



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

FŐZZÜNK FŐZELÉKET!

Konyhánk sokat szenvedett műfaja a főzelék. Előbb a menzakorszak rontotta hírét, majd a népszerűbb, külföldi ételek tették mellőzötté. Ám az utóbbi években elkezdtek értékelni a hazait, elkezdtek megismerni hagyományainkat, ezért éppen itt az ideje, hogy a főzeléket is visszategyük asztalunkra. Régi receptjeink segíteni fognak ebben.

◆ Ha főzelékről van szó, megkerülhetetlen kérdés a sűrítés mikéntje. Természetesen ezen a téren sincs új a nap alatt, már a régiek is szerettek polemizálni ezen. Magyar Elek, a harmincas évek népszerű Ínyesmestere nem győzte elégszer leírni a máig ismételt tudnivalót: ne vigyük túlzásba a rántást! Sőt, akinek nagyon nincs ínyére, el is hagyhatja. Igotus szerint ehhez főzzük jó sűrűre az ételt – de ma már a botmixer is segítségünkre lehet, saját magával is sűríthetjük a főzeléket. Szintén Igotus írta – Emma asszony álnéven, A Hét című lap receptrovatában –, hogy a tejfölös habarást aludttejjel válthatjuk ki, illetve használhatunk tojásos tejet (két tojás egy pohár tejben jól kikeverve). De nemcsak a 20. század elejének szokásaiból tanulhatunk, a 17. századi Szakács mesterségnek könyvecskéje szintén ajánlja a tojássárgáját, de a tejszínt, illetve a szitán áttört zöldséget is sűrítésként. A rántás tehát már nem tarthat vissza a főzéstől. Hogy állunk a további előítéletekkel?

KLASSZIKUSOK

A finom-, a tök- és a spenótfőzelék sokakban kellemetlen élményeket idéz, de érdemes adni nekik még egy esélyt. Ha jó minőségű, friss (és ha lehet, zsenge) alapanyagból készítjük, a régiek bevált receptjei alapján, egészen új oldalról ismerhetjük meg ezeket az ételeket. Magyar Elek például a finomfőzelékhez répát, karalábét, újkrumplit és zöldborsót párolt meg vajon (ez máris egy komoly minőségbeli különbség a megszokotthoz képest), majd megszórta egy kevés liszttel, ízlés szerint cukorral, és felöntötte alaplével.

Azt írja, ennek hiányában használhatunk vizet is, amihez tegyünk egy kis tejet. Csupán tíz percig főzte, így a zöldségek íze és állaga tud érvényesülni. Szintén az Ínyesmestertől származik az a praktika, amivel a tökfőzeléket tehetjük jobbá: kovászos uborka levével vagy aludttejjel eresszük fel a zöldséget! Friss és izgalmas a végeredmény.

Ami pedig a spenótot illeti, itt Igotustól érdemes tanulni: ő előbb vajos rántást készített, majd erre dobta rá a spenótot és kevés fokhagymát, megpárolta, és csak utána öntötte fel húslével. Egy kis szerecsendióval tökéletesíthetjük a régi ízeket. (Czifray István is ezt a fűszert ajánlja, meg a szegfűborsot, ám ő még tejföllel sűrítette a spenótot.) Nemzeti klasszikusunk a zöldbabfőzelék is, amelyről Magyar azt írta, „nem malter, de nem is híg lélötty, becsületes, komoly dolog, kitűnően ízlik a felsálszelettel.” Vékony, hagyma nélküli rántással ajánlja, jó tejfölből készült habarással készítve, pár csepp borecettel enyhén savanyítva. Külön megjegyzi, hogy baracklékvárt ne tegyünk hozzá – későbbi receptkönyvek már ajánlják ezt is.

MODERNEK

Ha pedig renhdagyóbb ízekre vágyunk, ecet helyett meggyet használjunk! Igotus azt írja, a zöldbabbal együtt főzzük, „míg a meggy megpuhul, s bőséges tejjel tálaljuk. A gyenge rántás közt jó néhány kockacukrot pörkölni.” A lencsefőzeléket fehérborral tehetjük érdekessé. Magyar Elek nyomán előbb „erős tűzön, gyorsan” főzzük meg a lencsét. Ezalatt zsíron pirítsunk lisztet, öntsük





fel fehérborral és húslével, majd amikor megfőtt a lencse, szűrjük le, és adjuk hozzá a fűszeres léhez. Sózzuk, borsozzuk, egyet forraljunk rajta és már kész is! Hússal, hallal, főtt vagy tükörtojással remek étel. A babot régen pürésítve készítették el főzeléknek (megfőzték, majd áttörték), petrezselyemmel fűszerezve, tejjel habarva, kolbással vagy sült hússal körítve. A kelkáposztát pedig nem krumplival, hanem gesztenyével párosították. S ezzel meg is érkeztünk régi szakácskönyveink legjobb tulajdonságához: rengeteg új ízt ismerhetünk meg általuk. Itt van például a rebarbara, amit előfőztek, majd ledaráltak (itt ma jöhet a turmix), ezután zsírban párolták, meghintették liszttel, feleresztették egy

kevés vízzel, végül sóval, borssal ízesítve, tejjel készre főzték. Dobos C. József szakácskönyvében emellett szerepel a retkelevél és a komlóhajtás is főzelék alapanyagaként – mindkettővel úgy járhatunk el, mint a spenóttal. Szintén Dobosnál olvasható az az étel, amelyhez aszalt szilvát kell kevés vízben megfőzni, majd leszűrni a levét, és tejszínes habarással felönteni a gyümölcsöt. A tetejére vajot teszünk aztán, megszórjuk egy kis zsemlemorzsával – lehet darált keksz is –, és sütőben a tetejét megpirítjuk. Vaníliával, rummal tehetjük tökéletessé. Czifraynál a sárgarépa fűszere lehet érdekes: ő csombort és szerecsendióvirágot használt a vajon párolt, majd húslével felöntött, liszttel sűrített főzelékhez, amelybe húst is főzött. ♦

hirdetés

21
MAGYAR VENDÉGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

1014 BUDAPEST FORTUNA UTCA 21. • TELEFON: +36 1 202 2113
WWW.21RESTAURANT.HU • INFO@21RESTAURANT.HU

