



## A lecsó és a társasága

A nyári időszakban sok minden gyors érésbe kezd, sokszor előbb érnek be termések, mint máskor. Tűző napból és záporból, zivatarból is kaphatunk ilyenkor eleget, ami jól hízlalja a paradicsomokat. Ilyenkor a társasházak lépcsőházait is nap, mint nap elárasztja a lecsó kellemes illata. A kiránduló egy-egy faluba érkezve szintén átadhatta magát a különböző fázisban rotyogó nemzeti eledel ínycsiklandó szimatolásának. Fel-fel rémlett, hogy néhol télire teszik el a napfényes ízeket. Mindenki másképp csinálja, ahogy nagyanyáiktól tanulták.

A triumvirátus három tagja: a hagyma, a paprika és a paradicsom = lecsó. Van, aki a füstölt szalonnából zsírra, van, aki a növényi olajra és van, aki a tiszta vízre esküszik, ha alapozásról van szó.

**A hagyma** (*Allium cepa*), hajma, vereshagyma, zsidószalonna, Mózes pecsenye. Az amarilliszfélék családjába tartozik. Közép-Ázsiából, Perzsiából került Magyarországra. Ósrégi konyhai fűszer. Főtt-sült ételünk legkedveltebb ízesítője de nyersen is fogyasztható. Helyreállítja egészségünket. Gyógyítja betegségeinket; szív-, és érrendszer, diabétesz, bőrproblémák, asztma, daganatok, stb. Távol tartja a bajt. Sokféleségével örömeinket is szolgálja.

### Hagymalekvár

A francia konyha sűrű, karamelles ízű, lekvár állagú körítése, ami édességével kiválóan harmonizál sültekkel. Egy kg lila hagymát összeaprítunk és 1 dl olíva olajon megfonnyasztunk. Azután 1 evőkanál vegyes virágmézset adunk hozzá, némi türelem után balzsamecettel ízesítjük. Megfűszerezzük borsikafűvel és kakukkfűvel. Enyhén megsózzuk és felöntjük 1 dl vörösborral. Lassan, sokáig főzzük, kavargatjuk, szemmel tartjuk. A hagymalekvár akkor van készen, amikor lekvár állagú lesz.

**A paprika** (*Capsicum annuum*) törökbors, tatárbors, pogánybors. A nemzetség valamennyi faja Közép-, és Dél Amerikából, Mexikó déli részéről és az Antillákról származik. Az Inkák természetették is, Európába Kolumbusz Kristóf orvosa, Diego Alvarez Chanca hozta be 1494-ben. Spanyol és portugál kereskedők terjesztették el Afrikában, Ázsiában és Európában a XVI-XVII. században. Dísznövényként természetették és



azt híresztelték róla, hogy mérgező. Amikor Napóleon 1806-ban kontinentális blokádot rendelt el, lehetetlenné vált a nádcukor, a bors, a kávé behozatala Indiából és Arábiából. Ekkor fedezték fel a fűszerpaprikát és használták gyógyszerként a skorbut megelőzésére és az immunrendszer erősítésére. A XIX.században kereskedelmi cikké vált. Magyarországon a főúri kastélyok virágoskertjeit díszítette. 1570-ben Zrínyi Miklós nevelőanyjának Széchy Margitnak növényi ritkaságai között szerepelt. 1580-ban Batthyány Boldizsár rohongi birtokán vörös törökborsként tartották számon. Olcsósága miatt és hazánk jó talajadottságainak köszönhetően a paraszti kertekben is elterjedt, s ma már hungarikumnak, számít. Szegeden a ferences szerzetesek honosították meg. Csípőssége miatt „paprigatónak” hívták. Elterjedéséért sokat tettek a nálunk kertészkedő bolgárok. A fűszerpaprika őrölt formában magyar találmány. Spanyolországban piacra került a füstölt paprika.

### **Paprikakrém**

Egy kg kápia paprikát megmosunk és forró sütőben 30 perc alatt megsütjük. Félidőben megforgatjuk. Akkor jó, ha összeesett és barnára sült. A sütőből kivéve tálra tesszük és letakarjuk kb. 10 percre, így könnyen lelehet húzni a héját. Magházát kivesszük, a kóborló magokat is leszedeketjük. A sült paprika húst kisebb darabokra vágjuk.

Egy nagy méretű hagymát megtisztítunk, megmosunk, és apró kockákra vágunk. 2-3 evőkanál olíva olajon megdinszteljük. Egy dl jó minőségű fehérbort ráöntünk és további 2-3 percig pároljuk. Hozzáadjuk a paprikát is és 2-3 percig kevergetjük.



Kissé hűtjük, majd turmixgépbe tesszük. Adunk hozzá egy gerezd zúzott fokhagymát és pépesre turmixoljuk. Egy teáskanál tengeri sóval, csipetnyi őrölt zöldborssal, egy teáskanál balzsamecettel és 2 evőkanál olíva olajjal ízesítjük. Egy kövér lepényt félbevágunk és megkenjük a krémmel. 2-3 édes hagymakarikával rakjuk meg. Megszórjuk friss káposztasalátával és letakarjuk egy zöld salátalevével, összehajtuk a lepényt és nagy élvezettel elfogyasztjuk.

**A paradicsom** (*Lycopersicon esculentum*) paradicska, tomató, tomata, padlezsika. Peruban az indiánok termelték ezt a burgonyafélék családjába tartozó növényt, „Tomatl” volt a neve. A XVI. században hozták Európába dísznövényként. Mérgezőnek vélték. A szép, élénksárga különlegességnek költői neveket adtak: aranyalma, szerelem-, vagy paradicsomi alma. Csapó József Magyarországon 1775-ben ebszőlőnek nevezte és barackhoz hasonlította, ami szép karmazsin piros színű. A kiegyezés idején már öt fajtát termesztettek.

Ne tároljuk hűtőszekrényben, mert elveszti aromáját. Kamrában, pincében tárolhatjuk, elkülönítve más zöldségektől, egysorosan rakjuk egymás mellé, ne ömlesszük. A száruk sérülést okozhatnak és ott romlásnak indulhatnak. A felszabaduló etilén gáz meggyorsítja a többi zöldség anyagcseréjét: a sárgarépa megkeseredik, a karfiol kiszárad, az uborka megsárgul, a zöldfűszerek lankadnak, Tartósítsuk darabolva, vagy pürésítsük. Az olaszok a napon aszalják, és olíva olajban tartósítják, tárolják.

Különleges előkészítés, hogy a gömbölyű felén X alakban bevágjuk és leforrázzuk, 30-40 másodperctől 2-3 percig a mérettől függően. Könnyedén húzzuk le a héját. Kúp alakban, kanyarítsuk ki a mérgező, szolanint tartalmazó, kocsány körüli részt. Jéghideg vízben lehűtjük. Félbevágva a magokat teáskanállal kikanalazhatjuk belőle. A tiszta húst felkockázva használhatjuk fel. Salátához egyszerűen felkarikázzuk az egész paradicsomot, maggal együtt.

### Paradicsom ivólé

Négy darab - egyenként 0,7 literes - üveget tisztára mosunk és kiforrázzuk. 4 kg érett paradicsomot megmosunk, kikanyarítjuk a szár melletti szolanint tartalmazó részt kúp alakban, majd feldarabolva egy nagy fazékba tesszük, egy evőkanál zellersót és egy babérlevelet teszünk bele. Felöntjük 2 l vízzel és felforraljuk, majd kíméletesen, enyhe tűzön főzzük. Tehetünk bele 1 teáskanál mézet.

Szűrőn áttörjük. Azonnal a kiforráztott üvegekbe töltjük. Lezárjuk és sötét, hűvös



helyen tároljuk. A biztonság kedvéért virág napon végezzük az eltevést. Jobban eltartható, ha az üvegekbe töltött levet sterilizáljuk. Az üvegeket félig vízzel töltött fazékba tesszük és a vizet forráspontig hevítjük. 20-30 percig ezen a hőmérsékleten tartjuk. Lehűlés után az üvegeket megtörölgetve tesszük a helyükre.

### Lecsó alaprecept

2-4 nagy fej vöröshagymát megtisztítunk és nagy kockákra vágunk. Vághatjuk apróra és gyalulhatjuk is. Annyi vízben pároljuk, amennyi ellepi. Amikor sárgulni kezd, hozzáadjuk a szárától és csészelevelétől megfosztott lecsópaprikát. A paprikát vágjuk hosszában 4-8 felé, majd kockákra is darabolhatjuk. Eltávolíthatjuk a csutkját és a magját, de benne is hagyhatjuk. Karikákra is szeletelhetjük. Használhatunk válogatott, érett pirostat, de a kaliforniait vagy a kápiát is. Sárga színű TV paprikából is kiváló lesz. Amikor a paprika megpuhult, belekeverünk 60 dkg paradicsomot.

A csészelevelét eltávolítása után kikanyarítjuk a kemény részt. Vághatjuk egyszerűen 4-8 felé az alma formájú, érett gyümölcsöket, de karikázhatjuk is. A hosszúkás forma is beleváló. Aki nem szereti a héját, az egészben leforrázhatja, és megnyúzása után darabolhatja. Ez a magyar lecsó, ami fogyasztható egyszerűen kenyérral, párolt rizsszel, hajdinakásával, kölessel, főtt krumplival, de elvarázsolhatjuk füstölt gabonakolbásszal is. Kézzel gyúrt, házi tarhonya is jól illik hozzá.





### Nyers paradicsommártás

80 dkg érett paradicsomost leforrázunk, hideg vízzel leöblítünk és lehúzzuk a héját. A kocsány alatti részt kivájjuk. A gyümölcsöt félbevágjuk vízszintesen, s a magokat és levét kikanalazzuk. A gyümölcshúst összeturmixoljuk. Három gerezd fokhagymát megtisztítunk, kissé feldarabolunk, megsózzuk, és kés fokával szétnyomkodjuk. Fokhagymapréssel is zúzhatjuk.

Egy nagy méretű hagymát megtisztítunk és apróra vágunk. A fokhagymával együtt a paradicsomhoz adjuk, s alaposan összekeverjük. 4-5 szál bazsalikom levelét 1 csipetnyi oregánót finomra vágunk, egy csipetnyi frissen őrölt zöld borssal összekeverjük és 1 dl olíva olajban elkeverjük. Adhatunk hozzá egy késhegynyi mézet. Egy éjszakára, de legalább két órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Forró spagettivel kitűnő egytálétel. Kellemesen pikáns változata, ha egy kis chili paprikát keverünk bele karikára vágva.

### Paradicsommártás másként

Egy közepes vöröshagymát és 3 gerezd fokhagymát megtisztítunk és 3 evőkanál olíva olajban üvegesre, majd világossárgára pároljuk. 60 dkg húsos paradicsomot megmosunk, kocsányát és környékét eltávolítjuk, húsát felszeleteljük és a hagymához vegyítjük. Hozzáadunk egy friss, babérlevelet, egy késhegynyi rozmaring levélkét, 1/2 teáskanál szárított oregánót, 1/2 teáskanál szárított kakukkfűvet és meglocsoljuk 0,5 dl száraz szamorodnival esetleg sherryvel. Gyenge lángon félig lefedve hagyjuk főni. Hét perc múlva a babérlevelet kiemeljük belőle. Az egészet össze turmixoljuk. Egy csipetnyi sóval, frissen őrölt zöld borssal ízesítjük.

### Mandulás paradicsomdip

30 dkg érett paradicsomot leforrázunk és héját eltávolítjuk, összeturmixoljuk. Egy gerezd fokhagymát megtisztítunk, áttörünk és a paradicsomhoz adjuk. 3 dkg hámozott, őrölt mandulát szórunk bele, majd fokozatosan hozzáadagolunk 4 evőkanál szója olajat és 1 evőkanál dióolajat, 1 teáskanál összezúzott zöld borsot belekeverünk 0,5 dl kesudióból készült tejszínbe és a mártáshoz keverjük 1-2 csepp tabasco szósszal, 1 csipetnyi tengeri sóval fűszerezzük. Grillezett zöldségekhez, vagy fondühöz mellékelhetjük.



## Paradicsomszörbet

50 dkg érett paradicsomot leforrázunk, lehütünk és lehúzzuk a héjat. Két db piros bélű grépfrútot meghámozunk. Fehér, belső héját is eltávolítjuk. Gerezenként kifilézzük és kimagozzuk. A paradicsommal összeturmixoljuk és átszűrjük. Két szál mentáról lecsipegetjük a leveleket és apróra vágjuk, 1 cl pernod (francia ánizspálinka), vagy uzo hozzáadásával 1-2 órát áztatjuk és ismét átszűrjük, 1 csipetnyi sóval és cayenne-borssal ízesítjük. Fémtálcába töltjük és 3 órára mélyhűtőbe tesszük. Elektromos keverővel felaprítjuk és 1 evőkanál kesutejszínnel keverjük. Újabb egy órán keresztül fagyasztjuk. Fagyaltos kanállal jól lehűtött poharakba, adagoljuk. Megöntözzük grépfrút lével és mentalevelekkel díszítve tálaljuk. Ez a szokatlan szörben alkalmas egyes fogások elválasztására, de nyáron, forró napokon kellemes frissítő lehet.

Karay Zsófia