SZÉKELY konyha és kert

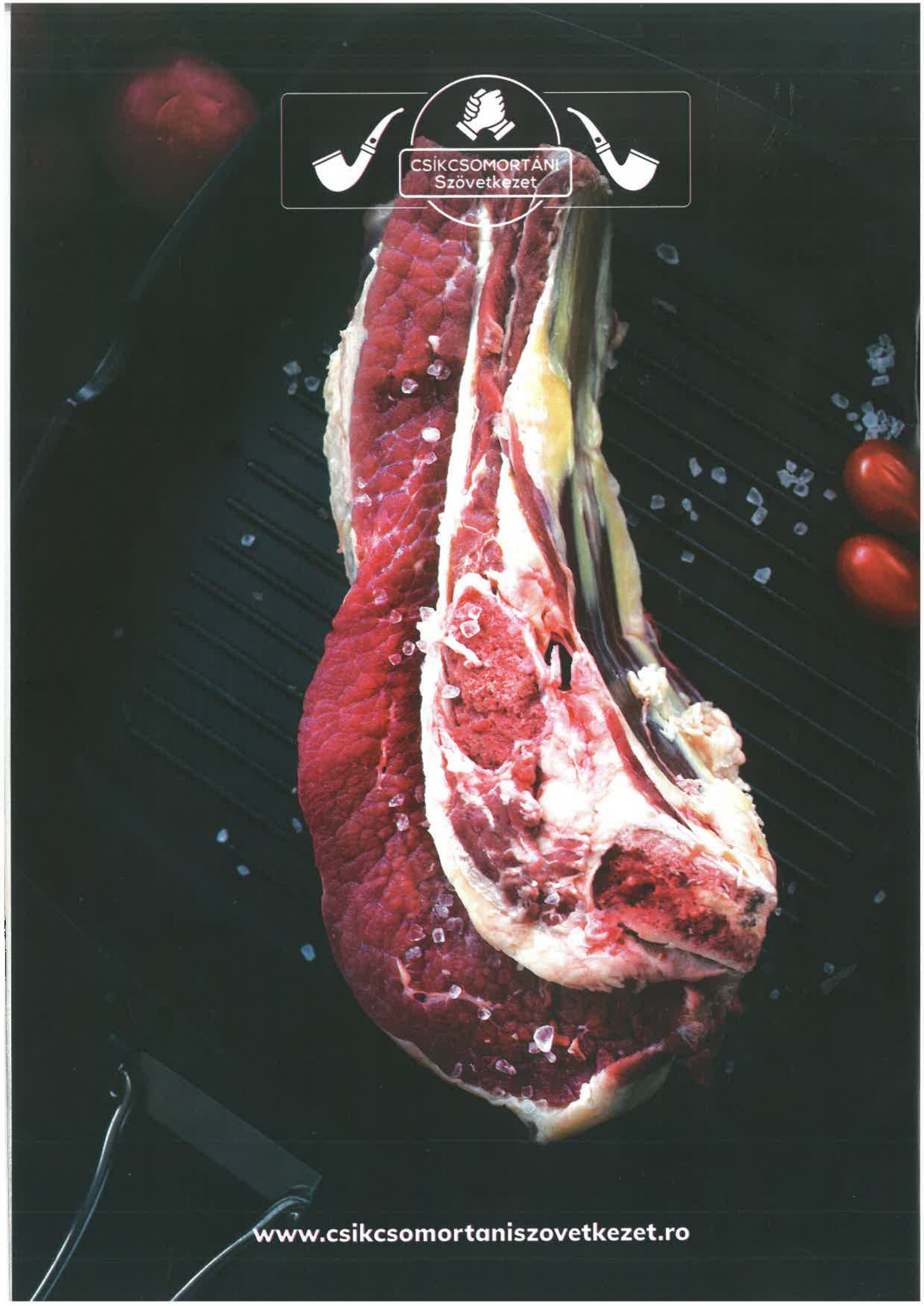
XII/1.

BABSZEM JANKÓ

Fülétől farkáig
a mangalicáról

Mindent
a „mindenmentességről"

ISSN 2734-6277
ÁRA: 750 FT
10 LEJ


CSÍKCSOMORTÁNI
Szövetkezet
www.csikcsomortaniszovetkezet.ro

ORBÁN FERENC

Konyhabeliség, 2022

Ezúttal azt a 2022-es év végi adósságomat igyekszem törleszteni, hogy összefoglalom, mi mindenről is írtunk az elmúlt egy esztendőben. Néhányszor ugyanis az a vád ért bennünket, hogy miközben a címlapon a székely konyhát hirdetjük, lelkiismeret-furdalás nélkül kitesszük ugyanarra a címlapra a Wellington-bélszínt, melyről köztudott, hogy nem kifejezetten székely étel. (Természetesen az is hozzátartozik az igazsághoz, hogy általában ezek a kritikák nem postagalambbal érkeznek, és nem kecskebőrre írják rovásírással, hanem mint manapság szokás, e-mailben vagy nyilvános kommentben.)

Szóval globalizálódunk, beismerjük, és rögtön hozzátesszük, hogy így megy ez itt Székelyföldön évszázadok óta. Mindig is egy kicsit lassabban, mint egyébként máshol, de zajlik… Történik. Most is. Valóban, egyszerűbb lenne előhúzni a székely konyha és konyhabeliség (ha már van írásbeliség) ezeréves kőtábláit vagy tekercseit, és abban kikeresni, hogy regula szerint miként kell főzni káposztás agyaslevest, de nem tehetjük, mert nincs ilyen írásos emlék. Az írásbeliség meg amúgy is sokáig mostohatestvérként kezelte a konyhabeliséget. Előbb a jogot, a tudományt, a művészetet rögzítették írásban, az olyan közönséges dolgokat pedig, mint az evéssel kapcsolatos tudnivalók, csak jóval később vetették papírra.

A mi szempontunkból 2022 legnagyobb élményei a könyvekhez kapcsolódnak. Egyrészt kézhez vehettük az Erdélyi lakoma legújabb kiadását, másrészt pedig megjelent a Ferencesek főztje című, igencsak régi szakácskönyv teljesen mai köntösben. Volt alkalmunk alaposan áttanulmányozni mindkét kötetet, és arra jutottunk, hogy alapvetően jó úton járunk. Ugyanis mindkét könyv azt bizonyítja számunkra, hogy egy-egy nemzet vagy népcsoport konyhájában, konyhaművészetében akkor születnek időtálló receptek és fogások, ha az alapanyagok kizárólag helyből valók, a feldolgozáshoz szükséges tudás pedig széles e világból bárhonnan származhat. Élmény volt felfedezni azt, hogy a csíksomlyói szerzetesek miként írnak a taljánföldről zarándoklatok során eltanult tésztaételekről, vagy hogy a székelyek által ma is előszeretettel főzött csorbák hogyan jelennek meg román ételként az Erdélyi lakomában.

Lényegében mi sem hirdettünk más ars poeticát az elmúlt esztendőben, mint azt, hogy az alapanyag a lehető legrövidebb értékesítési láncon keresztül – ha lehet, a hátsó kertből vagy pajtából – kerüljön az asztalra, és abból főzzünk az általunk megszokott mód mellett úgy is, ahogy azt száz vagy ötszáz kilométerrel odébb teszik. Ebben a formában ez egy csodálatos utazás, így semmi pénzért nem változtatnánk ezen, 2023-ban sem.

FOTÓ: MIHÁLY LÁSZLÓ

Tartalom

6 **Fülétől farkáig a mangalicáról**
Szócs Elod receptjeivel

14 **Mindent a mindenmentességről**
Vitos Dorottya dietetikus cikke

19 **Egykezes disznótor**
Orbán Ferenc receptjei

23 **Időutazás saját portánkon**
Ferencesek receptjei

28 **Babszem Jankó**
Berszán-Árus Csilla receptjei

Kozma Mária

Fűszerládikó VIII.

A parázs és tüzes gasztronómiájában nem a konyhai parázs veszekedésről szólok, nem a főzés tüzes szenvedélyéről, hanem arról az ízről, ami éget. „A kocsmárosné a bárányt ördögi piros lével leöntve tálalta... A spanyol borsot Magyarországon paprikának nevezik, és ez a magyaroknak legkedvesebb fűszerszáma. Hihetetlen, milyen mennyiséget tesznek nemzeti ételükbe. Gyakran előfordul, hogy a gulyáshús a szájban olyan, mint az izzó parázs, vagy még annál is roszszabb" – írta August Ellrich belga születésű porosz tiszt 1831-ben magyarországi úti beszámolójában. Ugyanebben az időben Hans Normann német utazó könyvében (*Magyarország, a föld és a nép*. Lipcse, 1833) is megjelent a paprika: „A táplálkozásban a legfontosabb szerepet a tüzes paprika játssza, és a szalonna, amelyet annyira szeretnek, hogy amikor a bőrről már levágták a zsírt, az élvezet e csimboraszszójának orruk számára való meghosszabbítása végett, hajukat és bajuszukat, sőt gyakran ruhájukat is bekenik vele, ugyanezt cselekszik a nők is hajfonataikkal." Mielőtt a mai olvasó ezen elszörnyedne, gyorsan hitelesítem a leírást a *Magyar Néprajzi Lexikon*nal: „Az archaikus tisztálkodási szokásrendben a rideg pásztorok szinte nem is használtak vizet, illetve a mai értelemben véve nem tisztálkodtak. Hajukat jól bezsírozták a tetvek ellen, vászongatyájukat és ingüket pedig új korában juhtejbe mártották, fahamuban meghempergették és azt is jól bezsírozták. Esőben lepergett a víz a bőrükről és a ruhájukról."

A paprikát, ezt az Amerikából származó zöldséget és fűszert magyar nyelvterületen Szeged térségében termesztették először a Ferenc-rendi szerzetesek kertjében, akik a csípős fűszerpaprikát leginkább gyógyszerként használták, például féregűzőként vagy emésztésjavítóként. Az 1500-as években került Európába. Magyarországon 1570 táján vált általánosabban ismertté, a törökök hozták magukkal és terjesztették el. Erre utal a paprika régi magyar neve is, a törökbors. „Törökbors, paprika, kerti bors. Ezt kertekben termesztik, és a piros hosszú gyümölcseit a parasztemberek porrá törik, és eledeleiket avval borsozzák. Hasznára nézve egyebet nem írhatok felőle, hanem hogy igen erős eszköz ez, és az ember vérét igen meghevíti. Egyébként, ha ecetbe vetik az paprikát, az tőle erősebb és tartósabb lészen" – írja Csapó József, Debrecen tisztiorvosa *Új füves és virágos magyar kert* című munkájában (Pozsony, 1775). Erdélyben szinte száz évvel később a történész Kőváry László (*Erdélyország statistikája*. Kolozsvár, 1847) így említi: „A paprika (nálunk törökbors), bors helyett még nincs használatban, inkább csak az ecettel savanyított ugorka adalékjának mívelik."

A ma világszerte ismert csilipaprika rokona a nálunk is honos paprikáknak. A cayenne-i bors az érett, nagyon csípős apró csilipaprikák porított változata, sóval dúsítva. Mexikói specialitás a Tabasco-szósz, aminek alapja a csilipaprika és az ecet. A csilinek szinte kétszáz fajtája ismeretes, van piros, narancsszín, sárga és lila húsú; gyakran használják éretlenül, zölden is. Íze az enyhén csípős, édeskés nagyobbaktól a tűzforrón csípős aprókig változik. Ősrégi időkben az inka papok a csilipaprikát vallási ceremóniákba burkolt erotikus serkentőszerként is használták, hogy ilyesféle látványos teljesítőképességüket fokozzák a nép örömére. Egy ma már világklasszissá vált régi indián recept szerint a kakaóitalhoz kevés cayenne-i borsot kell adni. Errefelé legtöbben csak az édes ízt társítják a kakaóhoz, de érdemes kipróbálni ezt a másféle aromát, a kakaó és a csípős íz együttesét. Persze csak módjával! Az eltökélt parázsevőknek sem árt vigyázniuk, mert a csípős paprikák túlzott fogyasztása előidézhet tartós gyomorégést és irritációt; mindemellett arról is beszélnek, hogy függőséget okoz, amikor minden ízetlennek tűnik nélküle, és a megszokás miatt egyre nagyobb mennyiség szükséges belőle. Az a bizonyos ősrégi „jótékony" hatás persze erősen kétséges.

Általános műveltségünk része tudni (amúgy leegyszerűsítve), hogy a C-vitamint dr. Szentgyörgyi Albert fedezte fel és állította elő a szegedi paprikából, amiért 1937-ben Nobel-díjat kapott. A tudós irigy honfitársai mindjárt rögtönöztek is egy összeesküvés-elméletet, persze nemes céllal, vagyis az akkori „áltudományok elleni küzdelem" jegyében. „Több nagy tekintélyű magyar tudós a Nobel-díj Bizottságnak tiltakozó levelet küldött – írja dr. Héjjas István *Ezotéria és/vagy tudomány* című művelődéstörténeti tanulmányában (2012) –, amelyben azt állították, hogy áltudományt díjaztak, mert az egész csak egy reklámkampány, amit a Szeged környéki paprikatermesztő és paprikafeldolgozó iparban érdekelt üzletemberek fizettek." Nem kell bizonygatni, ma már a tudománytörténet fontos fejezete, hogy Szentgyörgyi Albert munkatársaival a szegedi egyetem biokémiai laboratóriumában hosszú kísérletezések alatt a friss paprika több száz kilóját dolgozta fel, amíg sikerült fehér kristályokban előállítani a tiszta C-vitamint, illetve ennek a vitaminnak alapanyagát, az aszkorbinsavat.

Fülétől farkáig a mangalicáról

A Székely Konyha és Kert gasztromagazin januári számának sztárja a magyar őshonos disznófajta, a mangalica. A bárányserésnek is nevezett állat különlegességét, népszerűségét nemcsak érdekes szőrzete adja, ezt ízletes, márványos és kiváló minőségű húsának, rendkívüli zsírosságának is köszönheti. Ebben a hónapban szakácsunk, Szőcs Előd mangalicából készített étkeket szolgált fel, miközben a mangalica és általában a sertéstartás és disznóhúsfogyasztás jellemzőiről mesélt, míg dr. Fancsali Edina Melinda endokrinológus szakorvos a mangalicazsírban található ómega-3 zsírsav jótékony élettani hatásait fejtette ki. Emellett az Átalvetős agropanzióba is ellátogattunk, ahol igazi mangalicaturizmusra készülnek.

SZÖVEG: ORBÁN FERENC, SARÁNY ORSOLYA FOTÓK: BALÁZS ÁRPÁD, SINKA ARNOLD

Ha a mai magyar vagy éppen erdélyi konyhára gondolunk, a sertés megkerülhetetlen alapelem: előételek, levesek, főételek sokasága készül disznóból, sőt, a disznózsír számos desszert, sütemény elengedhetetlen összetevője. A sertésfogyasztás azonban nem volt mindig ennyire jellemző ezen a környéken, a disznó a török hódoltság idején tett szert azóta töretlen népszerűségére, mivel a törökök tisztátalan állatnak tekintették, s e vallási meggyőződés miatt nem fogyasztották, mondta szakácsunk, Szőcs Előd. Úgy véli, az emberiség nagyon sokat köszönhet a sertésnek, hiszen ennek az állatnak minden részét, a fülétől a farkáig fel lehet, nagyon sokoldalúan, használni.

– Felhasználják a fülét, a fejét megfőzik, s annak minden leeső részét, az agyat, a nyelvet megkészítik, de megfőzik a körmöket, a farkat is, a beleket kipucolják, s akárcsak a gyomrot, ezt is megtöltik. A belsőségekből disznófősajt, hurkák, kenőmájas készül, a vérét is felhasználják. Van még a kocsonya, amit ma is készítettünk, a csülök, ami szintén zseniális. De hasonló a szalonna, a disznó hasa, amiből a bacon készül. Vagy éppen a sonka, a disznósonkák pedig ugye világhírűek – sorolja a felhasználási módokat Előd, megemlítve még a számos ínycsiklandó disznóhúst is, valamint a csontokat. – Igazából a sertésnek van egy hatalmas jó tulajdonsága, hogy élősúlya és a feldolgozott termékek súlya nagyjából megegyezik. Azt a keveset, ami az élősúlyból elvész, pótolják hagymával, gabonákkal – tette hozzá. A sertéstartás, noha a végeredmény kiemelkedő, korántsem egyszerű, a rengeteg energiát adó állat felnevelése is rengeteg – humán, idő- és pénzbeli – energiát igényel. A gazdáknak pedig meg kell gondolniuk, hogy a befektetett energia megtérül-e.

– Mondjuk, szabadtartásban egyszerűbb. Ha van a környéken bükkerdő, ahol össze tud szedni az állat valamennyi élelmet, akkor könnyebb az ember dolga. Így volt ez a mangalicával is – mesélte még szakácsunk.

Báránybőrű zsírdisznó

A mangalica, amely félig vadállat, szabadtartásban érzi a legjobban magát, pajtába bezárva nem fejlődnek ki a megkülönböztető, jellegzetes tulajdonságai.

– Ha megnézünk egy mangalicahúst, amelyik olyan körülmények között nevelkedett, ahogy ezeket az állatokat tartani kell, akkor azt vesszük észre, hogy a hús egy picit sötétebb. Ez adódhat abból is, hogy két év, amíg kifejlődik az állat. A másik meg az, hogy nagyon sokat mozog, ezért a zsiradék beépül az izomrostok közé. Ezt hívják márványosságnak. Ettől az íze is jobb lesz, a hús is porhanyósabb, zaftosabb. Mivel két év alatt fejlődik ki, ezért több ásványi anyag meg vitamin halmozódik fel benne, így élettani szempontból is egészségesebb. Ez azonban az árában is megmutatkozik – közölte szakácsunk.

Ez az állat nemcsak kiváló húsáról ismert, a mangalica, ahogy más őshonos magyar fajták is, zsírdisznó, a mai állattartásra jellemző húsdisznókkal szemben kétszer annyi zsírral rendelkezik. Előd szerint e sertésfajták népszerűsége miatt van az, hogy a magyar nép zsírosabban étkezik, mint más európai népek, ám, teszi hozzá, a mangalica zsírja teljesen más összetételű, mint a többi sertésfajtáé.

– Régebben a sertést nem a húsáért vágták, hanem a zsírjáért, a szalonnáért. Két év alatt felneveltek egy disznót, azt levágták, s a mangalicából annyi szalonnát meg zsírt nyertek, hogy az elég volt két évre, nem kellett minden évben disznót vágni. Ugye a zsírt tartósítani lehetett, a szalonnát pedig ugyanúgy füstöléssel tartósították, vagy sóba eltették. Az emberek nem ettek annyi sertéshúst, mint ma, viszont zsírt, szalonnát fogyasztottak. Én otthon láttam, hogy ez úgy volt, hogy a szalonna krumpliszedésig kellett kitartson. Ha nem tartott krumpliszedésig, akkor édesapám rosszul mérte fel a helyzetet. Most nagyon sok sertést eszünk, holott nem kellene ennyit. Valószínűleg ennek a következménye az is, hogy a mangalica valamilyen szinten eltűnt, mert a sertésnek egyre inkább a húsát fogyasztottuk – mesélte szakácsunk. Hozzátette, mangalicahúst nem könnyű a piacon találni, egyrészt mert csökkent a népszerűsége, másrészt mert a magyar disznókat a spanyol piacra tenyésztik, ahol nagyra értékelik, kiváló minőségű sonkát készítenek belőle.

Mangalicaturizmus

Állattenyésztők körében kiemelt tisztelet övezi a mangalicatartókat. Kiváltképp azokat, akik mindent megtesznek azért, hogy semmi ne árnyékolja be a termék minőségét. Ehhez pedig lényegesen több idő és energia szükséges, mint egy hízófajta tenyésztéséhez. Ezenfelül pedig az a mangalicatenyésztő, aki oly mértékben törekszik a kiváló minőségre, hogy turizmust is szervez köréje, külön dicséretet érdemel.

Sinka Arnold mintegy tíz éve foglalkozik mangalicatenyésztéssel a Hargita megyei Nyikómalomfalván. Az egyharmad hektáros területen általában 70-80 sertés legelészik és túrja a földet télen-nyáron. A ridegtartásban nevelkedő populáció tíz kocától származik.

Az 1800-as években nemesített népszerű őshonos faj tenyésztése az 1950-es években mélypontra jutott, mindössze pár száz egyedet tartottak nyilván Magyarországon. Ez elsősorban annak volt köszönhető, hogy a nagyüzemi, intenzív tenyésztés kiszorította a lényegesen lassabban hízó mangalicát. A fajta második fénykora a kilencvenes évek második felében kezdődött, mára pedig igazi sikertörténetté vált.

Hargita megyében a Mangalicatenyésztők Egyesülete tömöríti azokat a gazdákat, akik az őshonos faj nevelésével foglalkoznak, a szervezet vezetőségének pedig maga Sinka Arnold is tagja. A nyikómalomfalvi gazda szerint jelenleg sokkal nagyobb a kereslet a mangalicára és a mangalicatermékekre a környéken, mint ahogy annak eleget lehetne tenni. A nemzetközi üzletláncok is érdekeltek lennének a felvásárlásban, de jelenleg, legalábbis Hargita megyében és környékén, nem tenyészik ehhez elegendő példány. Eddig többnyire a környékbeli éttermek és magánszemélyek is felvásárolták a mangalicahúst meg a feldolgozott termékeket.

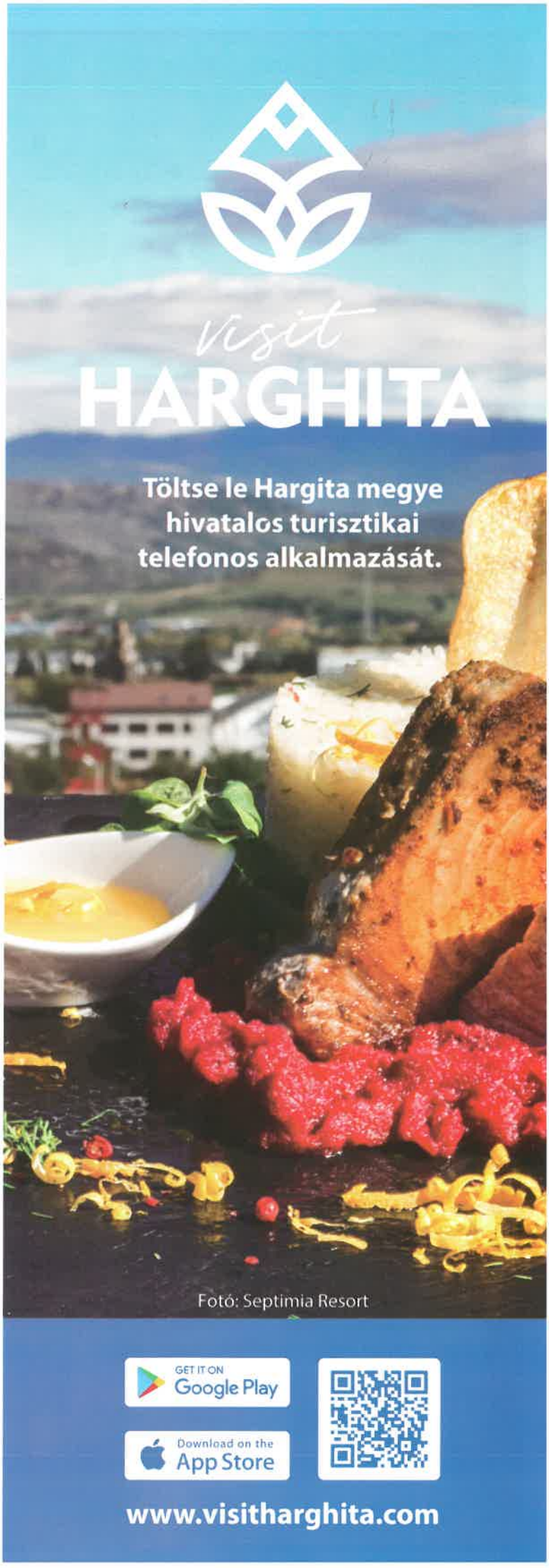
Idén szeptembertől a fiatal gazda egy újonnan épült vendéglátóhelyet is működtet, az Átalvetős agropanziót. Ez pedig alapjaiban változtatja meg az eddigi értékesítési stratégiát, ugyanis Arnold a jövőben a saját panziójában, mondhatnók, megfőzve, megsütve vagy érlelve szeretné értékesíteni farmja termékeit. Jelenleg a panzió reggeli menüjében szerepelnek a saját tenyésztésből és feldolgozásból származó hentesáruk, ám azt tervezik, hogy a közeljövőben bevezetik a melegkonyhás étlapot is. A takaros szobákat kínáló Átalvetős hamarosan kiemelkedő példájává válhat a farm to table típusú vendéglátásnak. (A panzió elérhetősége: Átalvetős agropanzió, Nyikómalomfalva, Hargita megye, office@atalvetos.ro, telefon: +40 744 279 248, web: atalvetos.ro)

DR. FANCSALI EDINA MELINDA
ENDOKRINOLÓGUS SZAKORVOS

A mangalica Európa egyik legősibb sertésfajtája, eredete az 1830-as évekig nyúlik vissza. Húsa vöröses, nagyon krémes, ómega-3 és ómega-6 zsírsavakban, természetes antioxidánsokban, vasban es cinkben gazdag. Bizonyos tanulmányok szerint a mangalica zsírjában megtalálható ómega-3 szintje kétszer-háromszor magasabb, mint egyes halfajtáké; így mindenképpen helye van a kiegyensúlyozott, változatos étrendben.

Mi az ómega-3 zsírsav, és milyen hatásai vannak?
Többszörösen telítetlen zsírsav, mely létfontosságú számunkra. Az ómega-3 zsírsavak közt vannak az állati eredetű élelmiszerekben megtalálhatók, ezek a DHA és az EPA, illetve a növényi eredetű ALA. Az ómega-3 funkciója testünk számos folyamatánál fontos szerepet tölt be.
Megemlíteném a szív- és érrendszerre való pozitív hatását, szerepe van a vérnyomáscsökkentésben, a vér lipidértékeinél csökken a trigliceridszint, és nő a HDL koleszterin értéke. Csökkenti az ateroszklerózis progresszióját, erősíti az immunrendszert, gyulladáscsökkentő hatású, serkenti a központi idegrendszert, a teljesítőképességet, a memóriát, csökkenti a butulás, a demencia kockázatát, ugyanakkor az antidepresszáns szerek hatékonyságát is támogatja.
Tanulmányok azt bizonyítják, hogy a meddőség kezelésénél is hatékony (férfiaknál és nőknél egyaránt). Fontosnak tartom, hogy az állapotos nők és szoptató anyák megfelelő ómega-3-mennyiséget vigyenek be a szervezetbe az egészséges baba érdekében.

Következésképpen a „báránysertés" néven közismert mangalicát fogyasszuk bátran, sőt rendszeresen egészségünk érdekében.

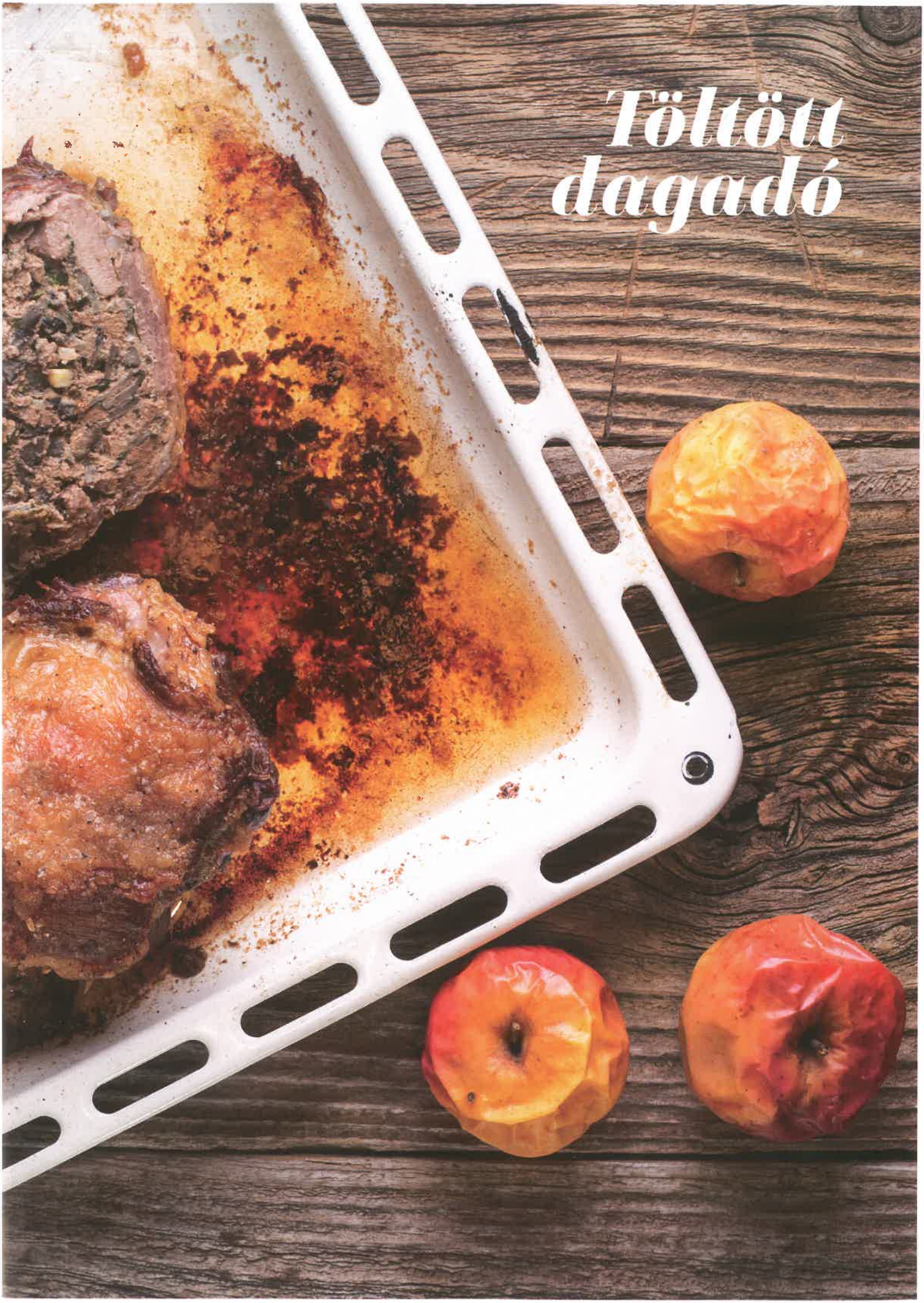


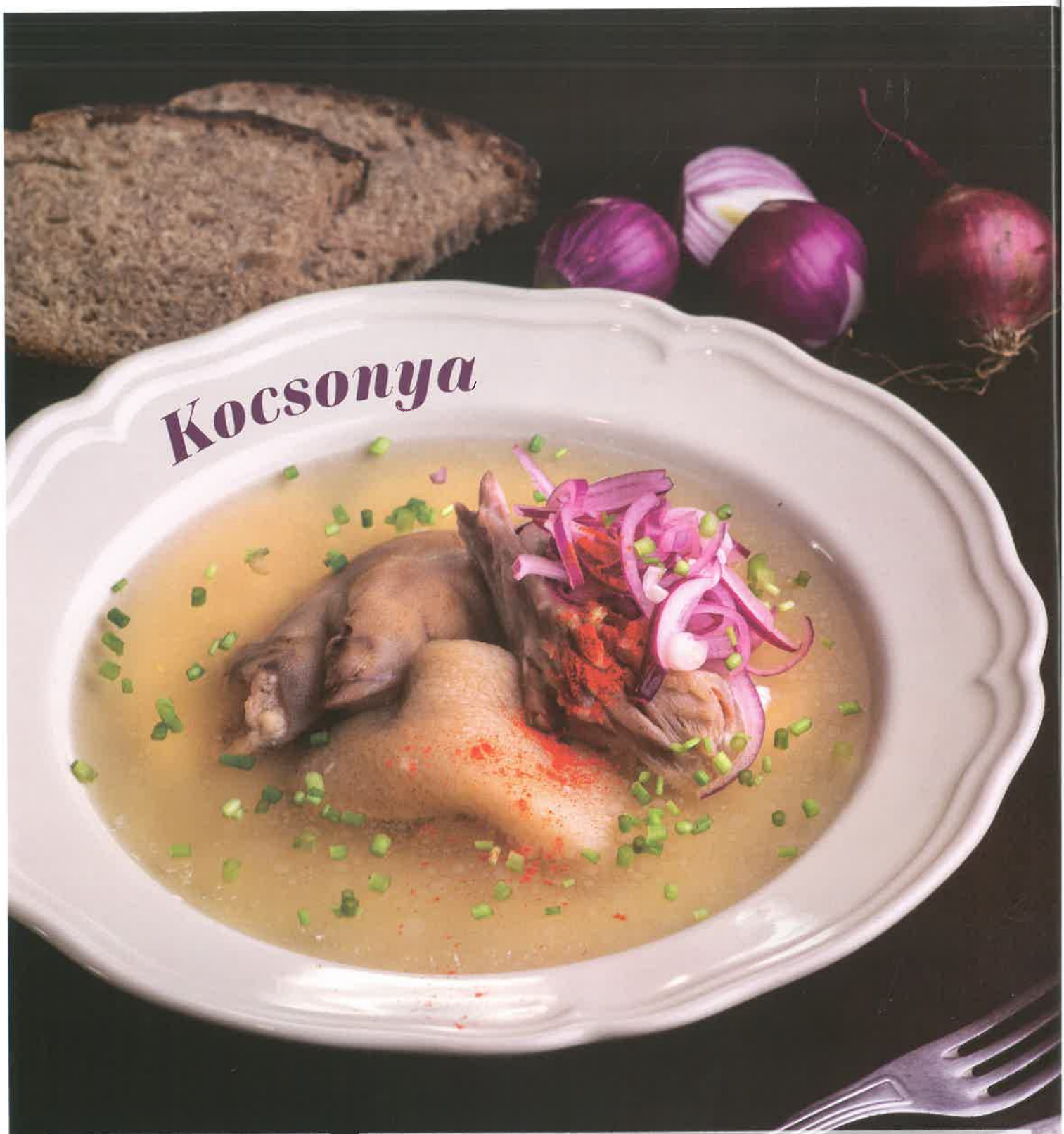
Hozzávalók 4 főre:
- 1 db mangalicadagadó
- 200 g mangalicazsír

A töltelékhez:
- 500 g sertésmáj
- 1 szelet kenyér
- 100 ml tej
- 500 g gomba
- 2 db tojás
- 1 kötés petrezselyem
- ízlés szerint majoránna, kakukkfű
- só, bors

Elkészítés:
A gombákat felszeleteljük, enyhén megsózzuk, és egy kis olajon lepirítjuk kakukkfű társaságában. A kenyeret tejben beáztatjuk. A májat apró kockákra vágjuk. Egy keverőtálban összekeverjük a lepirított gombákat, felkockázott májat, kicsavart kenyeret, tojásokat, felaprított petrezselyemzöldet és a fűszereket. Jól összekeverjük. A dagadó közepére vágunk egy zsebet, megtöltjük a töltelékkel, majd egy húspálcával lezárjuk a nyílást. Mindkét oldalát sózzuk, borsozzuk. Egy tepsit kikenünk mangalicazsírral, belehelyezzük a töltött dagadót, kissé megkenjük zsírral, majd 240 fokosra előmelegített sütőben öt percig készítjük, majd 180 fokosra állítva a sütőt további negyven percig sütjük. Sült almával tálaljuk.

Töltött dagadó





Hozzávalók egy adagra (10 tányér):

- 2 kg kocsonyánakvaló (sertésboka, -fül, -bőr, -fej)
- 500 g sertéscomb
- 3 fej fokhagyma
- 1 fej hagyma
- 300 g murok
- 6 szem bors
- ízlés szerint só

Elkészítés:

A húsokat annyi vízben, amennyi épp ellepi, feltesszük főni. Amint felhabzott, a fazék tartalmát kiöntjük, a fazekat és a húsokat lemossuk, majd öt liter vízben újra feltesszük főni, a murokkal, hagymával, fokhagymával és szemes borssal együtt. Kellően megsózzuk. A tapasztalat az, hogy egy picit el kell sózzuk, hiszen mihelyt kihűlt, a sóérzet veszít intenzitásából. Amint felfőtt, visszaveszünk a hőforrás erejéből, annyira, hogy a folyadék csak épp gyöngyözzön, semmiképp se főjön. Addig „főzzük", amíg a hozzávalók kellően megpuhulnak – ez lehet akár négy-öt óra is. Mihelyt kész, a levet szűrjük le, a hozzávalókat egy tálcán hagyjuk kihűlni, majd a bokákat csontozzuk ki, a fülekből távolítsuk el a porcot, a húst kockázzuk, a murkot szeleteljük fel, és levesestányérokban arányosan osszuk szét. A maradék fokhagymacikkeket aprítsuk fel és keverjük a még forró, leszűrt lébe. Hagyjuk állni egy kis ideig, majd szűrjük rá a kiporciózott húsokra. Ecetes hagymasalátával tálaljuk.

Borókabogyós mangalicahátszín

Hozzávalók 4 főre:
- 800 g mangalicahátszín
- 50 g sertészsír
- 20 g borókabogyó

Lencsepüré
- 200 g vörös lencse
- 1 fej hagyma
- 6 cikk fokhagyma
- 500 g füstölt csont
- ízlés szerint kömény
- 200 g vaj

Hecsedlis céklasaláta
- 300 g cékla
- 1 üveg hecsedlilekvár (300 g)
- 10 g mustármag
- ízlés szerint balzsamecet
- só, bors

Elkészítés:

A céklát sós vízben megfőzzük, majd ha kihűlt, meghámozzuk. Feldaraboljuk cikkekre, majd egy keverőtálban ízlés szerint összekeverjük a többi hozzávalóval.
A lencsepüréhez a füstölt csontból alaplevet készítünk, majd ebben a lében megfőzzük a lencsét a hagymával és a fokhagymával együtt. Kellően sózzuk és ízlés szerint fűszerezzük köménnyel. Mihelyt a lencse megpuhult, botmixerrel krémesítjük, majd hozzákeverjük a hideg vajat.
A mangalicahátszínt 200 g-os adagokra vágjuk, sertészsíron elősütjük, hogy minden oldala szép barna legyen, megszórjuk az összetört borókabogyóval, majd egy kis vajjal 200 fokos sütőben 8 perc alatt készre sütjük. A sütőből kikerülve öt percig mindenképp pihentessük. A krémes lencsepürével és hideg céklasalátával tálaljuk.

Mindent a „mindenmentességről"

Napjainkban egyre több ember vált gluténmentes, tejmentes vagy különféle „mindenmentes" étrendre, nem kifejezetten egészségi okokból és/vagy orvosi, dietetikai javallatra, sokkal inkább divatból vagy az interneten olvasott, nem kifejezetten tudományos tényekre támaszkodva. Vajon mennyire ártalmas, ha szakmailag megalapozatlan tanácsokat követünk, és ok nélkül mellőzünk alapélelmiszereket az étrendünkből? Többet árt, mint használ? Mikor van és mikor nincs értelme „mentes" étrendeket követni? E havi cikkünkben leginkább a glutén- és tejmentességről ejtünk szót.

SZÖVEG: VITOS DOROTTYA FOTÓ: VERES NÁNDOR

Mentes élelmiszernek elsősorban a tej-, laktóz- vagy gluténmentes termékeket nevezzük, de ide soroljuk a földimogyoró, szója és egyéb allergén, a hozzáadott cukor, a tartósítószer, mesterséges ízfokozó, színezék nélkül készült élelmiszereket, termékeket is. Mivel egyre nagyobb belőlük a választék, a boltok polcain sok esetben már nemcsak azok fogyasztják, akik laktóz-, gluténérzékenységgel vagy ételallergiával diagnosztizáltak, esetleg cukorbetegek, hanem olyan személyek is, akik egészségtudatosabban szeretnének táplálkozni.

Fontos kiemelni, hogy speciális, „mentes" diétára csak akkor van szükség, ha az szakmailag alátámasztott, indokolt. Más esetben a teljesen feleslegesen bevezetett megszorítások hosszú távon táplálkozási zavarokhoz, tápanyaghiányokhoz is vezethetnek, ha nem megfelelő módon állítjuk össze étkezésünket.

Gluténmentesség: tények és tévhitek

A gluténmentes termékek fénykorukat élik. Egyre divatosabb gluténmentesen étkezni. Van, aki fogyás céljából hagyja el, van, aki pedig önmagát „diagnosztizálva", emésztőrendszeri panaszait a gluténfogyasztásnak tudja be. A glutén elhagyása nem egyenértékű azzal, hogy így étrendünk egészségesebbé válik, nem „fogyaszt", és felesleges kiiktatása csak nehézségeket, bonyodalmakat szül, ráadásul anyagilag is megterhelő lehet.

Mi is az a glutén? A más néven sikér a gabonamag belsejében található fehérjekomplex, amely a gliadin és a glutenin fehérjék keveréke.

A gluténérzékenység alatt a cöliákiát értjük, más szóval lisztérzékenységet. A cöliákia autoimmun betegség, mely során a búzában található gliadin váltja ki a tüneteket, valamint a vele azonos szerkezetű gabonafehérjék (szekalin a rozsban, hordein az árpában). Jellemző tünetei közé tartoznak az emésztőrendszeri panaszok, de vashiány, felszívódási problémák, ok nélküli hirtelen fogyás, hízási nehézség, idegrendszeri problémák is jellemezhetik. Ebben az esetben az érintett személyeknek gluténmentes diétát kell követniük életük végéig.

A nem cöliákiás gluténérzékenységről (NCGS) is érdemes pár szót ejteni. Ez a fajta érzékenység jelenleg nem diagnosztizálható konkrét vizsgálattal. Differenciáldiagnosztikával állapíthatják meg valakiről, hogy NCGS-sel küzd, figyelembe véve a panaszokat, kizárva egyéb belgyógyászati megbetegedéseket, valamint az autoimmun és allergiás folyamatokat. A tünetek hasonlóak lehetnek, mint cöliákia esetén, de nem jár együtt felszívódási zavarral és bélkárosodással. Ilyen esetben pár hónap eliminációs diéta, bélflóra-regenerálás segíthet a probléma megoldásában.

Glutént tartalmaz a búza, durumbúza, tönkölybúza, kamutbúza, tritikálé, minden egyéb nemesített, keresztezett búzafféle, rozs, árpa, kuszkusz, bulgur, illetve az ezekből készült termékek. Ha valaki problémát tapasztal gluténtartalmú gabonafélék fogyasztása esetén, akkor érdemes szakemberhez fordulni és nem önmagunkat diagnosztizálni. Fogyókúrás céllal, divatból értelmetlen és fölösleges a gluténtartalmú gabonák kizárása az étrendből, hiszen a teljes értékű, rostban gazdag gabonaféléknek meg a belőlük készült péktermékeknek rengeteg pozitív élettani hatásuk lehet.

Laktózintolerancia, tejfehérje-allergia

A tejfogyasztásról rengeteg, sokszor ellentétes információt lehet olvasni, hallani. Sokan etikai okokból, mások egészségi problémák miatt mellőzik étrendjükből a tejtermékeket. Érdemes hiteles forrásból tájékozódni és megfontoltan dönteni, ha tejmentes étrendre szeretnénk váltani. A jó minőségű tejtermékek az egészséges étrend részét képezhetik abban az esetben, ha ezt az egyéni tolerancia megengedi, és nem mondható föltétlenül egészségesebbnek egy margarinra vagy vegán sajthelyettesítőre való lecserélése egy jó minőségű vajnak, érlelt sajtnak, valamint a vegán joghurtok összetétele, egészségi előnyei szintén különböznek a tehén-, kecske- vagy bivalytejből nyert joghurtokétól.

Ha bármilyen oknál fogva úgy döntenénk, hogy tejtermékmentes étrendre váltunk, de mellette fogyasztunk tojást, húsféléket, halat és változatosan zöldségeket, gyümölcsöket, akkor nem kell tartanunk attól, hogy tápanyaghiány alakul ki szervezetünkben. Vegán étrendre való áttérés esetén azonban érdemes dietetikus szakember segítségét kérni, hiszen itt már többféle élelmiszert kizárunk, és nagyobb az esély arra, hogy étrendünk nem megfelelő arányokban fog tartalmazni bizonyos makro-, illetve mikrotápanyagokat (vitaminok, ásványi anyagok).

> „A jó minőségű tejtermékek az egészséges étrend részét képezhetik abban az esetben, ha ezt az egyéni tolerancia megengedi."

A tejben számos vitamin és ásványi anyag található, melyek közül a legfontosabbak az A-, D-, E-, K-, B-vitaminok, valamint a kalcium és a foszfor. A fermentált tejtermékek – például a joghurt, a kefir – kiváló probiotikum-források. A probiotikumok olyan élő mikroorganizmusok (főként tejsavbaktériumok), melyeknek szerepük van az egészséges bélflóra egyensúlyának fenntartásában, támogatják az immunrendszer megfelelő működését. A jó minőségű sajtok, túrófélék nagyon jó fehérje- és kalciumforrások, egyes termékek azonban magas zsírtartalmuk miatt mértékkel, kevesebb mennyiségben javasoltak fogyasztásra.

Mikor kell kerülni a tejtermékeket?

Nem keverendő össze a tejfehérje-allergia és a laktózintolerancia fogalma. Az allergia leggyakoribb előfordulása gyermekkorban figyelhető meg, amikor a gyermek immunrendszere először találkozik a tejben levő fehérjékkel. Ezt az esetek 60-80 százalékában kinövik öt-hat éves korukra. Megelőzés szempontjából, amit tehetünk, az az anyatejes táplálás, valamint a tej megfelelő időben való bevezetése hozzátáplálás során. Ha valakit felnőtt korában diagnosztizálnak, akkor eléggé valószínű, hogy egész életében szigorúan száműznie kell mindenféle tejterméket az étrendjéből.

A laktózintolerancia a laktáz nevű enzim hiánya, vagy elégtelen működése esetén jelentkezik. A laktáz enzimnek a laktóz, más néven tejcukor lebontásában van szerepe. Elégtelen emésztés esetén a laktóz a vékonybélbe jutva erjedésnek indul, mely puffadással, hasfájással, hasmenéssel társul. Laktózintolerancia esetén az egyéni toleranciát mindig figyelembe kell venni, és nem szükséges a tejtermékeket száműzni az étrendből, hanem laktózmentes termékeket kell beszerezni. Van, akinek csak nagyobb mennyiségű laktóz elfogyasztása esetén jelentkeznek panaszai, van, aki már kis mennyiségtől rosszul van, ezért kell mindig egyénileg felmérni a helyzetünket, és ezért kell kialakítanunk a számunkra megfelelő táplálkozást.

Egy „mentes" étrend lehet jól és rosszul is összeállítva. Lehet megalapozott, és lehet teljesen fölösleges. Törekedjünk arra, hogy ok nélkül ne száműzzünk táplálkozásunkból élelmiszercsoportokat, válasszunk minél természetesebb alapanyagokat. Kerüljük a félkész, többszörösen feldolgozott ételek/élelmiszerek fogyasztását. Igyekezzünk otthon főzni magunknak, természetes és friss alapanyagokból. Ha mellőznünk kell bármilyen élelmiszert vagy élelmiszercsoportot, akkor tájékozódjunk, hogy milyen egészséges alternatívákkal tudjuk helyettesíteni a mellőzött alapanyagokat, és hogyan tudjuk változatossá tenni étrendünket. Sok piacon megtalálható „mentes" termék, amely nagyon feldolgozott, tele adalékanyagokkal, és a benne lévő kalóriákon kívül nem igazán tartalmaz értékes rostokat, tápanyagokat. Legyünk kritikusak ezekkel a termékekkel szemben, és válasszunk okosan, hozzunk megalapozott döntéseket, kérjük ki minden esetben szakember véleményét!

Glutén- és tejmentes palacsinta

Hozzávalók: 100 g gluténmentes zabpehelyliszt, 1 tojás, ásványvíz, só, olaj, bármilyen házi lekvár.

Elkészítés:
A lisztet elkeverjük a tojással, csipet sóval és annyi ásványvízzel, hogy palacsintatészta-állagot kapjunk. Olajjal vékonyan kikent serpenyőben kisütjük a palacsintákat. Lekvárral megkenve tálaljuk.

Glutén- és tejmentes lencsefőzelék fasírttal

Hozzávalók a főzelékhez (2 adaghoz): 200 g lencse, ½ fej hagyma, 1 evőkanál kölesliszt, 2 dl növényi tejszín, 1 evőkanál mustár, olaj, só.

Hozzávalók a fasírthoz (12 darabhoz): 400 g darált csirkemell, egy fej vöröshagyma, 100 ml víz, 1 tojás, 50 g kölespehely vagy gluténmentes zabpehely, olaj, só, bors, fokhagymapor, szárított bazsalikom.

Elkészítés:
A hagymát aprítjuk, majd olajon pároljuk, hozzáadjuk az előzőleg beáztatott lencsét. Pirítjuk, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. A tejszínt elkeverjük a liszttel, mustárral. Amikor a lencse puhára főtt, egy merőkanállal kiveszünk belőle, és összeturmixoljuk a lisztes-tejszínes keverékkel. Folyamatos kevergetés mellett a lencséhez keverjük. A fasírthoz minden hozzávalót alaposan összegyúrunk, fasírtokat formázunk, megkenjük őket olajjal, sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük, és 200 fokon 40-45 percig sütjük.

Disznótoros szendvics

Egykezes disznótor

SZÖVEG: ORBÁN FERENC FOTÓ: VERES NÁNDOR

Lássuk be: a huszonegyedik századi kis- és nagyvárosok lakóinak többségét megfosztották a disznóvágás örömeitől. Pedig ahogyan azt egy élő klasszikusnak számító magyar humorista is megmondta, a disznóvágás nem más, mint a nemzeti téli sport. Vagy amint szűkebb csíkszeredai pátriánk nagy írója, György Attila szokta mondani, a disznó az ember legfinomabb barátja. A huszonegyedik század magyar városlakóinak többségét pedig ettől az élménytől fosztották meg.

Röpke negyven esztendővel ezelőtt ez még nem így volt. Nem állítom, hogy jobb volt, de másmilyen, az biztos. Az olyan mezővárosok, mint Csíkszereda – még akkor is, ha megyeszékhellyé avanzsált – nem tudta ledobni magáról a rurális lét szellemi és fizikai közelségét. A panellakásokba telepített dolgozók a rendszer mindenféle szigora mellett is megtalálták a módját, hogy a város szélén kisebb-nagyobb területeken pajtákat építsenek, ahol disznót, tyúkot, nyulat, sőt bárányt is tartottak. A jelenség akkori körülmények között kisebbfajta csodának számított, hiszen maga a dolgozó is élelmiszerhiánnyal küszködött, mégis volt annyi leeső falat, hogy abból egy vagy két sertést felhizlaljon. És ha meghízott a jószág, akkor arra is képes volt, hogy a grundon, a pingpongasztal és a bádogcsúszda között kivéreztesse, megperzselje és a negyedik emeleti két és fél szoba összkomfortban feldolgozza.

Mindezt nem azért idézem fel, mert vágynék arra, hogy a mai városi embernek így adjuk vissza a hagyományos disznóvágás élményét, csupán jelezni kívánom, hogy itt, kérem, piaci rés van. Decembertől februárig a gyökereit nem felejtő városi ember igényli, menetrendszerűen vágyakozik a frissen olvasztott tepertő, a véres és májas hurka, a frissen töltött kolbász illatára, ízére. És ha nincsenek közeli faluban élő rokonai, vágyakozását legfeljebb annyival csitíthatja, hogy disznóvisítást állít be csengőhangnak.

Hát ezért érthetetlen kissé számomra, hogy az ekképp vágyakozó városi ficsúrok igényeinek kiszolgálására még nem válaszolt a vendéglátós szakma. Az igaz ugyan, hogy ebben az időszakban több étterem is tart disznótoros menüt az étlapján, de a szélesebb, kisvárosi közönséget mégiscsak másképp kellene elérni. Csodálom, hogy a kisszériás sarki gyorséttermek – nem a nemzetközi gyorséttermi láncok tagjaira gondolok – télvíz idején nem kísérletezték ki a disznótoros gyorséttermi fogásokat. Pedig a hagyományos disznótoros alapkészítmények tárháza igencsak gazdag, némi fantáziával ki lehetne dolgozni olyan fogásokat, amelyeket munkába menet vagy éppen ebédszünetben a városiak is elmajszolhatnának, és felidézhetnék a disznóvágások ízeit. A *Székely Konyha és Kert* boszorkánykonyhájában erre tettünk kísérletet.

Disznótoros szendvics

Hozzávalók (4 személyre):

- 4 teljes kiőrlésű zsemle
- 150 g véres hurka
- 150 g májas hurka
- 250 g friss kolbász
- 200 g gyalult savanyú káposzta
- 200 g főtt cékla
- 100 g telemea

Elkészítés:

A kolbászt gyöngyöző vízben 10 percig főzzük, majd hagyjuk kihűlni. Miután kihűlt, nagyjából zsemle hosszúságú darabokra vágjuk, aztán hosszában is kettévágjuk. Összeállítás előtt a kolbászokat mindkét oldalán serpenyőben megsütjük. A hurkákról eltávolítjuk a bőrt, és egy serpenyőben lassú tűzön addig melegítjük, amíg villával szétnyomhatjuk. Tovább sütjük, hogy több helyen is kérgesre piruljon, a fölösleges zsírt pedig leitatjuk.

Összeállítás:

A félbevágott zsemlét megpirítjuk, majd az alsó részét megkenjük a véres-májas masszával. Erre egy réteg vágott káposztát helyezünk, majd rátesszük a frissen sült kolbászokat. Vékonyra szeletelt telemeával, céklaszeletekkel és a zsemle felső részével fejezzük be a szendvicset.

Flekkenszendvics bőrropogóssal

Hozzávalók 4 személyre:

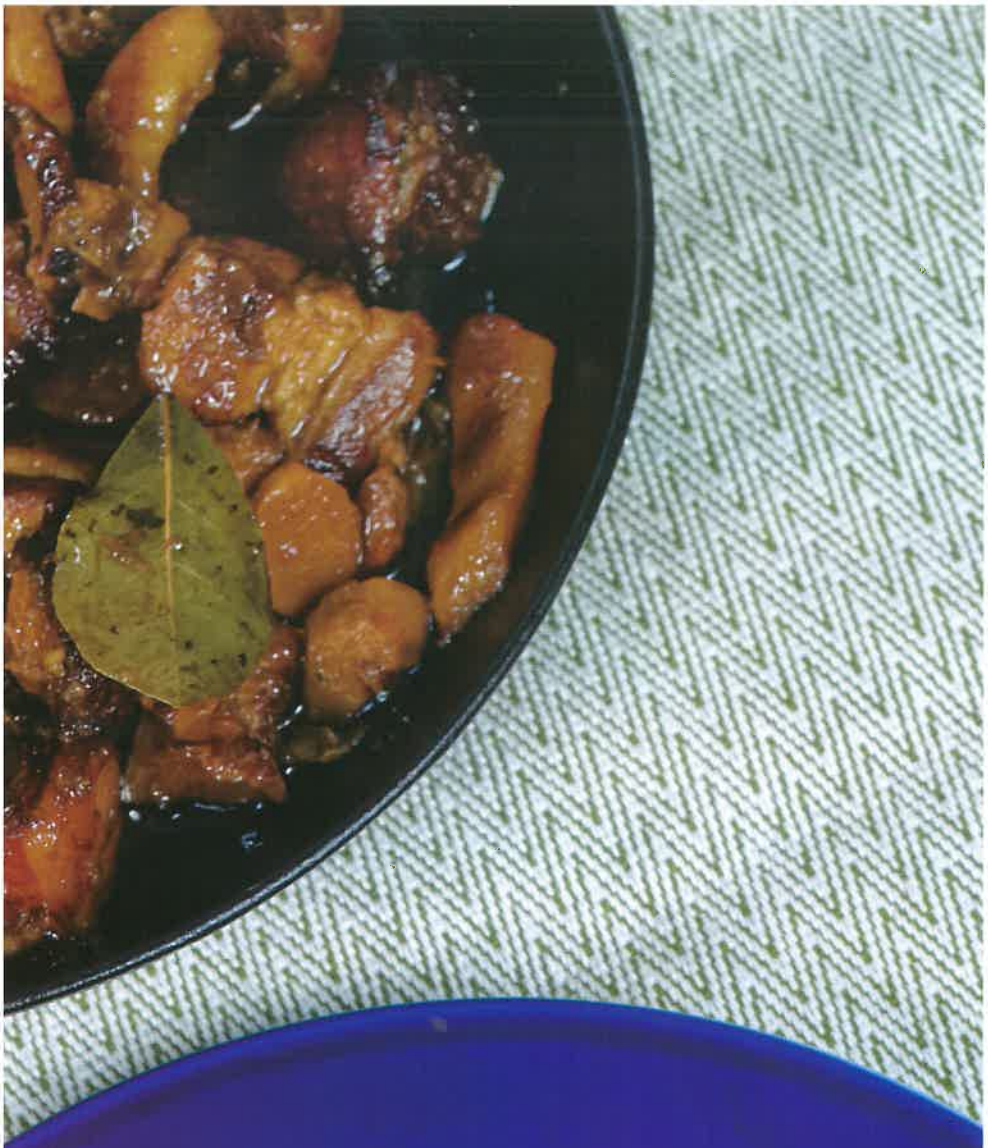
- 4 db teljes kiőrlésű kifli vagy zsemle
- 4 db ujjnyi vastagra szeletelt sertéstarja (kb. 400-500 g)
- 2 db ép zöldparadicsom (muratura)
- 200 g sült véres-májas (ahogy az előző receptben bemutattuk)
- 100 g telemea
- 1 fej fehér vagy lila hagyma, 2 cikk fokhagyma

A bőrropogóshoz:

- 150 g perzselt sertésbőr (egy darabban)
- darabos parajdi só

A bőrropogós elkészítése:

A sertésbőrt sós vízben puhára főzzük, majd két vágódeszka közé kiterítve hagyjuk kihűlni. Rövid, nem túl széles csíkokra metéljük, és ráhelyezzük egy sütőpapírral bélelt tepsire. Darabos sóval alaposan meghintjük. Újabb sütőpapírral leterítjük, majd egy másik tepsit helyezünk rá, amit egy nehezékkel megnyomtatunk. Így tesszük a 200 fokos sütőbe 30-40 percre. Ezután eltávolítjuk a nehezéket, a felső tepsit és a felső sütőpapírt, aztán újabb 10-15 percre visszatesszük a 200 fokos sütő-



be, amíg a bőrcsíkok felhólyagosodnak. Ha kihűlt, légmentesen záró dobozban több napig eltartható.

A szendvics elkészítése:
A tarjaszeleteket megsózzuk, megborsozzuk, és sütés előtt legalább egy órát szobahőmérsékleten pihentetjük. Forró zsírban hirtelen kérgesítjük mindkét oldalukat, majd hagyjuk teljesen kihűlni. Utána csíkokra szeleteljük és forró zsírban hirtelen megsütjük. A visszamaradt zsiradékon megdinszteljük a hagymát és a zúzott fokhagymát.

Összeállítás:
A kiflit hosszában kettévágjuk és megpirítjuk. Az alsó részét megkenjük az előző receptben ismertetett véres-májassal, amelyre szeletelt zöldparadicsomot rendezünk. Ezt követően ráhalmozzuk a húscsíkokat meg a hagymát, bőrropogóst és vékony telemeaszeleteket.

Vörös sertéshas

Bár ízesítésében keleties, elkészítésében igen hasonlít a több székelyföldi régióban is szokásos mészárostokányhoz. Ezért kapott helyet itt ez a recept.

Hozzávalók 4 személyre:
- 1 kg bőr nélküli sertéshas (csont nélkül) nagyobb kockákra vágva
- 1 ek. zsír vagy mogyoróolaj
- 1 ek. barna cukor vagy méz
- 150 ml aszú vagy portói
- 1 tk. kínai ötfűszer
- 3-4 cikk fokhagyma
- 50 g friss gyömbér felszeletelve
- szójaszósz, kevés rizsecet

Elkészítés:
Forrásban lévő sós, enyhén ecetes vízbe tesszük a húskockákat, és öt percig lángon főzzük. Kiszedjük, lecsepegtetjük és leitatjuk a víztől.
A zsiradékot felhevítjük, beletesszük a mézet, és aranybarnára karamellizáljuk. Ebbe beleforgatjuk a lecsepegtetett sertéshaskockákat, többször átforgatjuk, hogy a húskockák kérget és színt kapjanak. Beletesszük a gyömbért és a fokhagymát, folyamatosan átkeverjük, hogy ne égjenek meg. Beleszórjuk a fűszerkeveréket, legvégül pedig a bor felét és a szójaszószt. Egy újabb átkeverés után felöntjük annyi forró vízzel vagy alaplével, hogy a húst éppen ellepje.
Lassú tűzön addig főzzük, amíg a főzőlé redukálódik, szükség szerint korrigáljuk az ízesítést. Ha a hús még nem puhult meg, kis adag forró vizet vagy alaplevet töltünk hozzá. Akkor van kész, ha a hús megpuhult, de még megőrzi formáját, és a szaft enyhén sziruposssá sűrűsödött.

Lengyel majonézes pityókasaláta

Hozzávalók:

- 800 gramm salátapityóka
- 200 gramm majonéz
- 100 gramm tejföl
- 1 evőkanál fehérborecet
- 200 gramm ecetes uborka
- 1 kötés friss kapor

Elkészítés:

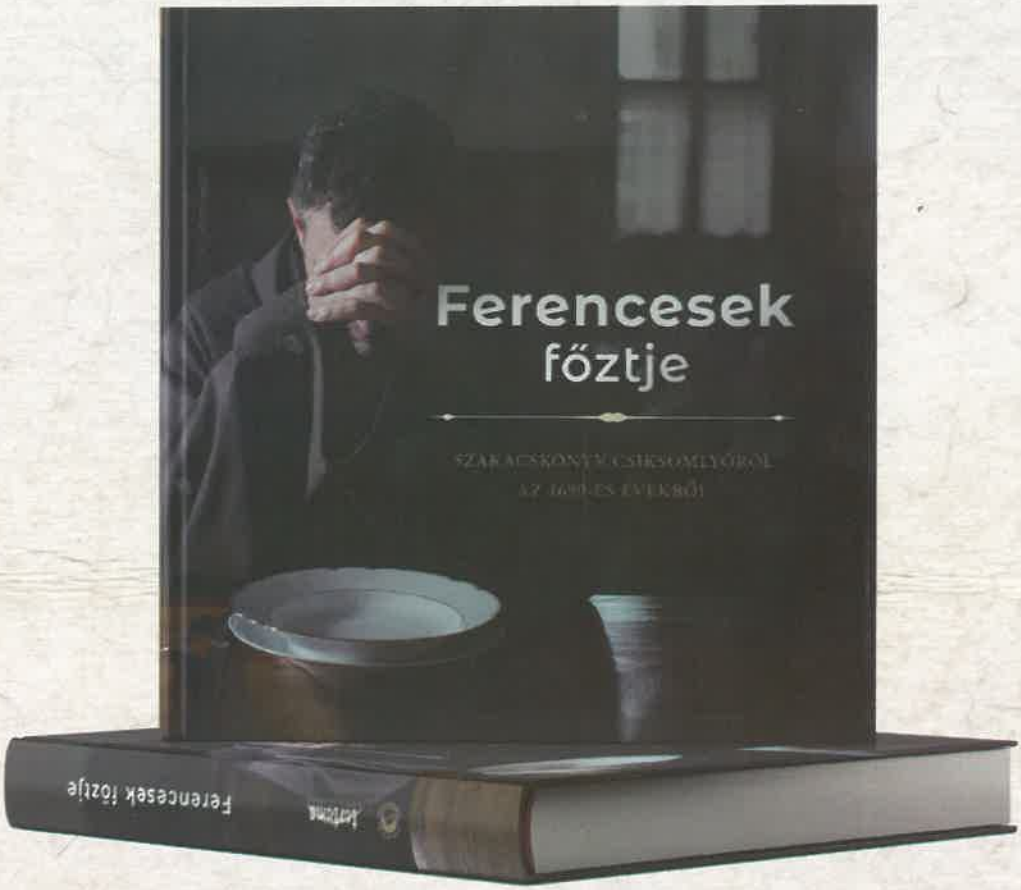
A pityókát héjában megfőzzük, meghámozzuk, majd elfelezzük – a nagyobbakat felkarikázzuk –, és félretesszük hűlni.

A majonézt összekeverjük a tejföllel, egy-két csipet sóval, a fehér borssal és a porcukorral, majd egy kis ecettel és az ecetes uborka levével beállítjuk az ízét.

A savanyú uborkát hosszában négybe vágjuk, majd felkockázzuk és a szószba keverjük.

A kaprot összeaprítjuk, és szintén az alapba keverjük, majd az egészet finoman összekeverjük a kihűlt pityókával. Pisztránggal isteni!

Időutazás saját portánkon



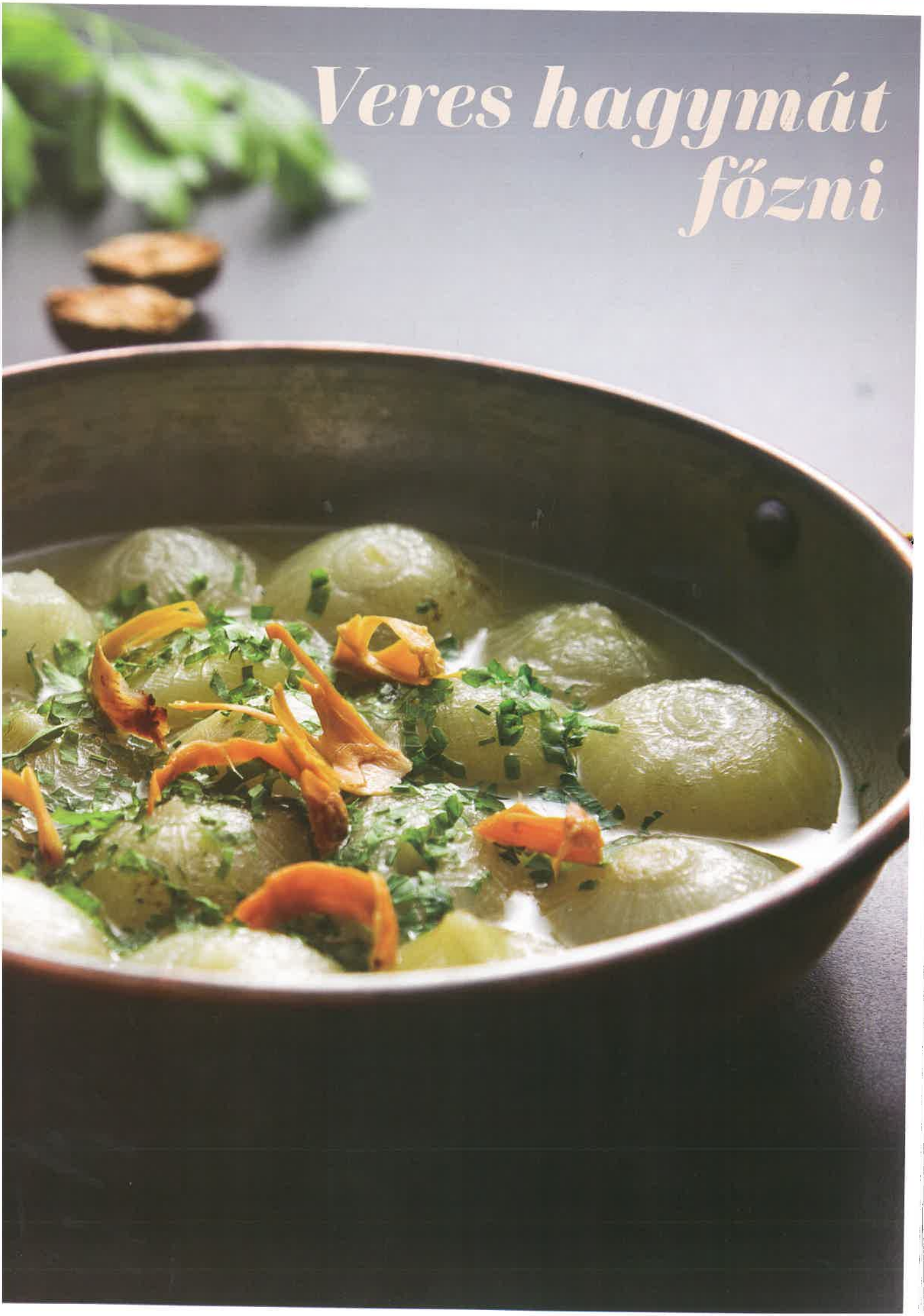
A decemberben megjelent *Ferencesek főztje* című kötetet szentségtörés lenne szakácskönyvnek vagy recepteskönyvnek nevezni. Gasztrotörténeti mérföldkő, elsősorban azért, mert Saly Noémi történész a kiadvány bevezető tanulmányában részletesen feltárja és bemutatja az 1693-ban Csíksomlyón másolt szakácskönyv helyét és szerepét a magyar kultúrtörténetben. A kötet másik kiemelkedő teljesítménye, hogy a régi receptek jelentős részét Szőcs Előd séf újra megfőzte, törekedve a korhűségre. Az így készült fogásokat Mihály László örökítette meg, páratlan illusztrációs anyagot kölcsönözve a kötetnek. A könyvben újra kiadott receptek pedig igencsak kalandos íz- és időutazásra invitálják az olvasót: némelyikben ma is ismert ételeinkre bukkanunk, némelyek pedig – hol egyszerűségüknél, hol pedig gazdag és változatos fűszerezésük miatt – mintha teljesen más világból csöppentek volna ide. Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy ízelítő gyanánt néhányat közölhetünk lapunkban a mai szakácsok szemszögéből megfogalmazott értelmezésekkel együtt.

Hozzávalók 4 főre:

- 1 kg kisebb hagyma
- 500 ml alaplé
- 1 kötés petrezselyemzöld
- 5-6 db szerecsendió-virág
- 5 g gyömbér
- ízlés szerint só, bors

„A veres hagymát meg tisztítván ragd egy fazékban, sózd meg, és vizzel főzd meg, mikor annyira megfőtt, hogy ki ment a mérge, ragd egy szitára, és mikor le szivárkozik, ted fazékba vagy egj lábasba, tölcs kövér tehén hus levet, vagdaly petreselyem levelet belé, bors, gyömbér, szerecsendio virágot is, az után egy kis írós vagy egyéb vajban ránts meg, egy kevés lisztet önts reá; de böjtben nem kell tehén hus lév."

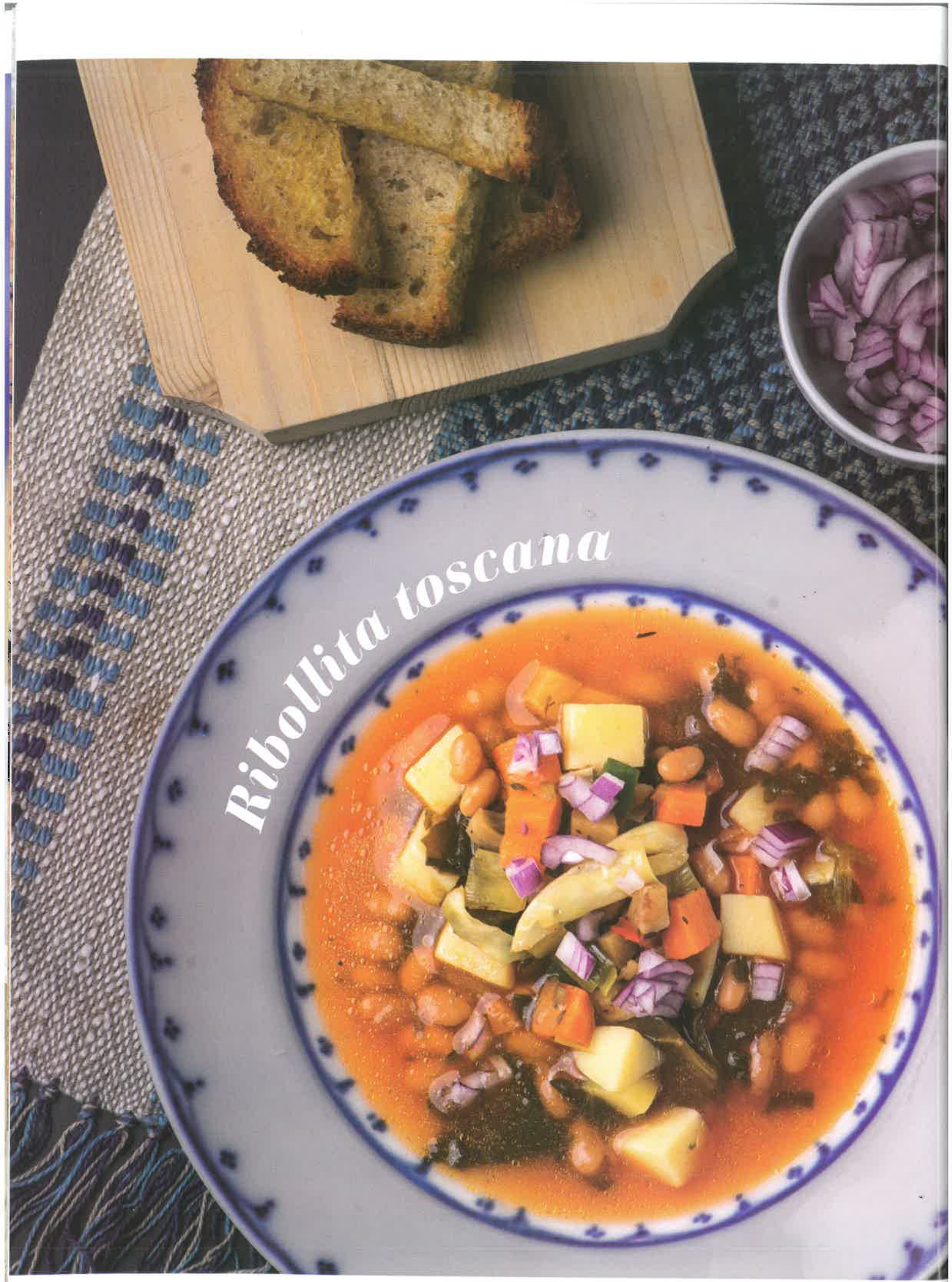
Veres hagymát főzni

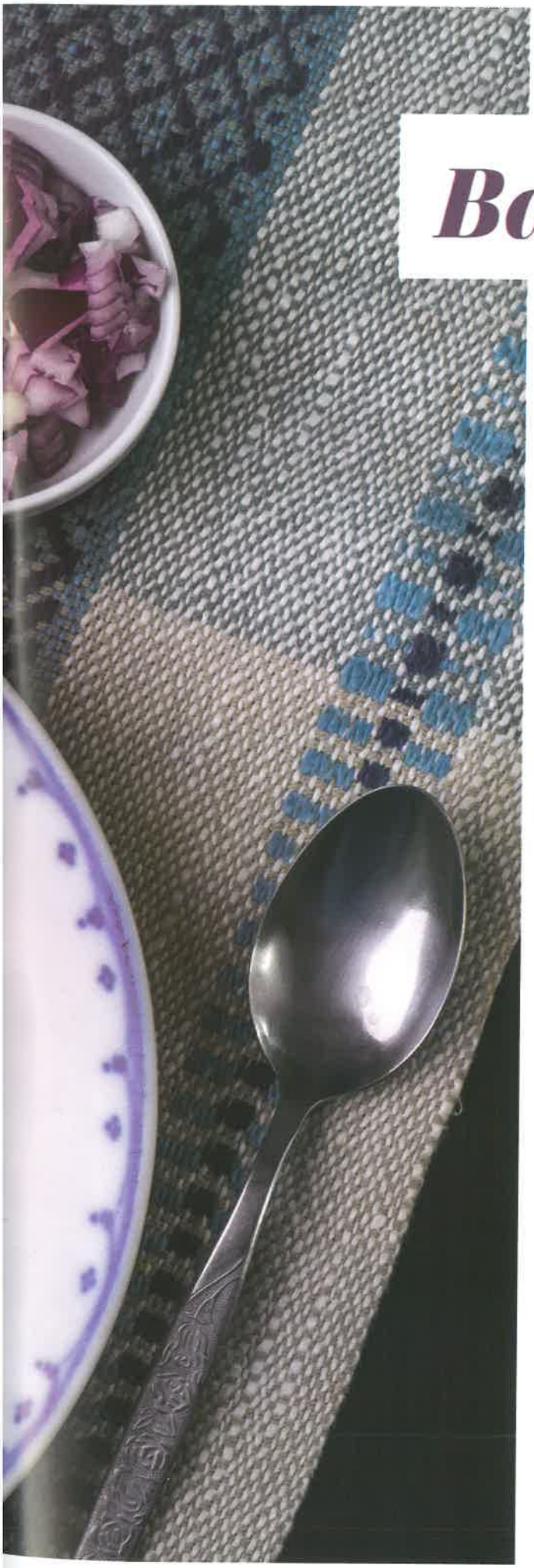


Tejfeles káposzta

Hozzávalók 6 főre:
- 500 g savanyú káposzta
- 80 g szalonna
- 150 g tejföl
- fél kötés kapor
- 500 g marhacomb
- 1 liter marhaalaplé
- 100 ml száraz fehérbor

„A sós káposztát szépen megaprítván szalonnával tedd fel, és mikor megfőtt, a levébül végy ki egy csuporba, amelyben a téjfel vagyon, és azzal ereszd fel, jól habard öszve, és önts a káposztához a fazékba, mennél töb a téjfel, annál jobb, és felforralván kaporral edgyütt ad fel, mint egyéb káposztát. Ha valami szép tehén hust tehetsz belé, annál jobb leszen, hogy pedig jobb ízű légyen, egy pohárocska bort is tölcs bele, kedvesétke magyaroknak.”


Ribollita toscana



Babszem Jankó

SZÖVEG: BERSZÁN-ÁRUS CSILLA FOTÓ: BALÁZS ÁRPÁD

A mesék atyjai, a Grimmek szerint: „Volt egyszer egy szabó, és annak egy fia. Ez a gyerek olyan pöttömre sikerült, hogy amikor fölserdült, akkor sem lett nagyobb egy babszemnél. Apró volt a teste, de nagy a mersze. Egy szép napon odaállt az apja elé, kihúzta magát, és kijelentette: – Édesapám, világot akarok látni! – Jól van – mondta a szabó –, segítsen a jó szerencse!" Mondhatni, a való világban sem árt némi jó szerencse – meg sok minden egyéb –, ha utazásra vágyunk, és mivel a fazékból fölszálló gőz hátán igencsak kétséges, hogy a kéményen átjutva messzire szállnánk, ízek szárnyán mégiscsak körbejárhatjuk a nagyvilágot. Kisebb lépésként csak ide a szomszédos Toszkánába látogatunk, aztán óceánokat átszelve jutunk a keleti Koreába (ami amúgy névileg dél) és a nyugati Mexikóba. És hogy Jankó se maradjon ki a folytatásból, babszemeket keresgélünk az elénk tálalt ételekben.

Ribollita toscana

A toszkán ribollita alapja szemes paszuly, melyhez kenyér meg mindenféle zöldségek társulnak. Eredete a középkor homályába vész, de tény, hogy az ételek kenyérrel való sűrítése arra az időszakra tehető, ugyanis a darált gabonák csak az 1600-as évek derekán vették át ezt a szerepet. A ribollitáról még tán az is elmondható, hogy előző napokról maradt zöldséges levesek újrahasznosításának eredménye, és ennek lehet is némi alapja, ha már újramelegítésként anyakönyvezték. Receptek erdejében bolyongván a legjobb, mit tehetünk, ha egy szimpatikussal karöltve a konyha irányába távozunk. Alapanyagaink a paszuly, a fodros kel (persze, hiába kell, mert nincs, de – mint mindenből – van kínai), kenyér (kovászos, nem valami adalékokból fújt felhőpuffancs!) és olcsó zöldségek (mondjuk, ez a fogalom is végelgyengülésben szenved). Mint minden pénzkímélő, paraszti leves, eredetileg ez is húsmentes, de egy ízlelőbimbó sem sértődik meg, ha szalonnapörccel, kolbászkarikával találkozik benne.

Hozzávalók: kenyérmaradék, 1 vöröshagyma, 1 póréhagyma, 3 szárzeller, 2 paradicsom, 1 csokor mángold, fodros kel, 3 krumpli, 3 murok, 300 g fehér paszuly, kakukkfű, só, bors.

Legtovább a szemes paszuly fő, aztán társulnak hozzá szép sorjában a zöldségek. Van, aki a pirított kenyérre meri a levest, olyan is, aki rétegeli a kenyérrel, és megsüti, karikára vágott piroshagymával szórja, jómagam most pirított kenyérkockákkal tálaltam.

Bibimbap

Állítom, hogy sok koreai étel olyan szép, mint egy rózsaszín vattacukortündér, azt ellenben nem mondanám, hogy olyan finom is, tudniillik a vattásított cukor ízétől hidegrázást kapok. Tény, hogy minden falat annyira ínycsiklandó, hogy soha nem tudom, menynyi belőle az elég, de persze soha nincs belőle elég, mivel ezt más is így gondolja. Ezeket az eledeleket pont úgy komponálják, mint a klasszikus zenét, és miként a hangoknak egy zeneműben, minden alapanyagnak jól meghatározott oka és helye van az ételben, ugyanis végső célként mindig egy egyensúlyban tartott, egészséges test lebeg a szem előtt. A bibimbap már nevében is kevert rizst jelent, mely pirított zöldségekkel vegyül a tányéron. Hússal is készíthető, de most, hogy a főtémánál maradhassunk, a vörös babos változatot választottam tesztalanyként.

Hozzávalók:
3 sárgarépa, 1 cukkini, 2 csésze spenót, 2 csésze rizs, 1 csésze vörös bab, 1 csésze gomba, 1 csésze Gochujang-szósz, szezámolaj, szezámmag, rizsecet, szójaszósz, fokhagyma.

Elkészítése:
Pácoljuk a vörösbabot fokhagymával, szójaszósszal, cukorral és szezámolajjal. Megkeverjünk a Gochujang-szószt: 2 ek. Gochujang (fermentált csilipaszta), 1 cikk fokhagyma, 2 kk. cukor, 1 kk. rizsecet, ½ kk. szezámolaj.
A zöldségeket pirítsuk meg, szórjuk meg szezámmaggal, a rizst főzzük meg. Kis halmokban helyezzünk mindent egy tányérra, koronázzuk tükörtojással és uborkaszeletekkel, locsoljuk meg a szósszal, avagy hagyjuk az összetevőket kis tálacskákban, a fogyasztóra bízva eledelük összeállítását. Tükörtojást is süthetünk mellé!

Chili con carne

Miként a cím is utal rá, csilis húsról illene beszélnem, szemes paszuly, paradicsom, ne adj' isten, kukorica nélküli eledelről. De mivel már származási helye fölött is két állam vitázik (Mexikó és Texas), a számtalan receptet is csak

Chili con carne

két halálbiztos alkotóanyag köti össze, mégpedig a hús és a csili. A felhasznált hús napjainkban már nagy általánosságban darált, de a marhapásztorok üstjeiben bizony a marha még csak kockákra vágva rotyogott. Hogy hogyan is kerülhetett bele a paszuly, kukorica? Gondolom, a szűkösebb időben fehérjeforrást keresgélő pásztor, épp szerény paszulyfőzelékét kavargatván, némi extra marhaszegyhez jutott egy medve-, farkas-, pumatámadás révén. Mit gyorsan be is dobált a paszuly mellé, jó kis lakoma lebegvén szeme előtt. A kukoricát pedig, gyanítom, a mexikói kollégája csempészhette bele. Jár még hozzá fokhagyma, só, bors és egyértelműen csili. Ebből aztán mindenki annyit kavar bele, amekkora tüzet óhajt hányni a kapszaicintől. Mondhatjuk, ha a bibimbap egy tündérhez hasonlít, a csilis hús valószínűleg tűzokádó sárkányként léphetne fel egy mesés receptszínműben. Egyes kifinomult szakácsok ízesítik kávéval, csokoládéval, kakaóval, fahéjjal, zöldcitrommal. Természetesen, eljutott már hozzánk is a kávé meg a csoki (azték Moctezuma via Cortés), de hagyománytisztelő székelyként egyelőre még csészéből hörpöljük, avagy a tortára kenjük őket. Ellentmondás persze van az egészben, ugyanis a csilis bab sem épp egy itteni konyha ősi remeke, viszont ha mindig minden egyértelmű lenne, igen unalmassá válna ez a bennünket körülölelő csodás világ. És hogy eledelünk a farsangi napokhoz illő öltözetet nyerjen, tortillaruhába bújt. A sokoldalú (persze nem formailag) tortilla a tex-mex ételek egyik fő alapanyaga, és mint ilyen valószínűleg örömmel öleli keblére földijét, a csilis babot.

Hozzávalók:
500 g sertés-marha darált hús, 400 g vörös bab, 2 hagyma, 3 cikk fokhagyma, só, bors, csili, 6 tortillalap.

Elkészítése:
A darált húst a hagymával, fokhagymával megpirítjuk, és főtt paszullyal, csilivel keverjük. Felmelegített tortillalapba csomagoljuk. Az élvezeti értéket nagyban emeli, ha valamely friss zöldség vagy öntet (pl.: 180 ml olívaolaj, 60 ml vörösborecet, 1 ek. sűrített paradicsom, 3 ek. tejföl, 2 db paradicsom, 1 db fejes saláta, só, bors) is kerül a csomagba.

Klasszikus almás süti

Hozzávalók egy tepsire:

Tésztaalap:
- 500 g liszt
- 1 db tojás
- 125 g zsír
- 1 db sütőpor
- 130 g cukor
- 200 g tejföl

Töltelék:
- 2 kg alma
- 100 g cukor
- ízlés szerint fahéj

Elkészítés:
Egy keverőtálban összekeverjük a lisztet, cukrot, sütőport, majd hozzáadjuk a tojást, zsírt, és jól összedolgozzuk, ezután annyi tejfölt teszünk hozzá, hogy jól gyúrható tésztát kapjunk. Félretesszük hűtőszekrénybe pihenni. Az almákat megpucoljuk, lereszeljük és a cukorral feltesszük dinsztelni. Addig főzzük, amíg a víz elpárolog belőle. A végén ízlés szerint keverjük hozzá az őrölt fahéjat. Hagyjuk kihűlni. Készíthetünk nagyobb mennyiséget is, hűtőben pár hétig eláll.
A tésztát két részre osztjuk és tepsiméretűre sirítjük. A tepsit kizsírozzuk, és belehelyezzük a nyers tésztát, majd ráhelyezzük az almapépet, és befedjük a másik kinyújtott tésztával, amit megkenünk tojássárgájával, és megszórjuk cukorral. 200 fokra előmelegített sütőben 25 percig, majd 150 fokon még 25 percig sütjük. Ha van rá lehetőség, akkor a sütőben hagyjuk kihűlni.

FOTÓ: BALÁZS ÁRPÁD

Lekváros piskótatekercs

Hozzávalók:

A piskótához:

- 3 tojás
- 100 g kristálycukor
- 30 ml tej
- 55 g liszt
- 1 g sütőpor

Az összeállításhoz:

- 1 üveg eperlekvár

Elkészítés:

A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját a cukor kétharmadával kihabosítjuk, hozzákeverjük a tejet, majd a lisztet és a sütőport is beleszitáljuk. A tojásfehérjét a maradék cukorral kihabosítjuk, majd beleforgatjuk a tojássárgájás masszába. Sütőpapírral bélelt tepsibe egyenletesen kikenjük a masszát, és 170 fokos előmelegített sütőben körülbelül 20 perc alatt készre sütjük. A széleit levágjuk, és még melegen feltekerjük a sütőpapírral együtt. Kihűlés után óvatosan kibontjuk a tekercset, majd megkenjük a lekvárral, és újra feltekerjük.

Tiramisu

Hozzávalók (4 adaghoz):

A krémhez:
- 4 tojás
- 70 g kristálycukor
- 500 g mascarpone
- 1 vaníliarúd
- mandulalikőr

A sziruphoz:
- 150 ml kávé
- 2 ek. kristálycukor

Az összeállításhoz:
- 25 db babapiskóta

Elkészítés:
A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját a cukorral, a vaníliarúd kikapart magjaival és egy kevés mandulalikőrrel kihabosítjuk, majd belekeverjük a mascarponét is. A fehérjét szintén habbá verjük, és beleforgatjuk a mascarponés habba. A kávéban feloldjuk a cukrot, a piskótákat belemártjuk és egy tálba helyezzük, vagy készíthetjük poharakban is, ebben az esetben nagyjából négy pohárra lesz szükségünk. A piskótákra egy réteg krémet halmozunk, majd még egyszer megismételjük a műveletet. Egy éjszakára hűtőszekrénybe tesszük. Kakaóporral díszítve tálaljuk.

FIZESSEN ELŐ LAPUNKRA!

MAGYARORSZÁGON

a Magyar Posta hivatalaiban, hírlapterjesztőinél, valamint megrendelhető
e-mailben a **hirlapelofizetes@posta.hu** címen
és telefonon a **06-1/767-8262-es** számon.
Online előfizetési lehetőség a posta webshopjában:
https://eshop.posta.hu

ELŐFIZETÉSI DÍJAK:

1 évre: 6540 Ft
½ évre: 3480 Ft
¼ évre: 1800 Ft
Szabadeladási ár: 750 Ft

ROMÁNIÁBAN

A Román Posta bármely postahivatalában, illetve postai kézbesítőknél.
Online: aruhaz.hargitanepe.ro
E-mail: aruhaz@hargitanepe.ro

ELŐFIZETÉSI DÍJAK:

1 évre: 90 lej
½ évre: 50 lej
¼ évre: 25 lej

0266–372633 szekely.konyha

szekelykonyhaeskert

KIADJA A **HARGITA NÉPE LAPKIADÓ**
HARGITA MEGYE TANÁCSA MEGBÍZÁSÁBÓL.
KIADÓVEZETŐ: LŐRINCZ CSABA LEVENTE
FELELŐS SZERKESZTŐ: ORBÁN FERENC
LAPSZÁMUNK MUNKATÁRSAI: ANDRÁS ZSUZSI, BERSZÁNÁRUS CSILLA, FANCSALI EDINA MELINDA, KOZMA MÁRIA, SARÁNY ORSOLYA, VITOS DOROTTYA
A MI SZAKÁCSUNK: SZŐCS ELŐD
FOTÓ: BALÁZS ÁRPÁD, SZIGETI VAJK ISTVÁN, VERES NÁNDOR
OLVASÓSZERKESZTŐ: BENEDEK-SZÉKEDY SÁNDOR, SZATMÁRI CECÍLIA
DIZÁJN: SZŐCS VERES IMOLA
TÖRDELÉS: KELEMEN DÓRA
SZERKESZTŐSÉG: 530102 CSÍKSZEREDA, TEMESVÁRI SUGÁRÚT 4. TEL.: 0366–100156
NYOMDA: ALUTUS RT., CSÍKSZEREDA · ISSN: 2734-6277
ISSN-L: 2734-6277

HARGITA MEGYE TANÁCSA MEGBÍZÁSÁBÓL

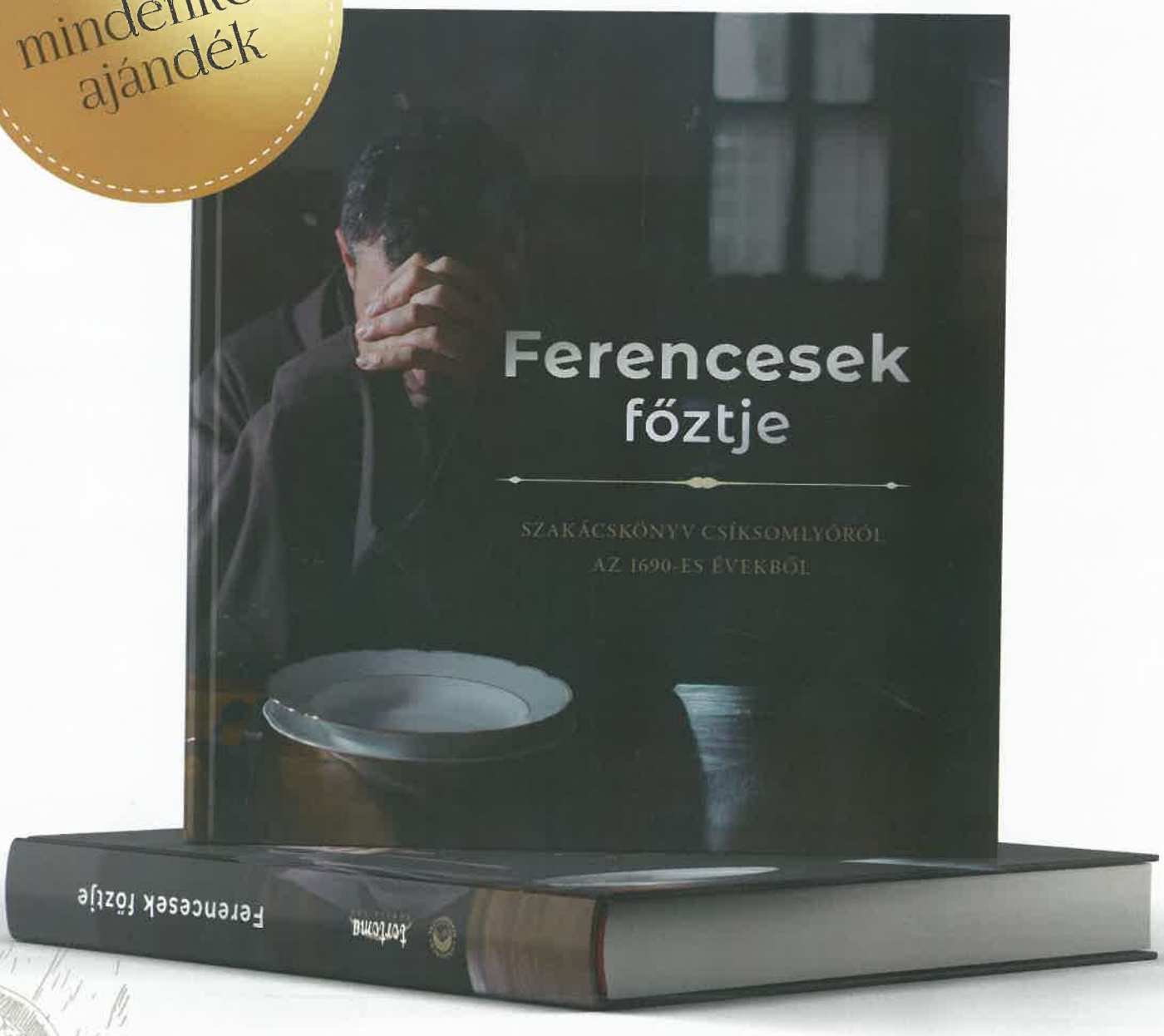
MÉDIAPARTNEREINK:

MEGJELENT!

300 éves receptek új köntösben

SALY NOÉMI SZERKESZTÉSÉBEN
DRAGOMÁN GYÖRGY AJÁNLÁSÁVAL

AZ IGÉNYES mindenkori ajándék



KERESSE A NAGYOBB KÖNYVESBOLTOKBAN,
VAGY RENDELJE MEG ONLINE:

aruhaz.hargitanepe.ro