy lángon ressre sütjük. Addig kell kis lángon sütögetni, amíg a töltelék át nem párolódik. A párolólébe kevés fehérbort öntünk, citromszeleteket dobunk belé, egy leheletnyi szerecsendiót reszelünk bele, utána tejfölösen behabarjuk, felbuggyantjuk és tálaláskor a sült csukára öntjük. Kapros főtt krumpli illik hozzá, meg könnyű, száraz fehérbor.

Kuriózum. Nem hiszem, hogy gyakorlattá válik, de olyan érdekes, hogy leírom. A francia módon elkészített *éti csigáról* van szó.

A legelején kezdem: összegyűjtjük az éti csigát és vagy három-négy napig éheztetjük őket (barbárság, de muszáj!). Aztán forró vízbe dobjuk a csigákat. Szegények kifordulnak a házukból: lemetsszük az ínt, a házat forró vízben mossuk, fertőtlenítjük. A csigáknak nagyon éles késsel lemetsszük a *talpát.* Csak ez ehető.

A franciáknak van célszerű tálkájuk, amelyre a csigahéjakat szájjal fölfelé rárakják, visszateszik a csigatalpat és a héj teljes üregét betömik egy vajból, fokhagymából és apróra vágott fodros petrezselyemzöldjéből kevert, némi borssal és kakukkfűvel ízesített „kenőccsel".

Ezek után beteszik az egészet a forró sütőbe. A héjban a szószban megfő-sül a csigatalp, a „kenőcs" pedig megolvad és magába foglalja a csiga „húslevesét" is. Speciális fogóval megfogják a héjat, speciális kis villával kihalásszák a csigatalpat, fehér kenyérrel megeszik és utánaöblítik a szószt. Kemény, száraz fehérbort isznak hozzá (pl. Chablis-t!). – Egy adag – egy tucat csiga.

Ugyanezt az ízkompozíciót elérhetjük egy kislábasban is: vagyis vaj-fokhagyma-petrezselyem-fűszer mártás, a kislábasban feloldani, beletenni a csigatalpakat és néhány percig (max. 10!) sütni. Pirítós kenyérre kenve kiváló meleg előétel és/vagy borkorcsolya. A csigafogást, koplaltatást és amputálást jobb nem házilag csinálni.

Csalni is lehet: előzőleg alaposan megpárolunk kis pálcikákra vágott csirkezúzát – és ezt helyettesítjük be a csigatalp helyére. Szakavatott csigaszakértőktől eltekintve senki sem fogja észrevenni a turpisságot.

> Elmondom, hogyan szerettem meg a csigát. Egyszer egy francia barátom meghívott vacsorára a „Pied de Cochon”-ba, vagyis a Disznóláb-vendéglőbe. Ez a Nagyvásárcsarnok oldalában foglalt helyet, amíg megvolt a Nagyvásárcsarnok („Les Halles”) a belváros kellős közepén a maga zajaival és bűzeivel. Ma egy szupermodern lyuk van a helyén, méregdrága üzletekkel. Nem figyeltem, a Pied de Cochon túlélte-e a Nagyvásárcsarnok St. Honoré utcából Rungis-ba való kiköltöztetésének traumáját. Mindenesetre ekkor még megvolt mindkettő. A Pied de Cochon arról volt híres, hogy néhány száz éves fennállása alatt egyetlen órára sem volt zárva. Az Isten tudja, hogyan oldották meg a takarítását – én csak azt láttam, hogy nem túl nagy sikerrel. – Szóval, beültünk. Osztrigát rendeltünk entrée-nek. Életemben akkor láttam először ilyesmit. A kinyitott kagylóban, tengervízben kushadt a nyomorult. Rá kellett csöpögtetni egy borecetes-fokhagymás híg levet, egy éles késsel elmetszeni azt az inat, ami az állat testét a „békateknőhöz” rögzítette – aztán az egészet kiszürcsölni és egy slukkra lenyelni. – Én észrevettem, hogy amikor ráöntjük azt az ecetes-fokhagymás izét, a kagyló elkezd fészkelődni. Megbabonázottan bámultam rá. Barátom észrevette és fülembe súgta: „Tudod, most megy el minden illúziója”. Lenyeltem, mert úgy illett, de lelki beteg voltam tőle. Ennek ellensúlyozására rendeltem egy tucat csigát. Fellélegeztető élmény volt: máig is hálás vagyok a csigának, hogy átsegített lelki traumámon.

Hidegkonyha

Kánikulában vagy kutyafuttában szeretek pástétomgyűjteményt az asztalra tenni, pirítós kenyérrel és hideg, könnyű rozéval.

Első pástétom: Emlékezzünk vissza a lengyel fogasra: az ott leírt pikáns tojásmártás nyomvonalán kell majdnem végigmenni: vagyis kemény tojás sárgája + vaj + mustár + méz + bors – mindez homogenizálva. Tejfölt ne tegyünk bele, viszont apróra vágott metélőhagymát vagy pórét vagy újhagyma zöldjét igen. **Lengyel tojás**nak szokták nevezni, pirítóssal kiváló.

Második pástétom: felerész juhtúró, felerész tehéntúró, a kettő súlyának $^1/_4$-ével azonos margarin, egy evőkanál édes mustár és egy mokkáskanál méz, púpozott kávéskanál édesnemes paprika – mindez szinte habosra keverve. Ez a **körözött**. Van, aki köménymagot is tesz bele – én nem szoktam. Ugyancsak kiváló pirítóssal.

Harmadik pástétom: tiszta juhtúró, bele apróra vágott snidling vagy újhagyma zöldje, egy kávéskanál tejföl, egy kemény tojás sárgája, egy kávéskanál édes mustár és egy csöpp méz. Homogenizálva: nem tudom, van-e hivatalos neve – én csak „**fehér körözött**nek" szoktam hívni.

Negyedik pástétom: fejenként 5-7 deka borjúmájas, feleannyi margarin, fejenként egy mokkáskanál édes mustár és az obligát „egy csöpp méz". Mindez gondosan összekeverve. Ezek után csemege uborkát igen apró darabkákra vágunk és azt is belékeverjük. Lehet marinírozott paradicsompaprikát is apróra vágni és azt is belékeverni. Ez is pirítósra való.

Ötödik pástétom: padlizsánt egészében beteszünk a sütőbe és megsütjük. A lila héját óvatosan lehúzzuk, a megpárolódott, kásás belét olajjal és borssal, némi citromlével „lekvárrá" keverjük. Akkor jó, ha teljesen homogén és csaknem habos. Melegen is, hidegen is asztalra lehet tenni, pirítós kenyérrel.

> Azért említem ezt az „öt pástétom"-vendéglátást, mert egyfelől ez vadonat-friss, gusztusos, mindenki megtalálhatja ízlését. Sokkal jobb, mint az előregyártott szendvics, vagy a vendéglátás közben üggyel-bajjal melegen tartott melegszendvics, ill. töltött kifli. – Elmondom, mitől lettem ilyen bölcs. Egy monstre konferenciát tartottak Milánóban, amelynek a végén monstre vacsora volt a város legelőkelőbb éttermében. „Felső Tízezer"-módra, a vacsora előtt egy hajtásnyi szesz, még állva, az előcsarnokban, hozzá mini-szendvicsek. Nagyon gusztusosak, levélbélyeg nagyságúak, aszpikban és fogpiszkálón. Közben bájcsevej. Én a város polgármesterével. Jön a pincér, az orrunk alá dugja a tálcát. Én kiveszek egyet és lenyelem, gondosan vigyázva az etikettre, miszerint a fogpiszkálót meg kell hagyni. Az aszpik börtönébe nyers, darált sertéshús volt zárva valami kis zöldséggel. Nem tudom, miért – de nem ízlett. Az első pillanatban arra fogtam, hogy nyers. Aztán egy másodperc töredéke alatt ráéreztem, hogy nem is egészen friss. No már most mit csináljak? – Olyan alkalmatosság, amelyben megszabadulhatnék tőle – sehol a láthatáron belül. Köpjem egyenest a polgármester cipője orrára? – Nem találtam etikett-szerűnek. Hát lenyeltem, azzal, hogy majd csak megsegít a Jóistenke. – Nem segített meg. Egész éjjel ültem-térdeltem, ültem-térdeltem azon a bizonyos trón körül, ahová a király is gyalog szokott járni. Magyarán – húsmérgezésem volt. Harmadnap (kemény koplalás után) úgy érkeztem haza, mint egy kifacsart citrom. – Azóta preferálom a „falatozgató" vendéglátást a „látvány-hidegkonyhával" szemben.

Tegyünk melléjük egy tálban friss kígyóuborkát, paradicsomot, zöldpaprikát és újhagymát. – Adható fel melléjük citromos tea is.

A salátaformák rendje

Ehelyütt „saláta” megnevezés alatt nem a húsételhez tálalt savanyúság értendő, hanem az a saláta, amit előételként szolgálnak fel. Itt is a modul-rendszer elvét követem. A saláta egyik „dimenziója” az alapanyag, a másik – a mártás (előkelő nevén „dresszing”!). Az alapanyag lehet nyers és főtt, homogén és sokféle, vegetáriánus vagy húsos-halas. – A mártás lehet olajos, tejfölös vagy egyéb. Ha ezeket az alapízeket érzékletesen el tudjuk képzelni – csak rajtunk múlik, hányféle salátaköltéményt tudunk kitalálni. – Ez a saláta-műfaj konyhaművészeti alapja.

Nyers alapanyagok: fejes saláta, hónapos retek, jégcsapretek, fekete retek, újhagyma, póréhagyma, lila hagyma, metélőhagyma, zöldpaprika (fűszer-, kosszarv, sárgahúsú, paradicsompaprika, ennek éretlen, zöld vagy érett, sárga és piros válfaja), zsenge édeskáposzta, kínai káposzta, paradicsom, kígyóuborka, kovászos vagy csemege uborka, pitypanglevél, endívia, alma, szilva – és még sok más.

Főtt növényi alapanyagok: leveszöldségek, zöldborsó, padlizsán, karfiol, brokkoli, spárga, karalábé, gomba stb.

Főtt, állati eredetű alapanyagok: virsli vagy párizsi, kemény tojás, csirkemell, párolt marhahús, olajos szardínia, feketekagyló, garnélarák („crevette”) – ezt a sort is lehetne folytatni.

A mártások fő fajai:

a) ecet-cukor (v. méz);
b) ecet-olaj (olíva vagy kukoricacsíra);
c) olaj-mustár-méz;
d) tejföl;
e) tejföl-mustár-méz;
f) tejföl-tojássárgája (főtt)-mustár-méz („tartár”);
g) ketchup-olaj
h) ecet-olaj-juhtúró (v. feta-sajt)

hogy csak a legfontosabbakat említsem.

Az összeállítható saláták a fenti anyagok párosításának csaknem teljes permutációja. Keverhetünk hosszú évekig naponta salátát, hogy egyszer sem ismételjük meg magunkat. A jó salátakészítés egyetlen kritériuma, hogy az alkotó előre el tudja képzelni azt az ízkompozíciót, amit készül összeállítani.

Néhány példa, az alkotási folyamat gyorsítása szolgálatában.

Orosz tavaszi saláta

Alapanyaga kötelezően finomra metélt zöld fejes saláta, vékonyra szeletelt hónapos retek és zöldjével együtt vékonyra szeletelt újhagyma. – Lehetséges kiegészítések: kígyóuborka és savanykás alma ugyancsak vékonyra szeletelve. – Főtt és állati anyagot nem tartalmaz.

Mártás: vagy egyszerűen tejföl, vagy egy kis mustárral-mézzel pikánsított tejföl, esetleg kiegészítve egy-két csepp olajjal.

A felaprított anyagokat összekeverjük, megsózzuk, egy negyedórát hagyjuk „izzadni” a sóban, majd ráöntjük a mártást, összekeverjük és feladjuk. Előételnek is jó, hideg sülthöz köretnek is jó.

Nizzai típusú saláta

Alapanyaga fejes saláta, zöldpaprika, paradicsom, nyers uborka. Kockákra vágjuk, megsózzuk, olajos-ecetes mártással leöntjük, egy kevés borssal megszórjuk. Betétként elmegy a marhahús is, a csirkemell is és az olajos szardínia is. Ha belészórunk egy marék zöld olajbogyót – a saláta egészen „niçoise" lesz.

Balkáni saláta

Alapanyagai azonosak a nizzaiéval, ám hús helyett a tetejére szórunk fetát (görög változat) vagy zsenge juhtúrót („sopszka" – bulgár változat).

Megjegyzés: én a nizzai és a görög változatba egyaránt szeretek egy tizedrész savanykás almát is aprítani. Üdévé teszi az ízét.

> Vannak, akik a salátába nyersen belevágnak karfiolt, gombát, sárgarépát. Ne tegyük! Ezek keményen rostos anyagok, feleslegesen nehezítik az emésztést. Emellett beleszólnak az alapanyagok ízharmóniájába. Ha nagyon hiszünk a rost emésztési mindenhatóságába, készítsünk csupa ilyen anyagokból „nyögvenyelő" salátát: reszelt répa, retek, zeller, kis rózsákra szedett karfiol, finoman felszeletelt csiperkegomba – ecetes-olajos dresszingben. – Én ilyent sohasem csinálok.

Orosz specialitás: a **„vinyegréd"** (a neve francia kölcsönzés: vinaigrette – ecetes). Alkotórészei: főtt krumpli, cékla, sárgarépa (kb. 1 : 1 : 1 arányban), kovászos uborka, karikára szeletelt hagyma, némi bors. Mindez gondosan összekeverve és enyhe ecetes olajjal leöntve.

Másik orosz specialitás: a **„sztolicsnij"** (magyarra úgy fordítható, hogy „fővárosi" – vagyis kereskedelmi elnevezéssel van dolgunk!). Főtt krumplikockák alkotják a lényegét, némi sárgarépával, hagymával. Tojássárgájával és némi mustárral pikánsított tejföl a mártása, sült csirkemell-darabkákkal van – elég gazdagon – vegyítve. Kompakt előétel – kitűnő „vodka-korcsolya".

Egy kreációt én neveztem el „**laoszi salátá**nak". Az történt ui., hogy Vientiane-ban a terítékhez mindig feladtak paradicsomot, szép nagy, szaftos hagymát, paprikát és uborkát. Csak úgy, nyersen, feltehetően éhség-elűzés céljából, amíg a leves az asztalra nem kerül. Én összeaprítottam, megsóztam és – nem lévén más a kezem ügyében – jól beszórtam ketchuppal. Ma már egy kis olajat is teszek hozzá, meg egy kis provanszi keverékkel is megszórom. De úgy, egyszerűen is nagyon finom volt. Másnap a lao vendéglátóim is kipróbálták – és azontúl ők is így oldották meg azt a problémát, amelyet a magyar vendéglőkben a „huszárrostélyossal" szoktak megoldani.

Francia **spárga-saláta**: a zsenge (vékony szálú) spárgát, megpucolás után enyhén sós vízben meg kell párolni, majd lehűteni. Citromlével kevert tejföllel adjuk asztalra. (A főzőlevet ki ne dobjuk! Akármilyen zöldségleveshez öntve, vagy csak úgy, citromos-tejfölös habarással kiváló krémleves csinálható belőle, erős vizelethajtó gyógyhatással!)

Kétféle **krumplisaláta**: **1.** Héjában főtt krumplit meghámozunk és szeletekre vágunk (l. rakott krumpli!). Vöröshagymát vékony karikákra vágunk. Ez az alapanyag. Ecetes vízbe szórunk egy kevés sót, némi fekete borsot, majd ráöntjük a krumpli-hagyma keverékre. Ajánlatos néhány órát hűtőszekrényben együtt érlelni. Főtt csülökhöz, hideg sültekhez kiváló köret. – **2.** Készítünk tejfölös-tojássárgás-mustáros-mézes öntetet, némi borssal, és ezt öntjük a krumplikarikákra, ill. hagymakarikákra. Ez a németes változat: sült és főtt kolbászokhoz, virslihez illik. Ezt is érleljük néhány órát.

Francia saláta

Vigyázat! Másképpen írom le, mint a szabvány. Alapanyaga: főtt leveszöldség apró kockákra vágva, savanykás alma, csemege uborka – ugyanolyanra vágva, mint a zöldség, zöldborsó – ez is főtt. Kevés póré – ez is apróra vágva, de nyersen.

Két változatát ettem: **1.** olajos-ecetes mártásban, főtt sonkakockákkal gazdagítva; **2.** Tartármártással. Ezt én nem nyers tojássárgájával és olajjal keverem: félek a szalmonellától. Ellenben a fentiekben „f"-fel jelzett dresszinget készítem el – legalább olyan jó, mint az eredeti recept szerinti majonézes tartármártás.

Orosz előétel: **„Szeljotka"** – ami heringet jelent. Sós vízben tartósított, kövér hering kell hozzá: leöntjük kevés olajjal és teleszórjuk finomra vágott újhagyma zöldjével.

> Vodka-korcsolya: a szuzdali karavánszerájban kaptam előételként: a tányéron egy marék (tejsavasan érlelt!) *savanyú káposzta,* vele egy, a káposztával együtt *savanyított zöldalma* (macsonnoje jabloko). Itthon csak az tudja csinálni, aki maga savanyítja a káposztáját (ez biztosítja a tejsavasságot), és beléhelyez néhány savanykás nyári almát. Jól csúszott rá a vodka.

Hangsúlyozom – a felsoroltak példák. A salátaformák rendjében végtelen sok „mutánst" lehet kreálni.

Tábortűznél

Az itthon szokásos (nagyon finom, de nagyon nehéz) szalonnasütést helyettesíteni lehet **rablóhús**sal vagy **saslik**kal, víz partján **nyárson sült apróhal**lal.

Ez utóbbi a legegyszerűbb: a halat (keszeg, kárász, durbincs, törpeharcsa) megpucoljuk, bedörzsöljük sóval és más fűszerekkel (tetszés szerint: bors, kakukkfű, szurokfű) – ezt a belsejébe kell tennünk. Óvatosan vékony nyársra fűzzük, bekenjük zsírral és parázs fölé tartjuk vagy lógatjuk a földbe szúrt nyárs által. Nem szabad lángolni a tábortűznek! Ha elsercegi a zsírját – újra kenjük. Pirítsunk mellé kenyeret is!

Ugyancsak egyszerű a **saslik** – ez a kaukázusi csemege. Két, kb. 30 cm magas ágasfa kell hozzá és vasnyárs (vastagabb drót is megteszi!). Bárány hátulját gyufaskatulya nagyságú darabokra szeldelünk és lazán felfűzzük a nyársra. Zsiradék, bors, némi vörösbor locsolgatása közben, időnként megforgatva parázs fölött megsütjük. – Jellegzetes köretét otthon készítsük elő és lábasban vigyük ki a tábortűzhöz. Ez egyfelől apróra vágott vöröshagyma, másfelől citrommal savanyított besztercei szilvából és paradicsompüréből, olajjal, valamint borsmentával és fehér borssal ízesített mártás, amit sűrű péppé kell főzni. (Észrevehető a rokonság a pleszkavica fokhagymás paradicsomával! Ez is ugyanaz a gasztronómiai iskola!) A szép pirosra sült, omlós bárányhús-darabkákat belemártogatjuk a szilvás-paradicsomos mártásba, aztán hagymába hempergetjük és erősen csersavas vörösborral (soproni kékfrankos!) elfalatozzuk. A saslikot otthon sajnos csak azok tudják csinálni, akik nagy kapacitású, faszenes grillel rendelkeznek. Villany-grilltől „üres” lesz az íze. Teflonban sem lehet jól csinálni.

Rablóhús

Ajánlatos a húst (sertéscomb v. kicsontozott tarja!) otthon saslik-nagyságú darabokra vágva *félig megsütni* zsírban (vagy olajban!). Kell még hozzá füstölt húsos szalonna, erősen paprikázott és füstölt kolbász (paraszt vagy lángolt), hagyma és zöldpaprika. A szépen lehántolt, hosszú nyársra egymás mellé szorosan felhúzzuk a húsdarabokat, szalonnát, fél hagymát, kolbászt, zöldpaprikát, aztán megint kolbászt, fél hagymát, szalonnát, húst – és így tovább. Két „széria” – egy adag. Annyi nyársat készítsünk, ahány adagra szükség lesz. Ezt is parázson süssük. A hamuban süssünk hozzá krumplit, a lecsöpögő zsírt fogjuk fel (ugyancsak nyárson) pirított (jó nagy és vastag!) kenyérszeletekkel. Adjunk hozzá köretnek (a sült krumplin kívül) paradicsomot, kovászos uborkát.

Vannak, akik paradicsomszeleteket is fűznek a rablóhúsra. Nem ajánlom. A paradicsom elcsöpög, nem sül meg, hanem forrdogál, aztán megég. Ha lényegéből valami mégis átmegy a húsba – az savanykássá teszi azt. C-vitamin-tartalma elvész. „Lötty” marad belőle. Mellé-harapva viszont üdítő. – Az elemózsiás kosárból itt se hiányozzék a száraz, testes vörösbor.

Szánjuk rá a sütésre az időt: ne dugjuk a nyársat közvetlenül a parázs fölé, mert a hús felülete megszenesedik, a belseje pedig nyers marad. Ha jól csináljuk, a szalonnából egy „aszott” töpörtyű marad (ami finom falat!), a zsírja át fogja járni a többi alkotórészt. A kolbász ropogósra sül, a paprika és hagyma mintha megpárolódnék, a hús pedig omlós és nagyon ízes lesz. (A konyhamalacnak ilyenkor összefut a nyál a szájában!)

A bor

Az étekfogás mellé adandó bor minőségének van bizonyos racionális alapja. Általános szabály, hogy az előételhez vagy könnyű fehérbort szervírozunk, vagy rozét. Ez alól kivételt képeznek az olyan ólomsúlyú előételek, mint pl. a hortobágyi vagy vadas palacsinta, csontvelő pirítóssal stb. stb. Ezekhez igen könnyű vörösbor megy. Leveshez csak akkor adjunk fel bort, ha az erősen húsos (gulyás, babgulyás stb.). A baromfi, házinyúl, valamint halételekhez száraz fehérbor dukál. A marhahúshoz és a vadhoz kizárólag vörösbor illik, mégpedig száraz, testes vörösbor. Ide ui. az emésztéshez jól jön a vörösbor csersavtartalma. A sertésből készült ételekhez az én ízlésem szerint mindegy, hogy fehér- vagy vörösbort szolgálunk fel: legjobb, ha megkérdezzük a vendéget, mit szeretne. Az édes desszerthez illatos, félédes bort adjunk – traminit, zöldszilvánit, muskotályt. – Az ebéd utáni csevegésnek igen jót tesz egy kis pohárka tokaji (nem feltétlenül aszú – egy szamorodni vagy sárgamuskotály vagy furmint ugyanúgy megteszi!).

Az étel–bor harmonizálást a franciák kultiválják a legjobban. Szerintem túlzásba is viszik. Mesélik, hogy egyszer egy ifjú gróf vacsorára invitálta a híres primadonnát – valami szuper előkelő vendéglőbe (excusez-moi: restaurant-ba!). Kiválasztják az ételsort, majd kezdik megbeszélni a hozzávaló italokat. „Az osztrigához ajánlom a száraz Chablis-t" – így a gróf. Mire a primadonna: „Ah, Chablis – a Genfi-tó csodás vidéke, milyen szép napokat töltöttem ott X. Y. herceg társaságában!" – „A meleg előételhez talán jó lenne egy friss, idei Beaujolais!" – így a gróf. „Ah, milyen álomszép előadása volt a Csárdáskirálynőnek Dijon-ban – ah, a Beaujolais erre fog emlékeztetni" – felel a primadonna. „A húsételhez javasolok – szól a gróf – egy kiváló évjáratú Szekszárdi Nemeskadart." „Ah – lelkendezik a primadonna –, milyen isteni nemeskadart szolgáltak fel a pesti Redout-ban a Bűvös vadász operai előadása után! Ah, a regényes Budapest!" – A gróf a halételhez egy kiváló elszászi Chardonnay-t ajánl, mire a díva: „Ah, erről eszembe jut az a Hoffman meséi előadás, a párizsi Nagyoperában, amely megalapozta világhírnevemet – ah, a szelíd elszászi dombok aranyló nedűje!" Ez így megy hosszú tízpercekig. A végén a fagylalthoz Dom Pérignon pezsgőben állapodnak meg. A gróf kissé kimerülten odafordul az isteni dívához: „Rettenetesen szomjas lettem! Ne rendeljünk a vacsora előtt egy pohár kellemes, jégbehűtött sört?" – A primadonna arca elborul: „Sört? Azt nem. Attól én mindig fingani szokok!"

Baráti tanácsom: ha közeli ismerősök vannak híva ebédre vagy vacsorára, a legjobb vagy azt mondani, hogy ilyen és ilyen kiváló borom van itthon – jó lesz?; vagy – ha pincénk választéka elég dús – megkérdezni, mit innának legszívesebben – és azt adni az asztalra. Maximum a „fehér hús – fehérbor; vörös hús – vörösbor; hideg ételek – könnyű fehér, vagy rozé" – aranyszabályt érdemes komolyan venni. És primadonnáknak ne ajánljunk sört.

Néhány tészta

Sztrapacska

Nyers krumplit reszelünk, kissé kinyomjuk a levét és liszttel elkeverjük. Annyi vizet adunk hozzá, hogy sűrű nokedlitésztát kapjunk. Deszkáról forrásban lévő vízbe szaggatjuk. Ez az egyik teendő. A másik: füstölt szalonnából igen pici kockákat aprítunk és barnává sütjük. Ez a „pörc”.

A vízből kimert és lecsurgatott galuskát összekeverjük zsenge juhtúróval, majd ráöntjük a pörcös szalonnazsírt. Már tálalhatjuk is. Tejfölt adjunk mellé: ki-ki a maga ízlése szerint!

Túrós csusza

A csuszatészta leveles tészta, kézzel nagyobb (kb. kávéscsésze-peremkerület-nagyságú) darabokra szaggatva. (A kereskedelemben jó csuszatésztát kapni készen!) Ezt sós vízben megfőzzük (se kemény, se málladozó ne legyen!), kiborítjuk a szűrőbe, jól leszűrjük (a szűrőt tenyéréllel enyhén veregessük, hogy minden víz távozzék!), tálba fordítjuk, rászórjuk a zsenge tehéntúrót (az a jó, ha írós!), aztán a tetejére borítjuk a közben elkészített pörcös szalonnazsírt.

Azt mondják, ezek után be kell tenni a sütőbe és negyedórát sütni. Ne tegyék! A tészta kiszárad! A tejföl a tányérban való kevergetéssel is eloszlható a tésztában.

Gombócok

Az alap a tészta. Héjában főtt burgonyát lehámozunk és kinyomunk, enyhén sózzuk, majd fele-fele arányban réteslisztet adunk hozzá, beleütünk egy tojást. Jó alaposan összegyúrjuk (homogenizálás!), majd kilisztezett gyúródeszkán kb. félcentis vastag leveleket nyújtunk belőle. 15x15 cm-es négyzetekre vagdossuk.

Töltelékek

- *Szilva:* az apró szemű besztercei szilvát kettévágjuk, magját kidobjuk, belsejébe szórunk egy kis fahéjjal kevert porcukrot, összehajtjuk és ráhelyezzük a tészta-négyzetre – ezt behajtogatjuk és ujjal eldolgozzuk a réseket („hegesztünk”), két tenyérrel megforgatjuk.
- *Kajszibarack:* ua., csak a fahéj maradjon el. Ha nagy a barack, egy felet tegyünk egy gombócba.
- *Szilvalekvár:* csak szabolcsi-szatmári fekete, sűrű szilvalekvár használható hozzá – az egyéb lekvároktól szétfolyik az egész. Nagyobb szemű cseresznye nagyságú lekvárkupacokat helyezzünk a tészta-négyzet közepére – lehet kicsit megcukrozni (ez a lekvárféle nem tartalmaz cukrot!). – Egyéb, híg lekvárokkal ne is kísérletezzünk.
- *Sajtos:* a négyzetbe jó, púpozott evőkanálnyi reszelt vagy apróra vágott sajtot helyezzünk, úgy képezzünk gombócokat. Juhtúró is lehet.
- *Túrós:* zsenge tehéntúrót, tojássárgáját és cukrot keverjünk össze egységes masszává, keverjünk bele bőven előáztatott és egyszer felbuggyantott mazsolát – ezt használjuk töltelékként.
- *Húsos:* a „derelye” fejezetben leírt darálthús-keverékekből alkotunk betétet.

Forrásban lévő enyhén sós vízben kifőzzük (a gombócok felszínre kerüléséig!).

Tálalás

- A gyümölcsös és tehéntúrós gombócokat forgassuk meg barnára vajban sült zsemlemorzsában, szórjuk meg a tetejét fahéjas vagy kakaós porcukorral. Vagy adjunk hozzá tejfölben vagy kefirben turmixolt marmeládét, öntetnek.
- A sajtos gombócot is hempergessük meg prézliben, öntsünk a tetejére tejfölt és szórjuk meg reszelt sajttal.
- A húsos gombóchoz erőlevesben hígított barna rántásos mártást adjunk (a németek ezt „generálszósznak" hívják – a magyarok irtóznak tőle – indokolatlanul!), és szórjuk meg petrezselyem- vagy kapor zöldjével.

> Gyerekkoromban apámmal sokat csavarogtunk Erdélyben. Rendszerint abban a faluban kerestünk szállást, ahol az este ért. Válogathattunk, kiknél szállunk meg, ui. a ház külsejéről azonnal lehetett tudni, kik laknak benne. Amelyik ház okkersárgára volt kívülről bemázolva – ott szászok éltek. Ahol kékre – ott románok. Amelyikük fehérre volt meszelve – ott bizton székelyeket találtunk a házban.
>
> Többször előfordult, hogy székely vagy román házban kaptunk szállást. Mindig azt ettük, amit a háziak. Ebédre túrós puliszkát, vacsorára görhét, tejjel. Másnap is Aztán továbbálltunk, no, máshol is. Nem untuk meg.
>
> Csak olykor-olykor: akkor zsidó családnál kopogtattunk (ők is okkerszínűre mázolták a házukat), mert ott pénteken vacsorára finom sólet volt. – Az ólomnehéz, vastag, édes görhe azonban ilyenkor hiányzott: biz' isten! – Még a libazsíros linzertészta sem tudta pótolni.
>
> Tessék megkóstolni a görhét: miközben eszegeti az ember, olyan, mintha a gyergyói erdő fenyőillata kószálna az orra környékén.

Görhe

Először is főzünk egy erősen megtejezett (a kukoricadarára öntött főzőlé fele!) puliszkát, ebbe belekeverünk adagonként 1-2 deka vajat, egy evőkanál illatos (vegyes vagy hárs) mézet és egy csöpp mozsárban finom porrá zúzott szegfűszeget.

Egy tepsit kivajazunk, morzsával megszórunk és a mézes puliszkát egyenletesen elterítjük benne. – Aki levegősebben szereti, a tepsibe rakás előtt egy kevés sütőport is tehet bele – nem javasolom, a görhe akkor jó, ha „súlyos".

A sütőben lassan sütjük, addig, amíg a teteje meg nem pirul kissé. Melegen tálaljuk, mellé ribiszke, meggy vagy áfonya (esetleg som, erdei szeder) lekvárt adunk fel kis tálkában.

A fentebb leírt „5 pástétom"-vacsora desszertjének elsőrangú. Kinyithatunk hozzá egy üveg édes szamorodnit vagy muskotályt.

Indokolatlanul lenézett tésztaféleség a **káposztás cvekedli**. Első elem: sós vízben kifőzni (rugalmasra!) nagykocka- vagy csuszatésztát. Második elem: *párolt káposztát* készíteni. Ehhez szükséges fejenként 15 deka édeskáposzta, finomra felszeletelve, amit negyedóráig izzasztunk sóban, majd olajos vízben puhára párolunk. Fűszer: köménymag (lehet egészben is, lehet porítottan is!). Párolhatjuk a káposztát „hersegőre" vagy egészen puhára – ki hogyan szereti. *Végkifejlet:* a tésztát és a káposztát összekeverjük és az egészet tálalás előtt őrölt borssal megszórjuk. Fehérkáposztából ajánlom.

Tartalmas leves után lehet az étkezés befejező fogása is (akárcsak a sztrapacska vagy a túrós csusza!) – sör vagy fehérbor illik hozzá. Ha eltaláljuk a tészta és a káposzta optimális

puhaságát, csaknem fele-fele arányban keverjük a káposztát a tésztával és nem használunk egy adagra többet, mint egy kicsi csipet borsot – fejedelmi ételt kapunk. Nem tudom, a Napkirály evett-e káposztás cvekedlit, ha nem, akkor sokat vesztett az élet örömeiből.

Tojásos nokedli

Meleg napok gyors, könnyű ebédje. Lisztből, fejenként 1 tojásból vízzel sűrű galuskatésztát keverünk és petrezselyemvágó deszkáról beleszaggatjuk a lobogó, sós vízbe. Pillanatok alatt megfő a nokedli. Kimerjük tésztaszűrő kanállal, és egy erősen megolajozott lábasba öntjük. Fontos, hogy a tésztán ne maradjon víz, mert akkor lucsogni fog. A zsiradékon felforrósítjuk a tésztát, és keverés közben beléverünk fejenként egy tojást. Tulajdonképpen nokedlis rántottát sütünk. Amikor a tojás kicsapódott – kész a tészta.

Cukros-ecetes zsenge fejes saláta illik hozzá meg száraz fehérbor.

Sonkás kocka

Figyelem! A szakácskönyvekben olvasható receptet elég erősen átköltöttem!

Első lépés: nagykocka tésztát sós vízben kifőzünk (rugalmasra!).

Második lépés: főtt csülökhúst megdarálunk, fűszerezzük egy kicsi fehér borssal, egy csipetnyi provanszi keverékkel és kevés olajban enyhén átpároljuk. Egy kanál száraz fehérbor a párolólében csak jót tesz neki.

Harmadik lépés: főtt tojás sárgáját keverjük el tejföllel (fejenként 1 sárgája, egy púpozott evőkanál tejföl), egy leheletnyi mustárral és egy leheletnyi mézzel. (Olyasmi szószt kapunk, mint a lengyel halnál: a főtt fehérjét mázoljuk szét és adjuk hozzá!)

Negyedik lépés: Mindhárom alkotórészt keverjük össze egyenletesre: kapunk egy tészta-tömeget, amelyben egyenletesen eloszlik a darált hús és a kissé pikáns tojásmártás. – Az egészet jénai edényben tegyük kb. 10 percre a forró sütőbe – utána tálalhatjuk.

Fejes saláta illik hozzá (ecettel, cukorral), meg száraz fehérbor.

Pozsonyi kocka

Ezt is átköltöttem!

Első lépés: nagykocka sós vízben megfőzve rugalmasra.

Második lépés: karakterisztikus ízű lekvár (meggy, szilva, kajszi) – fejenként 3-4 deka –, egy-egy kanál őrölt dióval, egy-egy kanál őrölt mákkal, fejenként egy kanál mazsolával és habbá felvert tojásfehérjével (a sárgáját tegyük el jobb napokra!) összehabarva.

Harmadik lépés: egy tepsiben (kivajazva, kiprézlizve) rétegeket képezünk: tészta, töltelék, tészta, töltelék, felülre tészta. – Tetejét megszórjuk enyhén fahéjazott cukorral és így tesszük be mintegy 15–20 percre a sütőbe. A felső tésztarétegnek nem szabad kiszikkadnia, a cukor egy kicsit megfolyósodhat.

Rubik-kocka – pardon, ez nem ide tartozik...

Baráti beszélgető délutánokra való az orosz konyha egy remek találmánya – a **szírnyiki**.

Két válfaját kóstoltam.

A tésztája mindkettőnek azonos: $^{9}/_{10}$ rész tehéntúró, $^{1}/_{10}$ rész rétesliszt, személyenként egy tojás és só. Ebből homogén tésztát kell gyúrni, belisztezett gyúródeszkán kb. fél centi vastagra kinyújtani, majd kiszaggatni.

Itt kezdődik a különbség.

Az *egyik recept* szerint a tésztát vizespohárral szaggatjuk fel, megkenjük egy kis vajjal, majd kivajazott tepsiben a sütőben kisütjük, szép világosbarnára, és tejföllel leöntve tálaljuk.

A *másik recept* stampedlivel kívánja a szaggatást. Kis „érméket" kapunk, amelyeket forró olajba kisütünk. A túró gázokat szabadít fel, ez gömböcskékké fújja fel a szirnyikit, szép barnára fog sülni és középütt világos sáv fog maradni – akárcsak a farsangi fánk esetében. Valójában ez a variáns – „túró-fánk". Vaníliás cukorral meghintjük és azon forrón tálaljuk. Érdekes gasztronómiai hatása van, ha jéghideg kompóttal együtt kínáljuk – pl. meggyel.

> Az orosz vendéglátás olykor életveszélyes tud lenni. Bevezetőnek egy vizespohár (!) vodka – rányelve mindenféle előételeket („szakuszki"), majd valami tömény, húsos leves (l. scsí és borscs!), majd telepúpozzák a tányérodat hatalmas húsadaggal meg pohánka-kásával, erre nehéz grúz vörösbort kell inni – mire ideérsz, közel vagy a gutaütéshez, noha minden nagyon finom és a háziak nagyon kedvesek. Csak akkor komorulnának el, ha nem kérnél *még* mindenből – többek között a vodkából is. Így hát megadod magad a sorsodnak: hogy visszafelé, Pestre a MALÉV túlsúllyal vesz csak fel. – Mire mindezt rendezed gondolataidban, megjelenik a házi-asszony, Volga-széles, szeretetreméltó mosollyal az arcán, és egy Urál-nagyságú rakás szirnyi-kit tesz az asztal közepére: „Nu, pozsáluszta, nu nye otkazajtye!" – vagyis: tessék, tessék, csak nem utasítja el? – Ilyenkor sóhajtasz és megadod magad. Egyetlen vigaszod, hogy a szirnyiki *is* nagyon finom.
>
> Egy ilyen vendéglátás után két-három napi „pószt" – azaz böjt – van előírva a pravoszláv egyház reglamáiban, de nem tartják be, mert akkor mivel lehetne megágyazni a napi, betevő vodkának?

Ez is beillik desszertnek: **boros szerdék** a neve Fejenként egy deci tejfölbe üssünk egy tojássárgáját, adjunk hozzá egy evőkanál illatos mézet (hárs, selyemkóró!), ezt öntsük nyakon erősen aromás fehérborral (tramini, muscat ottonel stb.), turmixoljuk össze gondosan, majd egy kicsi lisztet rászórva folytonos kavarás közben igen lassú tűzön főzzük meg. – Ha ez készen van, kalácsszeleteket (vagy puffancsot, de megjárja a félbevágott tejeskifli is!) süssünk ki szép mosolygós-barnára vajban. Tálaláskor a sült kalácsszeleteket öntsük le a boros mártás-sal.

Nem tudom, hogy mihez soroljam – a „desszert"-fogásokhoz tartozik, ezért itt, a tésztafélék között említem – ti. a **kínai sült almá**t. Ők híg karamellt főznek, a megtisztított, nyolcadrétre vágott almát ebbe mártogatják bele, míg az félig-meddig meg nem fő a cukorpáncél mögött. Diétásabb variáns az, ha az almát lisztben meghempergetjük és édes palacsintatésztában megmártva sütjük meg olajban. Ezt **„alma pongyolában"** névvel szoktuk tisztelni.

Agglegény-gasztronómia

A fentebbiekből egyedülálló, szakácsművészetben nem jártas, kevés idővel rendelkező Olvasóimnak sok ételt tudnék ajánlani: ilyenek az egytálételek, egyszerűbb levesek és főzelékek, saláták. Nem feltétlenül kell a munkaigényes húsokkal bíbelődniök: egy pár virsli, debreceni, pápai, szafaládé kifőzve vagy félbevágva, beirdalva, kicsit megvajazva grillben megsütve is tökéletes étellé tud válni – ha nem is tanácsos ezeken *élni.*

Ehelyütt két tipikus „agglegényi" ételcsoportot említek kiegészítésképpen.

A rántották családja

Alap: tojásfehérjét-sárgáját összekeverjük, előforrósított olajba (nagyon kevés legyen a serpenyő fenekén!) becsurgatjuk és olykor-olykor megkavarva – inkább megmozgatva – megsütjük úgy, hogy a teteje még ne száradjon meg.

Ha a tojást nem cincáljuk széjjel, hanem hagyjuk, hogy a fehérje kicsapódjék és szélén kicsit megpiruljon, a sárgáját pedig folyékonyan a közepében – akkor **tükörtojást** kapunk.

A rántottaféléket ajánlatos teflonos serpenyőben csinálni – így ui. nem ég oda.

Variánsok

- Egy kicsit több zsiradékkal dolgozunk – ez most lehet füstölt szalonna is kiolvasztva – és hagymát karikára vágunk bele, megfonnyasztjuk és erre ütjük rá a tojásokat;
- ugyanezt csináljuk kierezett zöldpaprikával;
- ugyanezt csináljuk jól megtisztított és feldarabolt gombával.
- Az előzőek kombinációi: hagymás-zöldpaprikás, hagymás-gombás, zöldpaprikás-gombás rántotta.

A gombánál vigyázzunk! Csak akkor üssük rá a tojást, amikor elfövi összes vizes levét, a gomba már csak zsírban serceg.

- A tojásba, mielőtt beleöntenénk a zsiradékba, fejenként, ill. tojásonként fél deci tejszínt vagy tejfölt keverünk: ez egy másik típusú rántotta,
- ezt megszórhatjuk sajttal és kicsit megsütjük grillen vagy sütőben (valami mellé odatesszük: csak őérette kár bekapcsolni a sütőt!).
- A tejszínes alaprántottához, sütés előtt egy leheletnyi lisztet keverünk: megsütés után a tányéron egy kis porcukrot szórunk rá és melléadunk savanykás lekvárt (cseh specialitás: omeletka s zavareninou!)

Minél több lisztet adagolunk a felvert és megtejezett (tejszínezett stb.) tojáshoz, a rántotta-alapanyagunk annál inkább kezd hasonlítani a palacsintatésztához. Ezerféle variánst találhatunk ki e két dimenzióban: a tojásalapanyag és a palacsintatészta átmeneteinek fokozatai az egyik, a belé- vagy melléadott anyag milyensége a másik.

A meleg szendvicsek családja

Alapelv: kenyérféle, amivel a szendvicset csináljuk – friss, omlós, fehér legyen. *Második alapelv:* általában pirítósra rakjuk az egyéb anyagokat: ennek az „alsó" felét jobban, a „felső"

felét, ahová a rátét kerül, éppen csak kell megpirítani: ajánlatos ezt a felét gyengén (éppen hogy!) megvajazni és úgy pirítani meg, hogy a vaj 1-2 mm mélyen átjárja a kenyérfélét. – Használható erre a célra zsemle, kifli, puffancs, francia kenyér vagy akár félkaréjokra vágott közönséges félbarna kenyér is.

Mit tegyünk rá? – a válasz: majdnem akármit. Példaképpen felsorolok néhányat: felvágott, sonka, májkrém, összetört vagy egészben hagyott olajoshal, sajt, tojás (kemény tojás szelet vagy kis darab rántotta), sült csirkemell-szelet, sült padlizsán vagy cukkini stb. Végtelen terep a fantáziának! – *Könnyítésnek:* kis darabka fejes saláta, hónaposretek-karika, hagymakarika, snidling, nyers kígyóuborka, csemege uborka, zöldpaprika-karika – megint csak végtelen összetételekben. – *Rákenni:* reszelt sajt, tejföl, tejfölös ketchup, mustáros tejföl stb. stb. Másokat is lehet kitalálni: pl. juhtúró.

A cél az, hogy a szendvics harapható legyen, ne guruljon szét az abroszon, szőnyegen, ruhán. Óvakodjunk hát a malomkerék nagyságú szendvicsektől meg azoktól a rápakolásoktól, amelyek a harapáskor nem hajlandók engedelmeskedni, húzzák magukkal az egész rátétet (kolbászhéj, nagy darab zöldpaprika-karika stb.).

Utolsó művelet: betenni a grillbe vagy a sütőbe és összeérlelni az alkatrészeket.

Sok minden jó hozzá: könnyű rozé vagy fehérbor, sör, gyümölcslé, citromos tea.

Azt is megcsinálhatjuk, hogy kifliket hosszában kettévágunk, a puha belét kiszedjük (rendszerint hurkában magától is kijön!), ezt tejben áztatjuk és kolbászkrémmel, apróra vagdalt csülökhússal, sajttal, apróra vágott, főtt, fűszerezett zöldséggel, szardíniakrémmel stb. stb. összedolgozzuk, majd visszatöltjük a kiflibe, a kifli szélét fogpiszkálóval összetűzzük és az egészet egy tepsire sorjázva a sütőben szép pirosra sütjük. Ez a **töltött kifli**. – Ha egy agglegény képes szépen megcsinálni és szervírozni – kemény női szíveket tud meglágyítani vele. Különösen akkor, ha finom, tüzes bort (leányka, hárslevelű, olaszrizling) ad fel hozzá. Persze a hódításhoz egyéb kellékek is szükségesek, ezekről l. a Káma Szútra c. főzőcske-könyvet.

Két aperitif...

Nem vagyok híve a különböző italfajták összepancsolásának. Bort is csak olyant iszom, amelynek a címkéjén annak a szőlőfajtának a neve van, amelyből készült (ezért nem szeretem pl. a bikavért – az egy „koktél", vagy előkelőbb nevén „cuvée"). Szomjan halnék az amerikai kontinensen. – Ennek ellenére közlök két „pancsot". Ezek kivételek.

Egy: A **„Kir"**. Francia találmány. Nekik van egy enyhén alkoholos feketeribiszke szörpjük, amelyből egy pohár fenekére 3-4 mm vastagságú réteget öntenek, ezt lelocsolják egy kegyetlenül száraz, kemény fehérborral, jeget belé és tálalni. – Mi is meg tudjuk csinálni – a félédes változatát. Feketeribiszke szörpre öntsünk, mondjuk móri ezerjót (a kommersz fehér kocsisbor is megteszi!), jeget rá és tálalni. Íze hasonlít az ürmöséhez, csak lágyabb és – főleg – olcsóbb.

Kettő: A **„zajló gyümölcssaláta"**. Tegyünk be adagonként egy marék meggyet a mélyhűtőbe egy napra. Tálalás előtt csináljunk adagonként fél citromból limonádét (édesítve) és öntsük a poharakba szétadagolt, kopogósra fagyott meggyre. Addig kevergettessük a fogyasztóval, amíg a limonádéból kásás jég nem lesz: cserében a meggy elkezd felengedni. Ha nagyon előkelőek akarunk lenni, öntsünk nyakon minden adagot egy stampedli (3 cl) vodkával. A megvendégeltek ujjongani fognak (különösen kánikulában). Készüljünk fel arra, hogy utána egy hétig krákogni fognak – hacsak nem hallgatják meg a tanácsunkat, miszerint ezt a koktélt nagyon lassan kell inni, minden kortyot a szájban megforgatni.

...meg egy fagyi

Nagyanyám kertjében volt két öreg kajszibarackfa. Tonnaszámra adta a mézédes, illatos, mélysárga gyümölcsöt. Hatalmas mennyiségű befőtt és lekvár készült belőle (nagyanyám a lekvárba mindig tett két-három szem barackmagot: a feltört csonthéjból kiszedte, forró vízbe dobta és utána lehúzta a mag barna héját. Ez a fehér, illatos magocska került a lekvárba: kevés, mert a túl sok keserűvé tette volna a lekvárt és mérgező is lett volna – a barackmagban ui. ciánsav is van!). – De nem ezt akarom elmesélni, hanem azt, hogy egy hónapig barackot ettünk: volt barackleves, barackszósz, barackos gombóc, barackos pite. A legfinomabb azonban a *barack-sörbet* volt: jégbe állított edénybe összetört barackhús került némi cukorral, ezt addig keverte, amíg narancssárga, kásás „hó" nem lett belőle. Ehhez a keveréshez volt alkalmatossága is: egy fa-sajtár, amelyben egy bádoghenger volt, tetején a tekerővel. A sajtár és a bádogedény közét a jégveremből kikerülő, szalmatörmelékes jégdarabokkal töltötte meg. A jeget télen a befagyott Tisza szolgáltatta – áldott legyen az Ő neve. Mert a sörbet nagyon finom csemege volt!

Néhány szó a fűszerezésről

Kétféle fűszert érzékeltem ételkóstolgatásaim során: az egyiket nem kell az ételbe beletenni, mert az már benne van. A másikat pedig hozzá kell adni, mert ha nem – hiányoznék az ízkompozícióból.

A fűszerezés „kultúráját” tekintve a következő fajtákat ismerem:

a) az egyik, aki fél a fűszerektől. Ez a „kultúra” azt használja fel ürügyül, hogy az ételnek valókban benne foglaltatik az a bizonyos „nem kell belerakni”, természetes fűszeranyag. Így aztán tartózkodik a fűszerezéstől, mondván, hogy az „egészségtelen”, meg „elveszi az étel természetes ízét”;

b) a másik véglet kilószámra önti be a fazékba a különböző – lehetőleg maró hatású – növényi porokat, azzal a felkiáltással, miszerint „úgy jó az étel, ha ízes!”;

c) a harmadik tisztában van azzal, hogy az agyonborsozás-csilizés lyukat fog rágni a gyomrába, viszont szeretné fűszeressé tenni főztjét – ez a „kultúra” rábízza magát a kiszerelt „ilyen-olyan fűszerkeverékekre” – tasakokban kapva, pontos meghatározásokkal a tasakon: „fasírt-keverék”, „húsleves-keverék”, „birkapörkölt-keverék” stb. stb. – A legáltalánosabb – leginkább óvatos – fűszer-analfabéta pedig lapáttal hányja bele a levesbe, mártásba (jó, hogy a farsangi fánkba nem!) a Vegetát.

Mi jön ki ezekből:

Az **a)-típusú** étel olyanféle „kórházi koszttá” sikerül. Se íze, se bűze (hacsak a hús nem volt állott!). Színtelen, ványadt ételek az asztalon, savanyú képek az asztal körül. Meg a szadista hajlamú szakács, aki – ha halmozottan „képzelt beteg” – ráadásul még tájékoztatást is ad áldozatainak, hogy melyik ételben mennyi kalória (pardon: joule!) van, milyen aminosavakat vesznek magukhoz, a felhasznált zsiradéknak hány százaléka telítetlen, és mekkora a vastagbélrák-veszély egy-egy étkezés után.

A **b)-típusú** étkek készítője rendszerint igen szerény gasztronómiai képzettségű (illetve: *érzékű*) lény, túláradóan jó szívvel, tele boldogságnyújtási vággyal – arcán széles, szeretetteljes mosollyal tálalás közben – az általa elkövetett fogások pedig felérnek egy gyilkosgalóca-lakomával – csak hatásuk 36 óránál lassabban jelentkezik.

A **c)-típusú** kultúra a fogyasztói társadalom által kiváltott kór terméke. Az emberek (férfiak, nők egyaránt!) sem főzni nem tanulnak meg ifjú éveikben, sem azt nem tudják, mitől ismerszik meg a jó étel. Menzán és vendéglőkben „takarmányoztatják” magukat. – Ezek meg a legegyszerűbb módon oldják meg gasztronómiai hiányosságaikat: egyen-ízeket produkálnak (van, ahol ez kötelező is – pl. a takarmányozási világhálók esetében, ahol a hamburgernek, a „hótt dögnek két csöppel meg egy icce teával” Honolulutól Balmazújvárosig pontosan ugyanolyannak kell lennie!) – mert ez így egyszerűbb, kevesebb szakértelmet kíván. Az emberiségnek e szerencsétlen – ízlelőbimbóik elsorvadására ítélt – része, ha netán otthon kell valamit kotyvasztania, megint csak a sztenderdizált fogyasztói-társadalom-világhoz fordul segítségért: látja, hogy „natúrszelet-keverék” vagy „raguleves-keverék” – hát megveszi és beleszórja az ételbe.

És van a fűszerezés *igazi* kultúrája. Ennek képviselője vagy rendelkezik azzal az istenáldotta tulajdonsággal, hogy agyában megvan az ízkompozíciók „lenyomata” – valamint ismeri a mindenféle ízeket –, a természeteseket és a fűszerezés következtében kiváltottakat egyaránt –, vagy pedig elsajátította valakitől, akinek megvan ez a gasztronómiai „abszolút hallása” és

kifejlesztette magában ezt a képességet. Mindközönségesen ezekről a szakácsokról – profikról, háziasszonyokról, konyhamalacokról – szoktuk azt mondani, hogy „ejnye, de jól főz!”.

Mi az, amit „lexikálisan” tudni kell a fűszerekről? – Elsősorban azt, hogy nem szabad ehetetlenné fűszerezni az ételt. Ez az erőspaprikára és a borsra vonatkozik elsősorban, de a mértéktelenség élvezhetetlenné teszi az olyan „leheletfinom” ízű fűszereket is, mint a majoránna, bazsalikom, kakukkfű, szurokfű, kömény, illetve a zöld-fűszereket, mint a petrezselyem, kapor, tárkony. – Továbbá: meg kell tanulni (kicsit könyvből, vagy a híresen jól főző Kati nénitől, de főképpen a próbálkozásokkal, vagyis a nyelvvel és az orral!), melyik fűszer hogyan *emeli ki* az étel-alapanyagok természetes ízeit. Mert a fűszerekkel csak *aláhúzni* szabad az ízeket, nem pedig „kiradírozni”. – Mesélik, hogy valamelyik újgazdag bankettet adott. Felesége a vacsora közben odaintette az inast: „Zsan, szóljon a zenekarnak, hogy játsszanak fortissimóban, mert romlott a hal!” – Látszik, hogy a nagysága nem tudott főzni **b)-típusú** kultúrában: ha ui. műveltebb, a büdösödő halat agyonfűszerezte volna!

A párolt zöldségköret önmagában sok fűszerjellegű szerves sót és egyéb zamatanyagot tartalmaz. Ezeket elnyomjuk, ha agyonfűszerezzük – és ki tudjuk emelni egy leheletnyi bazsalikommal vagy csomborral. Tudni kell, mit tegyünk az alapanyaghoz: a zöldségkörethez pl. a világért se adjunk köménymagot (hogy a vaníliáról ne is essék szó!). – Továbbá: sok esetben az étel kiváló ízét nem *egy* fűszer adja meg, hanem különböző fűszerkompozíciók. A fentiekben néhányszor említett provanszi keverék például mintegy ötféle fűből áll össze – és azért nem soroltam a különböző „libaaprólék-keverékekhez” meg „kelkáposztafőzelék-keverékekhez”, mert van egy sajátos „műfaja” az ételeknek, amelyek kifejezetten *ezt* a kompozíciót kívánják, így a „Herbes de Provence” bizonyos esetekben úgy viselkedik, mintha *egyfajta* fű volna (ilyen még a kínai konyhában használt „ötfűszer-keverék” is!). – Mármost, e kompozíciókban a különböző összetevőknek nemcsak jelen kell lenniök, hanem bizonyos összetételben kell jelen lenniök. A fentiekben ismertetett pleszkavica korcs ízű, ha az a néhány „nanogrammnyi” csili hiányzik belőle, de akkor is barbársággá fajul, ha a csili mennyisége duplája a szurokfűének. – Persze azt, hogy a pleszkavicában a csili és a szurokfű aránya milyen legyen, azt *meg kell érezni:* és ebben vannak tűréshatárok is: mondjuk lehet a csili–szurokfű arány 3:17 vagy 4:16, persze más-más ízárnyalat jön ki belőle, de 8:12 már nem lehet, mert abból olyan moslék lesz, amelytől a család kedvelt hízója infarktust kap.

Az Olvasó itt *joggal* követelheti, hogy adjak egy részletes fűszerarány-táblázatot – én meg *okkal* mellőzöm azt. A gasztronómia „neo-realista” iskolájának híve vagyok: a konkrét következtetéseket szeretem a konyhaművészekre ráhagyni, biztatván őket a szorgos kísérletezésekre. Csak annyit ajánlok jó szívvel, hogy mérséklettel, óvatosan végezzék el ezeket a kísérleteket, nehogy az **a)** és a **b)-típusú** bűnökbe essenek. És legyenek kitartóak: nehogy első nekikeseredésükben beálljanak a **c)-típusú** pszeudo-szakácsok táborába.

* * *

Nagyra becsülöm a *kínai konyhát.* Azért nem írok le ételeket, mert anyagaik és fűszereik, meg a főzés-sütés módja annyira különbözik attól, ami itthon megvalósítható, hogy Kínában cserben hagyott „íz- és főzés-intuíciós" zsenim. Egyet viszont megtanultam: azt ti., hogy mindent meg kell enni, amivel kínálnak, hacsak nem nyilvánvalóan elriasztó. Mondjuk, a roston pirított lótetű élvezetét nem ajánlanám, holott Délkelet-Ázsiában csemegének számít. – Ha az ember elé tálalnak valamit, meg kell kóstolni – és ha ízlik, meg kell enni s nem érdeklődni, miből csinálták.

Egy barátom mesélte, aki hosszú éveket töltött Kínában. Egyszer egy ott szerelő munkát végző társaságot a kínai partnerek meghívtak vacsorára. A barátom vacsora közben kiment a konyhába, valamit elintézni. A szakácsné megkérdezte: vajon ízlik-e a magyar vendégeknek a finom kis kölyökkutya-hús? – Barátom megeskette őket, hogy meg ne mondják az istenért, a magyaroknak, mit ettek olyan odaadó lelkesedéssel. – Két hét múlva a magyarok viszonozták a meghívást. Voltak asszonyok is közöttük, s ezek kiváló paprikás csirkét rittyentettek, nokedlivel meg fejes salátával. A kínaiak között kötelező udvariassági szokás az ételt megtárgyalni és dicsérni. No, egy kínai (aki nem volt beavatva a két héttel korábbi titkos paktumba a kutyahúst illetően!) áldomásra emelkedett, amelybe beleszőtte, hogy a paprikás csirke ugyanolyan szuperlatívuszokat érdemel, akár a múltkori kutyahús. Mire a barátom közbevethette volna magát, a tolmács már ki is mondta a végzetes szavakat. A magyarok megkövülten néztek egymásra, megrándult az ádámcsutkájuk és rohantak az udvarra, kiadni magukból – no mit? – Hát, persze a paprikás csirkét. – Tessék mondani: érdemes finnyásnak lenni?

Megfogadtam. Egész Kínát végigettem, folyamatosan konstatálva a számomra identifikálhatatlan ízek jelenlétét a kosztban, de sohasem kérdezve, mit is rejt a miszlikre vágott hús származása. Jól is tettem. Kantonban az étterem vezetője odajött az asztalunkhoz érdeklődni, hogy ízlik a koszt. Mit mondjak – áradoztam, mégpedig őszintén. Az igazgató majd elolvadt, hajlongott, mind a harminckét fogával mosolygott, aztán szerényen megjegyezte, hogy ez, amit most tud tálalni – ez semmi: jöjjek el akkor, amikor a legfinomabb kantoni fogásnak a szezonja lesz. „Mi az a fogás?" – kérdeztem. „A sárkány harca a tigrissel" – válaszolta olyan természetességgel, mintha azt mondta volna, hogy „káposztás cvekedli". Én voltam olyan művelt, hogy tudjam, a név – allegória. A sárkány – a nyugalom jelképe, a tigris meg a dinamizmusé. Vagyis az étlap mögött a jin és a jang eszméje rejlik. No, jó – de hogyan lehet ezt gasztronómiai nyelvre lefordítani? – Megkérdeztem, a csodafogásban mi játssza a sárkány és a tigris szerepét? – „A sárkány az kígyóhús, a tigris – az macskahús" válaszolt az igazgató ártatlan képpel, mintha csak azt mondta volna, hogy a káposzta borsosan dinsztelt, a cvekedli pedig – csuszatészta. Megkérdeztem, mikor van a szezon – mire azt válaszolta, hogy ősszel. Én pedig ott helyben szent esküvést tettem Kon Fu-ce és Lao-ce emlékének, hogy legközelebb is tavasszal fogok Kantonba látogatni. Pedig lehet, hogy ez a kígyó–macska tokány egészen finom dolog...

Más alkalommal viszont bebizonyítottam, hogy hős vagyok. Valamelyik ebéden egyik fogásként isteni finom rósejbnit tálaltak fel. Falatozzuk, ropogtatjuk. Aranybarna volt, hersegett a fogam alatt, enyhén sós íze volt. Isten bizony, egy pillanatra sem merült fel bennem, hogy nem vékonyra szeletelt és hirtelen kisütött krumplit eszem. Egy többszörösen Kínát járt barátom világosított fel, hogy ez a rósejbni – ez cápa-pacal. – Mit gondol a kedves Olvasó: mi történt ezek után? – Nos, nem ismétlődött meg a paprikáscsirke-malőr. Nyugodtan ropogtattam tovább, abban a büszke tudatban, hogy micsoda szerencse: *én-őt* és nem *ő-engem*... – Kérem, hozzanak nekem házhoz egy kiló cápa-pacalt – és én kiváló rósejbnit varázsolok önöknek belőle!

Az utolsó szó jogán

Amit az Olvasó fentebb látott – az nem szakácskönyv. Hiányzik a vastagon szedett „Hozzávalók”-rovat. Az alkotórészek mennyiségeit hozzávetőlegesen adtam meg, vagy még úgy sem. Eszem ágában nem volt teljességre törekedni: szemelvényekkel szolgáltam – „esettanulmányokkal” –, amelyeken keresztül a konyhában sürgölődő háziasszony – vagy a hozzám hasonló, hímnemű konyhamalac – fantáziáját kívántam felgyújtani. A könyvecske legértékesebb mondanivalójának azt tartom, hogy aki fakanalat vesz a kezébe, az ne recepteken rágódjék, hanem *agyában komponáljon meg egy ízkölteményt és próbálja azt materializálni.*

Ennek két haszna van: az *egyik* – említem többször –, hogy a szakácstudomány produktumai megszűnnek „sztenderdizált” gyári készítményeknek lenni. Minden ebédlőasztalnak és minden napnak meglesz a maga sajátos varázsa. – A *másik* haszon abban rejlik, hogy a főző-sütő háziasszony (konyhamalac) megszűnik robotoló betanított munkás lenni – kreatív lénnyé válik és örömöt fog találni foglalatosságában.

Ámen. Ami azt jelenti magyarul, hogy „így legyen”.

2002

Vannak a keresztény hitvilágnak olyan párosai, akiket szentként is együtt emlegetnek. Ilyen volt Kozma és Damján, a szent orvosok vagy assisi Szent Ferenc és barátja, Domokos. A nyáron elhunyt közgazdász-professzor, *Kozma Ferenc* párja *Damján Domokos*, akivel írói álnevében egy volt ugyan, mégis más arcát mutatja: az életet, az ételt-italt szerető, szellemes, jóbarátét, aki kitűnően ismeri a konyha művészetét, s aki a világ minden táján megízlelt falatokat meg is osztja barátaival, olvasóival, velünk.

Kozma Ferenc már nem jelentkezhet kiadónknál *„Magyar illeszkedés a nemzetközi gazdasági erőtérbe"* című kéziratával, – augusztus végére kész leszek vele – mondta még júniusban. Eredetileg kicsit át akarta dolgozni legutóbbi könyvét, de aztán *„felbosszantottak a gazdaságpoltika dilettánsai"*, így hát nagyobb munkára vállalkozott. Persze ez nála nem *vállalkozás* volt, úgy gondolta, nekifog, aztán egy-két hónap múlva, talán már az őszi szemeszterben taníthatja is. Könnyedén, ahogyan azt mondja, hogy *„útálom az agyonkafatyolt ételeket"*.

Kozma tanár úr nem „csak" szerzőnk volt. Állandó bejárónk, beszélgetőtársunk, aki néha egy Paul Robeson-kazettával lepett meg, néha egy jó viccel, valamit mindig hozott. 2003-ban elnyerte kiadónk díját. A díjat a Magyar Tudományos Akadémia IX. Osztályának javaslatára adja évente egy könyv szerzőjének az Aula Kiadó.

Ezzel a könyvecskével azóta tartoztunk neki.

A923

ISBN 9639585 08 4