



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEI!

VÉGY EGY DARAB GYÖMBÉRT!

Mit együnk januárban? Egy 15. századi kalendárium, amelyet *Heltai Gáspár* ültetett magyar nyelvre, ezt a választ adja: „*Boldogasszony havában igyál jó bort, és ha van, édes italt. [...] Borssal és füvekkel timportált étkek hasznosak, azonképen a lekvárok és eleven gyömbér. Megeheted a kövér disznópecsenyét, kolbászt és ludat mustárral vagy borsos eczettel.*”

- ◆ A régmúlt bölcsességét és báját jól mutató szöveg igazán érdekes pontja a fűszerezés. A bor és a „füvek” gyűjtőnév alatt rejlő zöldfűszerekben persze sok új nincs, a gyömbér viszont már – mai szemmel – mindenképp érdekes. Pedig jó oka volt annak, hogy szerepel a felsorolásban: citrusosan csípős íze remekül illik az ilyenkor fogyasztott zsírosabb húsok mellé, ráadásul segíti azok emésztését, enyhíti a gyomorégést. Emellett használható megfázás, hörghurut ellen. Mint látható, valóban jól jön januárban, ám említése nem csak a hónapnak szólhatott. A napjainkban inkább a kínai konyhához köthető fűszer ugyanis az európai, így a magyar konyha elmaradhatatlan fűszere volt egykor.

PALACKBA ZÁRVA

Ahogy sok más alapanyagról, úgy erről is elmondhatjuk a közhelyt: „már a rómaiak is...”, hiszen ott van Apicius szakácskönyvében. A Római Birodalom bukása után aztán kiszorult az európai konyhából, de a középkori zarándokok és katonák ismét behozták a kontinensre ezt a keleti fűszert. Hazánkban is nélkülözhetetlen volt, a sáfrány és a bors mellett alapfűszer. Nincs olyan 16–18. századi magyar szakácskönyv, amelyben ne találunk gyömbéres recepteket, és az sem véletlen, hogy az erdélyi habán kézművesség egyik jellegzetes terméke ebben az időszakban éppen a gyömbértartópalack volt. A főúri, a kismemesi, majd a polgári konyha is használta. Az idő előrehaladtával azonban említése egyre ritkul, az 1930-as években még felbukkan egy-egy receptnél, a II. világháború után sok más alapanyaggal együtt ez is eltűnt. Ma a skandináv karácsonyi kekszben és a távol-keleti ételekben fedezhetjük fel jellegzetes ízét. De megkóstolhatjuk magyar ételekben is, ha előveszünk néhány receptet.





SÓSHOZ ÉS ÉDESHEZ

A 16. századi erdélyi *Szakács Tudomány* egy libareceptnél írja: „sáfrányozd, borsold, gyömbérezd meg, és jó módgyával meg is sózzad.” Ez az útmutatás gyakorlatilag bármelyik korabeli leírásból származhatna, a szárnyasokhoz, a marhához, a halakhoz pontosan ugyanezeket a fűszereket használták. A gyömbér a legegyszerűbb tojáskételek közül sem maradhatott ki, egyik kedvenc régi receptem (szintén a *Szakács Tudomány*ból) a bundás kenyérhez ajánlja. Az arányok ízléstől függően változhatnak – onnan lehet tudni, hogy elég gyömbért reszeltünk a tojáshoz, hogy a tojás ellenére is erősen érezni lehet az illatát. (Két tojáshoz úgy nagyjából két centi gyömbérdarabot reszeljünk.) A kenyeret aztán süthetjük libazsírban, olajban, vagy az erdélyi receptet követve, vajban. A gyömbér apró változtatás a megszokotthoz képest, de érdemes kipróbálni: citrusos, csípős, üde ízt ad az egyszerű reggelinek. Szintén illik a mai ízléshez a Zrínyi-udvar *szakácskönyvének* egy receptje, ahol a főtt csicszeriborsót kell zsályával, petrezselyemmel, borssal, gyömbérral és sáfránnyal fűszerezni, majd vajon megfuttatni. Kiváló köret lehet, salátával, sajttal (például fetával) pedig akár önálló fogás is. Ajánlható még *Szentbenedeki Mihály* 1601-es levesreceptje, ahol a csirkét szalonnával, hagymával főzzük meg, ízesítésként pedig tárkonyt, borsot, gyömbért, citromot vagy ecetet

használunk. Fűszerezhetjük reszelt gyömbérral a sülteket – a régiek a sült harcsamáját szórták meg vele. A gyömbért természetesen használták édességekhez is, például sült körtéhez és tejberizshez.

LEVEKBEN

Természetesen a levesek közül sem hiányozhatott a gyömbér. *Németh Zsuzsánna* 1858-ban megjelent *szakácskönyve* pontyhoz ajánlja. A halat háromujjnyi széles darabokra vágjuk, répával, gyökérrel, zellerrel és vöröshagymával feltesszük főni. Megszórjuk kakukkfűvel, borssal, reszelt gyömbérral, egy kevés citromhéjjal és sóval, majd ecettel tesszük pikánsná a levét. A *Pesti Hírlap* 1930-as években kiadott gyűjteményeiben a húsleves fűszereként szerepel a gyömbér. Ekkoriban használhatták még izgalmasabb sültekekhez is, ahogy *Kosztolányinál* olvashatjuk: „a konyhában egyre nagyobb a sürgés-forgás, csörömpölés és lárma. Zubog a víz, dohog a láng. Libák és csirkék, pulykák és kacsák párolódnak a zsírban. Petrezselyem, gyömbér éles illata nyilal át a levegőn.” Gyömbért találunk régi pácreceptekben, sőt, egészen váratlan ételek mellett is. A 20. század eleji *Dunántúli szakácskönyv* paradicsomlekvárhoz, *Beck Viktor* hentes pedig a májas hurka töltelékébe ajánlotta 1929-ben. A gyömbér tehát jóformán bármihez használható, éljünk vele! ♦